

YINGERBURU YINGERBURU YINGERBURU

婴儿哺乳

YINGERBURU

农村读物出版社



婴儿哺乳

金祥祺
编译

农村读物出版社

一九九〇年·三月

婴儿哺乳

金祥祺 编译

责任编辑 晓卉

*

农村读物出版社 出版

经贸大学印刷厂 印刷

新华书店北京发行所 发行

*

787×1092毫米 1/32 印张 千字

1990年3月第1版 1990年3月北京第1次印刷

标准书号: ISBN 7—5048—1069—X/R·17

定价: 1.05 元

目

录

1. 乳房的功能和母乳的分泌 2
2. 如何使乳头处于待哺乳状态 7
3. 保证充足母乳的营养计划 11
4. 哺乳初期的准备 12
5. 剖腹产后如何哺乳 23
6. 如何处理肿痛和充血的乳房 25
7. 日常哺乳生活 28
8. 用手或泵排出奶水的方法 42
9. 哺乳与家庭的关系 44
10. 给大孩子哺乳及断奶 47

现在，你身体内的生命已经孕育了数月，藏在子宫内的小宝贝儿很快就会出现你的怀里。

自从怀孕那天起，你就决定遵循做母亲的传统，象其他母亲那样，尽最大努力让新生命有一个良好的生活开端——充足的营养，不断的温暖和真正的母爱。母乳是你给孩子最好的礼物，它不单单是乳汁，而且能表明你的存在、实体和本人。

在母子之间，没有任何东西能象母乳那样把他们紧密地连在一起。哺乳的母亲和孩子之间的关系是最复杂和与众不同的关系之一，他们之间有宁静、甜蜜、撒娇、信任、亲热和烦恼，他们的生活充满了诗情画意，这是给予和接受关系中的关键。

当你考虑哺乳时，你就会想起自己和孩子。哺乳会参与你的整个生活，这是新的爱和生活方式，也是你和孩子以及你的整个家庭受益最大的一种方式。

当你还是个孩子时，就从妈妈那里知道了许多如何做大人的事，如：给娃娃穿衣服，抹口红和擦粉；模仿妈妈干活的样子；玩过家家的游戏时，用母亲的口气。

你可能记不起幼年的生活，只是从母亲、姐姐、婶婶、亲戚和家人的朋友那里得到一些情况。它们影响着你对自身的看法和做为一名女人所做的决定。

1. 乳房的功能和母乳的分泌

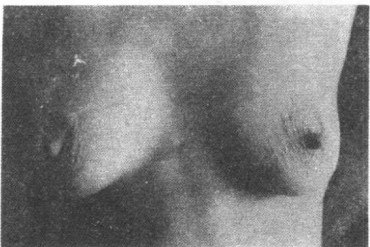
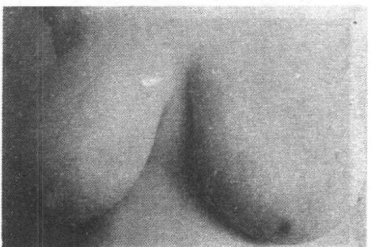
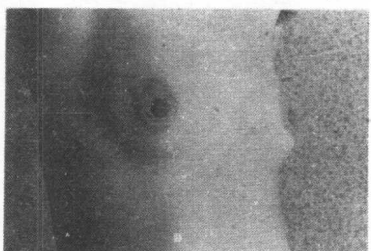
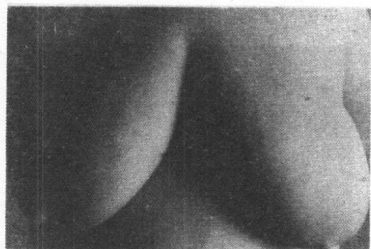
女孩的乳房其内部和外部在童年时期与男孩没有差别。青春期的到来使男女的乳房开始产生明显的差异。日趋成熟的卵巢不断地增加雌性激素的产生，使乳头和乳房晕部分迅速扩大。乳房内部的腺体网络也在不断完善，它们在你哺乳时将发挥重要作用。

不管你是为开始发育的乳房而骄傲还是担心，它们证明了 you 正在迈进青春期。你的第一个乳罩向所有的人表明你正准备永远告别童年时期。你的姐妹们和朋友们可能已经开始对你另眼相待了：成熟、理智和老练。你自己心里可能还在或永远认为自己只是个小姑娘。

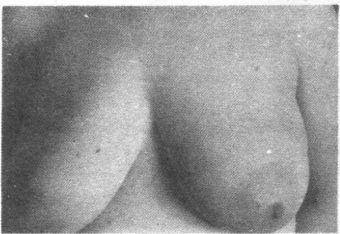
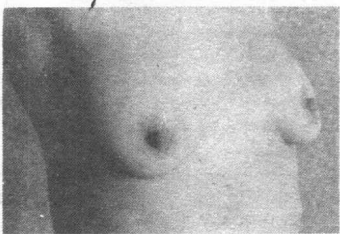
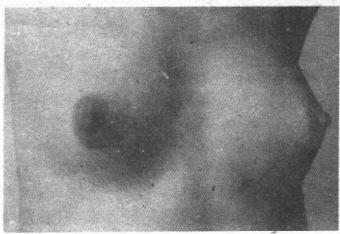
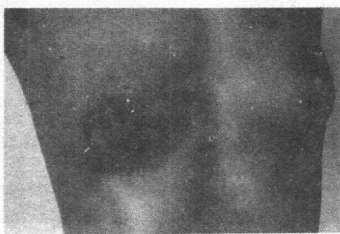
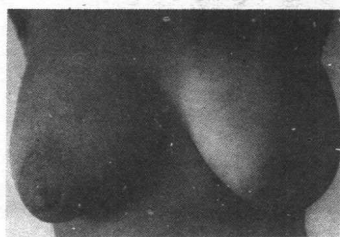
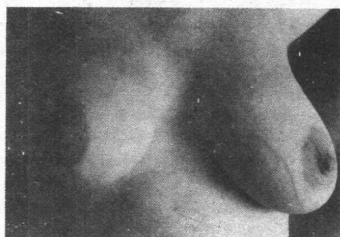
激素在你体内还产生其他一些变化：向女性体型的迅速转变，腋毛和阴毛的出现，直至初潮。在妇女的青年时期，雌性激素时多时少产生了每月的排卵和月经，乳房内也产生了充实、膨胀和归位的周期。经过一系列的体内变化，你最终于成为一名成熟的妇女了。你现在处于怀孕期，你的乳房又一次受到雌性激素的强烈影响，加速膨胀，第一次为分泌乳汁做准备。

一、怀孕初期的乳房变化

在胎动引起腹部的波动很早以前，你会感到乳房胀痛，变



热、丰满和沉重。你的乳罩突然变小，乳房特别敏感，一触即痛。这些感觉恐怕是你已怀孕的第一症状。



不管乳房的形状或感觉怎样——大、小、悬垂的、上扬的、松软的、充实的、无定型的或凸凹不平的——你乳房的

内部组织与所有其他妇女是一样的：它们都是由脂肪细胞层包围的乳腺。所有的乳房都具备在哺乳过程中分泌乳汁的生理功能。



当你对你的乳房真正满意时——当孩子想吃奶时，能在私下和公共场所喂奶；能妥善处理较大的和不同形状的乳房，以及（有时）乳汁的意外分泌——你就会体验到哺乳的快

乐。

二、乳房的功能及外形变化

当怀孕变得明显时，人们对你再次特别关照，这时你就要做妈妈了。

仔细观察你的乳房并与这些照片的主要特征做比较。你会发现乳头上有一些小孔。因为我们对奶瓶和只有一个孔的人造奶嘴太熟悉了，所以这可能是解剖学上一项令人惊奇的发现。

如果你怀孕已超过5个月，你甚至可以看见小滴的初乳，这时产乳的前兆。

怀孕产生的色素使乳房晕的颜色变深。如果你的皮肤很白，色素会使乳晕变成近似烤面包色。褐色皮肤的妇女，她们的乳晕将变成黑色。被称做蒙哥马利肿瘤的小肉球出现在乳晕周围。它们不断地分泌出奶油色的物质，无形中起着润滑和保护乳头的的作用。这就是你不需要用任何营养霜护肤液或香皂保护乳房的原因。

乳房的血液循环在怀孕期明显增快，皮肤上的静脉血管依晰可见。血管延伸的痕迹可能会发展——红线从乳头向外辐射。这些现象是由于乳房迅速膨胀的缘故，血管的痕迹在分娩后的几个月内就会变成浅银色的条纹。

乳房的皮肤还长有汗毛、油腺和汗腺，它们赋予每个母亲某种特殊的气味。你的孩子出生后两天就能根据气味把你同其他人区别开。

2. 如何使乳头处于待哺乳状态

大多数乳头在受刺激时都能勃起，但你的乳头可能没反应或向内凹，这通常是因为许多细微粘连物附着在乳头周围的组织上。

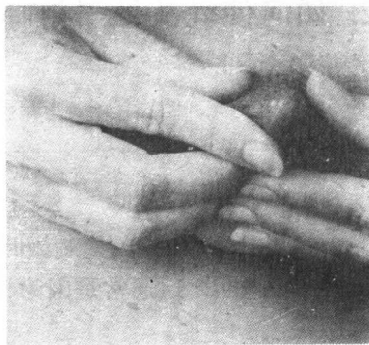
检验乳头是否内凹的方法是用手指抚摸乳头。如果乳头不勃起，反而内凹或保持原状，你在开始哺乳时会遇到困难。如果你的奶水过于充足会引起乳头后面的乳房组织肿胀和乳房充血，这在哺乳初期属正常现象。有人可能甚至会错误地告诉你他一看就知道你乳头内凹不适合哺乳。其实，内凹的乳头是很少见的，但由于许多妇女听信了别人的错误说法，她们自认为自己有这方面的问题，所以根本不考虑哺乳。

即使你的乳头真是内凹的，你也可以用几个星期的时间轻轻地牵引乳头逐渐地破坏乳房晕周围的粘连组织并且戴合适的乳杯。

矫正平坦或内凹的乳头的方法是在怀孕的最后4个月里每天（根据内凹的程度）在乳罩内戴3—8小时的乳杯。

请注意乳杯的使用说明。如果你的乳头到分娩时还未翻转过来，请继续在哺乳间歇时间使用，倒掉杯内的奶水。

把孩子靠近平坦的乳头，使孩子处于哺乳状态，然后用拇指和食指拉出乳头，轻轻地揉搓，直到你感到乳头轻微肿胀为止。再把乳头马上送入孩子口中。



大多数妇女的乳头在开始哺乳时都比较敏感，经过一段哺乳期后，乳头就会逐渐适应。如果你少年时期生长在妇女坦胸在阳光下行走习以为常的地方，当孩子开始不停地吮吸你的乳头时，你的敏感程度会大大减低。

在怀孕期间，你衣服下的乳头在受刺激后会感到刺痛。这并不意味着粗暴地对待乳头——用粗糙的东西使劲揉、搓或拉它们——只是让它们变得结实或健康。完好的乳头有伸缩性和弹性，可也很敏感。

有助于健康皮肤的饮食方式是乳头健康的保证。另外，孕妇每天应在阳光下或太阳灯下裸露二、三分钟，晚上用维生素E按摩乳头约5分钟。你可以买到纯维生素E胶囊（不含其它任何油质），然后把它刺破，放在小瓶里。

如果你的皮肤细嫩——怕干燥，对香皂和香水过敏，怕阳光刺激——尽量不用乳罩，如果你需要戴乳罩，除了要采纳上述建议外，最好买一个哺乳乳罩并把乳罩盖去掉。

乳房第一次分泌出的乳汁叫初乳，即专为新生儿准备的食

品。

你在怀孕4个月后会发现乳头上的干初乳屑，用水洗掉，因为香皂会使皮肤变得过于干燥。

初乳与成熟的乳汁是有区别的，成熟的乳汁在哺乳的第一周内将逐渐代替初乳。初乳含有丰富的氨基酸——生命需要的重要营养成分——和抵御各种疾病的抗体。它还含有活细胞，巨噬细胞，帮助清理肠道和消化。它在某种程度上能起到免疫注射的作用，对小儿麻痹、麻疹、流行性腮腺炎和风疹有免疫功能。

在怀孕期间用手挤初乳是使乳头适应哺乳的另一有效方法。轻轻地按摩整个乳房，从胸部向乳头方向用力，然后，把手指放在乳头两侧，即乳房晕的边缘，快速地用手指象剪刀般运动数次，乳头中渗出的透明物质就是初乳。

如果你没挤出任何东西，不必担心，初乳就在乳房内，它已做好了营养新生儿的准备，他的吮吸比你的手指更有效。你的丈夫对你体内的变化可能有一些想法，特别是这些变化影响你们的性生活时，更是如此。

许多男人欣赏你格外性感的身体，但你的乳头太敏感以至于不能承受乳罩的压力，所以你也不可能对丈夫用口或手产生的刺激做出积极的反应。如果你正在给一个大一点的孩子哺乳，你会感到这种疼痛很不舒服，然后决定断奶或把乳头恢复成哺乳前的样子：哺乳后用冰袋冷敷，用维生素E按摩，让乳房接触空气和过量的阳光。如果你的大孩子要从乳汁中获取每天需要的大部分营养，你要不断提醒自己不要因害怕给下一个孩子哺乳而打退堂鼓。这种不适的感觉通常在剩下的哺乳期中会逐渐减轻。

一些妇女在怀孕期发现乳头的敏感能产生很大的快感：她

们能通过舔、抚摸或吮吸乳头达到高潮。如果你丈夫愿意按摩你的乳房和摆弄乳头，性生活将是使你的乳头做好哺乳准备的好方法。对其他人来说，疼痛和快乐交织在一起会降低性欲。把你的感受告诉丈夫并让他明白这种特别的敏感将随着孕期而消失。

男人在发现你的乳房分泌初乳或乳汁时有不同的反应。你的丈夫不会因想尝尝乳汁的味道而剥夺孩子吃奶的权力。

3. 保证充足母乳的营养计划

孕妇的良好饮食是能否顺利哺乳的关键。如果你喜欢吃各种各样的日常食品——奶、奶制品、肉、鱼、家禽、蛋和素食；蔬菜和水果；五谷杂粮——如果你吃腌制食品，这些都是美国妇产医院介绍的孕妇食品，你会大大减少早产、代谢毒血症、胎盘剥离、严重的传染病、贫血或剖腹生产的机会。以上任何一种情况都会导致生命危险，从而破坏母亲哺乳的良好愿望。如果你不能忍受哺乳，你必须从蛋白质类食品中选出代用品：如：更多的蛋、肉或植物蛋白和绿叶蔬菜。请记住一套脱牛奶含 32 克蛋白质。

经常吃有营养的小吃对满足体内所需的营养很重要，特别是在怀孕后期，不断长大的胎儿使你不可能吃下很多饭。医生给孕妇开的食谱有助于哺乳和乳汁的分泌。

如果你在外面工作，可以在家准备好可口的饭菜并细心品尝，如果你吃了富有营养的食品后体重增加了 15—20 千克，请你不必担心。你的乳房就会比怀孕前重 1.5—2 千克，额外供给胎盘并营养胎儿的血也会增加你的体重。由于在怀孕期胎盘产生的雌性激素，大量液体会存留在你体内的组织里。当你听到其他人与哺乳的意见不同，而又觉得他们的意见有道理时，你可能对你做出哺乳的决定产生疑虑。

4. 哺乳初期的准备

如果你是用奶瓶喂大的，你母亲会把你要哺乳的愿望看成是对她的无形批评。

如果你丈夫想同你一起喂养孩子，他会因不能哺乳而生气。

如果你的朋友们在哺乳时遇到了困难，她们会告诉你不值得费力哺乳。她们甚至给你一个奶瓶做礼物，同时取笑你的哺乳，你只要把她们的礼物放在拿不着的架子上就行了！

社会对哺乳的漠不关心促使你找一些在喂养孩子方面有相同想法的同事。现在，半数以上的新母亲在离开医院后自己喂养孩子，所以这一点不难做到。

对今天的母亲来说，不会发生缺少有关哺乳知识的情况。医院、门诊部、自发组织、公共卫生机构、妇女中心和生产教育班都在做改善哺乳的工作，它们把哺乳看做营养新生儿的最卫生方法。甚至生产婴儿食品的公司现在也发行关于哺乳的对母子有益的小册子并且说明分娩后立即哺乳的方法。现在对哺乳的重视许多起源于20—30年前，那时人们普遍认为用奶瓶喂奶是先进和科学的育儿法。重申哺乳的重要性一直是世界上众多有关组织的目标。当1978年美国儿科研究院签署了把哺乳做为婴儿喂养的有效方法的声明时，这些努力的成功达到了顶点。

尽管现在有大量的有关信息，你还是想跟另外一个哺乳的母亲交谈——看看她如何处理你现在遇到的一些小问题或极力坚持哺乳的儿科医生的解决方法。为此，你应在怀孕早期与本地生育组织联系以找到本地区支持哺乳的团体。一些这类团体定期开会，母亲可以带着孩子参加并公开讨论各种共同关心的问题。其它团体以母亲对母亲的方式开展工作。你的顾问可以随时解答你的问题——即使是凌晨3点，你的孩子不停地吃奶使你不能入睡时（不必担心你在这个时候找医生会打扰他！）。无论你所在地区的团体用哪种方式工作，它的目的是同你共同找出喂养孩子的好方法，做母亲的技巧能帮助许多其他母亲渡过开始哺乳时的困难阶段，母亲分娩后，母子对哺乳一般都有几周的适应期。

一、孩子降生后的哺乳

强烈的子宫收缩使胎儿降生，你和婴儿也同时做好了第一次喂养的准备。分娩前，你的婴儿被温暖的子宫紧紧地裹着，在你的骨盆里摇动并沉浸在你的心跳和消化系统的声音里。你吃进的食物经转化通过胎盘给胎儿不断地输送营养，并且同时排出两个人的废物。

如果你在怀孕期间营养充足，你的孩子就不会挨饿。许多胎儿用咀嚼手指的方法在出生前就享受到了吮吸的乐趣。

如果你分娩超过12小时，你可能长时间没吃东西了。这是因为肝内贮藏的食物能量已耗尽和血糖指标降低，营养供给速度减慢。

当胎儿露头时、冷、饿和想吮吸的感觉会马上一起产生。

你在肚子里喂养了好几个月的胎儿现在已准备好不从胎盘汲取营养了。孩子出生后，你的身体仍然使他感到温暖、舒适