

国际母乳会  
哺乳辅导  
小巫 著

# 成功渡过 母爱第一关

——母乳喂养小百科

母乳喂养是母爱的第一项修炼  
机不可失，时不再来

国际母乳会推广的科学方法  
让妈妈和宝宝最幸福最健康



广西科学技术出版社



成功渡过

# 母爱第一关

——母乳哺育小百科

母乳哺育是宝宝的第一关，  
机不可失，时不再来

母乳哺育是宝宝的第一关，  
机不可失，时不再来



# 成功渡过 母爱第一关

——母乳喂养小百科

广西科学技术出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

成功渡过母爱第一关：母乳喂养小百科/小巫著. —南宁：广西科学技术出版社，2010.2

ISBN 978-7-80763-404-1

I. 成… II. 小… III. 母乳喂养—基本知识 IV. R174

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第183388号

CHENGGONG DUGUO MU' AI DIYIGUAN — MURU WEIYANG XIAO BAIKE  
成功渡过母爱第一关——母乳喂养小百科

作 者：小 巫

责任编辑：梁式明 谢源虹

封面设计：卜翠红

责任印制：韦文印

策 划：梁式明 谢源虹

版式设计：韦娇林

责任校对：曾高兴 田 芳

责任审读：张桂宜

出 版 人：何 醒

社 址：广西南宁市东葛路66号

电 话：010—85893724 (北京)

传 真：010—85894367 (北京)

网 址：<http://www.gxkjs.com>

出版发行：广西科学技术出版社

邮政编码：530022

0771—5845660 (南宁)

0771—5878485 (南宁)

在线阅读：<http://www.gxkjs.com>

经 销：全国各地新华书店

印 刷：北京华联印刷有限公司

地 址：北京经济技术开发区东环北路3号 邮政编码：100176

开 本：880mm × 1240mm 1/32

字 数：170千字 印张：9.5

版 次：2010年2月第1版

印 次：2010年2月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-80763-404-1/R · 95

定 价：35.00元

## 版权所有 侵权必究

质量服务承诺：如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题，可直接向本社调换。

服务电话：010-85893724 85893722 团购电话：010-85800696-801/802

# 前

# 言

## 母乳喂养机不可失

小巫在来稿中，提到和睦家医院的妇科主任莫顿医生讲过的一个故事——

莫顿医生曾跟随联合国救援组织到非洲一些贫困国家行医送药。有一次，他在一个遭受饥馑的村落给当地居民发放高单位维生素、氨基酸等救生食物，特别关照哺乳的母亲，给她们额外发放奶粉（不是给宝宝吃，而是给母亲吃）。两杯牛奶下去，上午还是空空的乳房，下午就有母乳流出来给宝宝吃。莫顿医生无比感叹大自然的安排，它让所有的营养都优先供给下一代：饿得皮包骨的饥民母亲，都有奶给宝宝吃，更何况我们这些营养丰足的人，又有什么理由分泌不出乳汁来。

临走前，救援人员给村民留下分好的食物，仍然给母亲们安排额外的奶粉。但是按当地的文化，如果没有人监察，男人们会抢走妇女的食物，所以莫顿特别告诉男人们：“这些奶粉是为女人特制的，男人吃下去，就会长出乳房来。你们都看见了，喝了奶粉的妇女们，上午还是瘪瘪的乳房，下午就都鼓胀起来了，所以男人们千万别碰这些奶粉！”

这个故事向我们形象地说明了母乳喂养的天然可行性。实际上国际社会对母乳喂养的好处和具体方法，已经有比较系统和充分的研究，尤其是国际母乳会这些年来一直在大力推广母乳喂养。为了让天下母亲都获得母乳喂养的信心和能

力上的帮助，我们通过小巫收集、校译和整理了一批国际母乳会的宣传小册子，加上10年来小巫本人对母乳喂养进行研究和答疑的经典案例200多个，共分类编辑了7章35类实用型知识，相信这些中西结合的母乳喂养知识，一定能对中国的新生宝宝家庭养育好下一代有所帮助。

在本书编辑的过程中，我们愈发领悟到母乳喂养“机不可失，时不再来”的道理——在中国这个既崇尚母爱，又实行计划生育的国度里，我们必须充分认识到母乳喂养不可错过的紧迫性。每个家庭和新手父母需要考虑的事情尽管有千千万万，但最终还得回到宝宝的健康成长上，因此在母乳喂养这件事情上，任何马虎和无知都会让您追悔莫及。天下的新手妈妈和爸爸，都要静下心来思考一些问题，不要仅仅把母乳喂养当作很简单的一回事。

首先，要认识母乳喂养的自然生态性和可操作性。有位热心的网友向我们反映：上个世纪五六十年代商品不发达时期，产妇能喝上一杯麦乳精，已是很满足。那时的宝宝哪有什么奶粉吃，疾病却没有现在这么多。子女与自己的感情也很好，都知道现在的好生活来之不易。她认为现在人们的生活条件得到很大的改善，各种家用设备很齐全，对母乳的保存又便利又可靠，只要再学一学母乳喂养的科学知识和方法，就能让母乳喂养做到万无一失，既省工又能和宝宝亲近，何乐而不为呢？

其次，要明白提倡母乳喂养并非叫每个妈咪都去做全职

母亲。生了宝宝当然还要去拥有自己的事业，去赚该赚的钱，现在挣钱多不容易。可是正因为不容易，为什么又舍得掏钱去买那些经过添加剂处理，甚至对宝宝有害的奶粉或配方奶呢？宝宝一旦闹个病痛，或者变成个病恹恹的“胖”娃娃，那还不是又要花钱买没趣吗？

还有一点要提醒大家的，就是在母乳喂养上，要发挥父爱的作用。为了不耽误母乳喂养的最佳时机，准爸爸和新手爸爸都应该了解母乳喂养的知识，从思想和物质上支持妻子哺乳宝宝。要知道，坚持母乳喂养得到好处的，绝对不会是别人。

积极宣传推广母乳喂养知识，缓解各类型新手妈妈的哺乳焦虑，是应对日益恶化的全球环境危机不可多得的人类学壮举，对保障广大妇女儿童幸福健康权益有实质性的指导意义，是对人类文明最人性化的贡献。本书部分观点参考了国际母乳会相关资料，这些知识丰富了本书的内容，增加了权威性、科学性和技术性。在此，我们谨向长期宣传这一科学理念和方法的国际母乳会哺乳辅导小巫老师，向为本书供稿、审阅并建议的国际母乳会哺乳辅导陈攀女士、Ivy女士、任钰雯女士，表示衷心的感谢！

为了宝宝的健康、幸福，让我们互相鼓励和帮助，坚持母乳喂养，坚定地迈好母爱和父爱的第一步。

梁式明（本社资深编辑）

2009年12月

母乳是你给予宝宝生命的第一份美好礼物！

# 序

## 言

### 母乳喂养是母爱的第一项修炼

2009年是我加入国际母乳会10周年。在过去10年间，我先是中国大陆唯一一名以汉语为母语的国际母乳会成员，后来又是中国大陆唯一一名以汉语为母语的国际母乳会哺乳辅导。两年前，我们终于有了第二位以汉语为母语的国际母乳会哺乳辅导，即在上海居住的任钰雯。本书即将截稿之日，陈攀（顺心妈妈）也获得了哺乳辅导资格。目前，还有几名妈妈在申请国际母乳会哺乳辅导的资格，志愿加入全球这支3万多名哺乳义工的队伍。

2009年也是我在中国大力宣传母乳喂养10周年。10年间，我以会面、探访、电话、通信和网络答疑等形式直接帮助过的母亲数以万计，以书籍、文章、专栏、电视和广播节目等形式间接帮助过的母亲则无以数计。每当有妈妈通过各种渠道向我传递信息，告诉我“因为看了您的文章和节目，我坚持了母乳喂养，宝宝身心健康，跟我特别亲，我们都好享受母乳喂养啊！”这样的消息时，我就会感到这是我收获到的最令人陶醉的回报，我为那些妈妈感到自豪，为那些宝宝感到幸运，对自己的无偿付出感到满足。

十年如一日地义务劳动不是一件容易的事情，母乳喂养问题往往都是重复提问、重复解答，有些常见问题我大概已经解答了上千次，有时候感觉自己像一张无限循环播放的唱片一样，不断地重复着一首歌曲、几段歌词。然而新手妈妈

们都或多或少怀有焦虑，对自己能否扮演好母亲这个新角色缺乏信心，难免感到自己遇到的困难是独一无二的，不管我在公共媒体上如何掰开了揉碎了说得很细致很清楚了，好多妈妈还是希望能够直接从我这里得到回答。其实说到底，她们只是希望从我这里得到心理方面的鼓励和支持。

的确，分泌母乳不仅仅是一个生理过程，我坚信心理因素占据更加主要的位置，这是我在与上万名妈妈直接交流之后，总结出来的经验。有一个住在福建山区的妈妈，给我打过多电话，因为缺乏家人的支持，她总是感觉自己母乳不足。她从出版社订购了我的书，但是因为山高路远，久久没有收到，只好不断地给我打电话咨询。最后一次她来电话，我正好要上手术台，我告诉她：“今天不能跟您通话了，我要做手术，马上要关掉电话。”她却说：“我不是来问您问题的，我只想告诉您，我收到您的书了。我一看到您的书，奶就下来了！”

这可以算是我收到过的最神奇的读者来电。还有一位妈妈，电话咨询时感觉最好直接看到她哺喂宝宝，于是约好在母乳会当月活动时面谈。活动当天，她找到我，我问她宝宝呢？她笑着说：“嘿嘿，我没有问题了，您给我回电话之后，听到您的声音，我下的奶就够宝宝吃了。”

讲这两个故事，并不是炫耀我自己有多么“神”，而是想说明一个令人心酸的事实：中国的母乳妈妈们所处的环境实在差强人意。无论亲友还是雇主，乃至医务人员，都难

以做到有效地给予母乳喂养妈妈们所急需的理解、支持、鼓励、帮助和保护。她们要求的实在不多，只是急于听到鼓励的声音，而这一丁点鼓励却如此来之不易。阻挠和泄气的力量却无比强大，错误的理念和信息也流传甚广。这里无需一一道来，凡是在母乳喂养过程中遇到过困难却又求助无门的妈妈，都明白我在说什么。对那些母乳喂养成功的妈妈，我致以崇高的敬意；对那些母乳喂养提早中断的妈妈，我表示深切的遗憾。

我只是一个体重不足48公斤的矮小瘦弱的人，我所能散发的能量十分有限。要让更多的中国宝宝从母乳喂养那里终身获益，需要更多的人加入宣传母乳喂养的队伍。这本书不仅仅是写给那些正在母乳喂养的妈妈，我更请求那些已经结束母乳喂养的妈妈来帮助我，将母乳喂养的知识和指导传播给更多需要帮助的新手妈妈。

而对那些感叹“我是迫不得已断奶的，环境就这样，我有什么办法”的妈妈，我还是要说，我只是一个矮小瘦弱的人，但10年间我通过各种方式已经影响了几十万乃至上百万的妈妈，而这只是区区一个人的力量。想想看，如果更多的人来做这件事，来为母乳喂养妈妈们争取她们应得的权益——别忘了，“星星之火，可以燎原”——那该多好啊！

关于母乳喂养的很多具体事宜，本书内文已经进行了全面详尽的解答。在这开篇的序中，我想跟大家分享几点令人印象深刻的说法，以期给妈妈们更多精神上的鼓励。

在2009年8月举办的国际母乳喂养周活动上，中国儿童卫生保健疾病防治指导中心主任兼世界卫生组织儿童卫生和发展专家咨询组成员戴耀华教授的发言发人深省：

第一，所有健康正常的哺乳动物在幼崽出生之后都自动喂奶，这是一个自然现象。这些动物们根本不需要别人去劝、去求、去宣传，只有人类出现母亲不肯给自己的婴儿哺乳这样的怪现象，需要花费大量的精力去劝说妈妈们哺乳。

第二，所有哺乳动物的幼崽都吃自己妈妈的奶，只要妈妈还活着，就不会出现牛吃羊奶、羊吃马奶、马吃猪奶的奇怪现象，只有人类不肯吃自己的奶，而去吃其他动物的奶。

最近一段时期，我在宣传母乳喂养的时候，也经常这样对妈妈们说：

首先，妈妈们要记住，您是宝宝的妈妈，牛不是，更何况那是一头您根本不认识的牛，不要让孩子误将那头陌生的牛认作妈妈。国际母乳行动联盟的一幅宣传画就是这样一个场景：手握奶瓶的婴儿对着一头牛喊“妈妈”，他的亲生母亲在一旁惊恐万状。

其次，您怎么知道那头您根本不认识的牛所产的奶就适合您孩子吃呢？您怎么知道这些奶都经过了什么样的加工手段、受到了什么样的污染呢？我们每天吃进去的食品都在自己的掌控之中，哺乳妈妈们都非常注重饮食营养。而那些批量饲养的牛，会如此体贴我们的宝宝吗？尤其是，母乳的营养成分是随时根据宝宝的需要来调整的，最优化地保障宝宝

的健康，那头您不认识的牛做得到这一点吗？

还有，奶粉厂家为了赚钱，都将自己的产品吹嘘得天花乱坠。遗憾的是，无论他们怎么努力模仿母乳，都难以望其项背。母乳中有400多种营养元素，其中大部分是有益于宝宝大脑发育的生长素，是任何奶粉制造商都无法模仿的。牛奶是发育小牛犊的脑力的，人奶才是发育人类婴儿智力的。退一万步说，厂家们所模仿出来的那些成分，不也都是人工仿制品吗？怎么能比得上天然的、活性的母乳呢？扪心自问，我们谁肯放弃吃自然的食物，而靠人工制造出来的粉末存活？如果我们相信人工色素、人工香精、人工调料、防腐剂、增稠剂、增甜剂等等人工合成元素有害身体，那么面对完全人工合成的配方奶，我们为什么不假思索地大批量地喂进宝宝嘴里呢？

最重要的是，母乳喂养的意义远远大于营养。母乳喂养是每个新手妈妈所面临的“母爱第一关”。这一关不会一帆风顺，因为做母亲，养孩子本身就是一个充满艰难困苦，却又乐在其中的过程。人的自信心来源于克服困难，解决问题，战胜险境，咬牙渡过难关，令人看到自身的本领和力量，赋予人生命的价值感。母乳喂养的困难在某种意义上预示着养育孩子的困难，如果成功渡过这第一关，赋予母亲力量和自信，进而建立起良好的亲子关系，就能铺好成功教养儿女的奠基石。

所以呀，妈妈们要坚持住，不要在母爱第一关就败下阵

来！尤其是输给奶粉，这会是一场多么不划算的败仗啊！

下面简单介绍国际母乳会的宗旨和理念：

国际母乳会成立于50多年前，由7名正在喂母乳的妈妈发起，是一个非营利性质的义工团体，在全世界超过60个国家有此组织，是世界最大的母乳资讯中心。我们提供最新最正确的哺乳资讯给需要亲自哺乳的妈妈以及支持哺喂母乳的相关人士。请您和国际母乳会一起珍惜亲子关系，回归自然哺育。

国际母乳会对母乳喂养母亲的态度：我们坚信母乳是婴儿最佳的食物，像世界卫生组织以及美国卫生部一样，我们鼓励母亲们母乳喂养孩子到两岁。如果因为种种原因不能坚持到两岁，喂到1岁也很好。如果不能做到这一点，喂几个月也是很好的努力。如果连几个月都做不到，那么哪怕只喂过几天，孩子吃到了世间最珍贵的初乳，也比一口都没吃要强得多。

国际母乳会成立的目的主要是通过个别辅导的方式，为所有希望母乳喂养的母亲提供信息和鼓励。母乳会认为，“由一位母亲去帮助另一位母亲”的做法对于母亲认识宝宝的母乳需求，并掌握满足宝宝需求的最好实践有其独特的重要性。

国际母乳会认为，母乳喂养给宝宝带来众多至关重要的生理和心理优势，是宝宝和母亲的最佳选择，也是开启良好

母子关系的理想方式。父亲的爱心帮助和支持能使母亲专注于宝宝的哺育，进而巩固夫妻关系、家庭关系乃至整个社会组织。

国际母乳会还认为：母乳喂养能让母亲更深入地理解和接受她在家庭中所扮演的特殊角色的责任和回报。母亲在养育子女的道路上，作为个人，她们也成长了。母亲生涯中累积的感悟和人性观念也将丰富母亲一生中可能扮演的其他角色的内容。

国际母乳会的基本理念可以概括为以下10个方面——

- 母乳喂养是了解和满足宝宝需求的最自然、最有效的方式。

- 母亲应尽早并经常和宝宝相处，以建立良好的母婴关系和充足的母乳供应。

- 如同对食物的基本需求一样，宝宝在早年时期对妈妈有强烈的需求。

- 母乳是宝宝最好的食物。

- 对于健康、足月宝宝而言，他表现出需要固体食物之前，即出生后半年左右之前，母乳是宝宝需要的唯一食物。

- 理想的母乳喂养关系应持续到宝宝不再需要母乳喂养为止。

- 母亲在生产时保持清醒并积极参与有助于为母乳喂养创造良好开端。

- 父亲的爱心支持、帮助和陪伴可增进母乳喂养质量，

延续母乳育婴关系。父亲与宝宝间的独特关系是宝宝幼年成长的重要因素。

- 好营养意味着饮食要均衡、多样，并尽可能接近食物的天然状态。

- 从宝宝期开始，宝宝们就需要在关爱中接受引导，这包括既要接受他们的发展能力，又要体谅他们的情绪。

借此机会感谢广大读者10年来对我的信任与支持，也特别感谢《父母世界》杂志10年来为我开辟母乳喂养专栏，以及摇篮网定期的母乳喂养答疑活动，帮助了众多的母乳妈妈和宝宝。

对广西科学技术出版社对本书的重视与支持，也致以衷心的感谢。

小巫

2009年11月



# Contents

# 目录

前言/母乳喂养机不可失

序言/母乳喂养是母爱的第一项修炼



## 第一章 初识母乳喂养

(一) 母乳喂养的101个理由 / 1

(二) 母乳喂养基本常识 / 20

## 第二章 掌握母乳喂养过程

(一) 母乳哺喂的第一周 / 41

(二) 喂奶的姿势 / 45

(三) 喂奶的频率 / 54

(四) 如何提高乳汁分泌量 / 62

(五) 怎样知道宝宝吃够没有 / 75

(六) 胀奶漏奶的处置 / 80

(七) 日间哺乳 / 95

(八) 夜间哺乳 / 104

(九) 外出、旅游的哺乳 / 110

