

最佳母乳育儿法

著者代表 柳川洋子(日本·母乳育儿推广会)

译者 张立鸣 赵淑玲 滕燕



华夏出版社

育儿宝典

最佳母乳育儿法

——从准备妊娠直至断奶

著者代表 柳川洋子(日本·母乳育儿推广会)

译者 张立鸣 赵淑玲 滕燕



华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

最佳母乳育儿法/(日)柳川洋子等著;张立鸣、赵淑玲等译
北京:华夏出版社,2002.2

ISBN 7-5080-2706-X

I. 最… II. ①柳…②张…③赵…④滕… III. 母乳喂养—
基本知识 IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 004336 号

华夏出版社出版发行

(北京东直门外香河园北里4号 邮编:100028)

新华书店经销

世界知识印刷厂印刷

880×1230 1/32 开本 5.25 印张 125 千字

2002年9月北京第1版 2002年9月北京第1次印刷

印数1-5000册

定价:12.00元

本版图书凡印刷装订错误可及时向我社发行部调换

“母乳育儿推广会”简介

“母乳育儿推广会”于 1985 年在群馬大学医学部小兒科名誉教授松村龙雄先生倡议下成立,其宗旨是让大家了解母乳育儿的重要性,并为各种咨询提供解答以支持母乳育儿。

母乳育儿推广会成员均为小兒科医师,其中不少是具有母乳育儿经验的女医生,能解决有关育儿的各种不安及烦恼。

本书集 1000 位具有实际育儿经验的母亲的谈话,经由母乳育儿推广会的资深专家整理而成,能使读者加深对母乳育儿的理解。

译者的话

“母亲”是世间最伟大的称谓，千百年来，是母亲的乳汁滋养了人类，哺育了一代又一代优秀的儿女。怀着这种虔敬的心情，我接受了《最佳母乳育儿法》一书的翻译任务。这是一本在日本十分畅销的科普读物，读者群为准备做妈妈的人、已经做了妈妈的人、妈妈周围的人和从事母乳育儿工作的人。虽然国情有别，但科学育儿的指导思想是一致的，提高生命的质量，第一步就要从母乳育儿做起。神奇的母乳不仅包含着维持生命的营养物质，也包含着大自然钟爱生命的神奇造化，母乳是自然界馈赠给人类的最珍贵的礼物。现代文明带来的巨大冲击，不仅包括生活方式，就连哺育后代的传统方法也被改变了。然而，不论社会如何发展，科技如何发达，事实证明，“母乳喂养”都是最佳的方式，当然这不仅仅是从营养学的角度讲，从人文的角度讲，也同样如此。能够有机会翻译这样一本书，对于译者来说是一种荣幸，翻译的过程虽然艰辛，但是兴奋和欣慰感却始终伴随着我。有机会把这样一本育儿教材介绍给国内的读者，既是在为下一代做事，也是在慰藉我自己的母亲。

此书在翻译过程中得到了天津医科大学吴庆刚博士生等人的热情帮助，在此谨表谢忱。

谨以此拙译献给国内的母亲们和她们的后代。

译者 张立鸣

2002年8月3日

前 言

本书是我们收集了群馬县儿科医疗小组持续 10 年的母乳育儿咨询电话中母乳育儿推广会的一部分，并筛选出具有实际育儿经验的 1000 位母亲的谈话而编写的。迄今我们已接受了大约 5000 人的母乳育儿咨询电话，就母乳育儿中遇到的一些实际的具体问题提出了各种各样的提问与咨询。

回答这些问题的都是一些自身就具有母乳育儿经验又长年接触为数众多的孩子的母亲、深谙母乳育儿知识的小儿科医师，对于母亲们的问题作出了既具理论性又颇具实用价值的回答。

这本书既是对于那些即将成为母亲的人们（当然包括那些正在育儿的人们）的必读之物，又是那些已完成下一代的哺育任务又忙于哺育隔辈人的人们，在育儿过程中需要从周围获得帮助的人们，以及对育儿问题需要解答的人们的必读之物。

我期盼那些正在勤奋育儿的母亲们，通过阅读此书能顿然减轻对育儿的不安。

另外，我也盼望此书能够让那些与育儿有关的父亲、祖父母们更进一步加深对母乳育儿的理解。

著者代表 柳川洋子

哈逊博士的信

身为瑞典哥德堡大学的小儿科教授，就任于联合国国际儿童基金组织的哈逊博士给我们寄来了一封推荐信，赞赏“母乳喂养推广会”的活动。信是这样写的：

刚刚出生的婴儿为了适应新的生存环境，必须获得各种帮助，诸如得到照看、得到食物、避免感染等。这当中，母乳喂养是提供援助的最独特的方式。

母乳对于婴儿是理想的食物来源。大家都知道，母乳喂养是连结母子关系的纽带，而在其他方面母乳也有许多作用，比如母乳中特有的脂肪酸可以促进视力及大脑的发育。另外，由母乳喂养大的孩子会以理想的比例成长，这些已被证明。

母乳中存在的抗体及分泌型 IgA(SIGA) 是由母亲肠道中的微生物诱发产生的。这种微生物是与新生儿出生后遇到的细菌和病毒相一致的。也就是说，这种抗体和分泌型 IgA 可以避免婴儿的消化器官被感染。并且有报告说，用母乳喂养大的孩子不易患消化器官的感染性疾病，因为

目 录

译者的话

前 言

哈逊博士的信

第一章 母乳喂养为什么是必要的 1

 母乳喂养滋养宝宝心灵 2

 母乳是婴儿极理想的营养品 3

 母乳可增强抵抗力,提高治病效果 4

 母乳喂养对母亲好处多多 6

 母乳喂养促进宝宝脑和颌的发育 9

从妊娠到分娩

 分娩之前所必需的母乳喂养准备 11

 “母乳喂养咨询电话”摘录 18

第二章 从出生到满月 21

 对母亲和婴儿都是初次体验 22

 出生直到满月婴儿的身心发育 22

 这一时期的母乳喂养 23

 母乳喂养的确立 24

 出生直到满月的多种担心 24

 “母乳喂养咨询电话”摘录 26

第三章 满月后至3个月 45

 满月后至3个月婴儿的身心发育 46



这一时期的母乳喂养	47
满月后至3个月中的多种担心	48
“母乳喂养咨询电话”摘录	50
第四章 出生4个月以后	80
出生后4个月至1岁婴儿的身心发育	81
1岁左右孩子的身心发育	82
这一时期的母乳喂养	83
“母乳喂养咨询电话”摘录	84
第五章 母乳喂养中的问题	112
母亲方面的问题	
乳房及乳头的问题	113
乳腺炎及乳房硬块的原因	113
乳腺炎及乳房硬块的治疗和预防	114
“母乳喂养咨询电话”摘录	115
孩子方面的问题	
母乳营养与过敏性皮炎	126
过敏反应增多的原因	127
哺乳期过敏性皮炎的症状	129
哺乳期过敏性皮炎的原因	130
“母乳喂养咨询电话”摘录	131
第六章 上班的妈妈与母乳喂养	137
工作、育儿两不误	138
站在孩子的角度	139
关于育儿休假	139
“母乳喂养咨询电话”摘录	141
母乳与药品·香烟	
“母乳喂养咨询电话”摘录	151

第一章

母乳育儿为什么是必要的

母亲用母乳养育婴儿，母乳能提供丰富、强力而自然的营养，并且在所有有过妊娠经历的女性中，无论是谁都具备这种优秀的能力。但是，也有不少母亲即使想以母乳养育婴儿，一旦开始母乳喂养后遇到问题便早早改换成人工喂养。因此，为了让大家更多地了解母乳育儿的好处，我们希望大家首先能明确地认识母乳育儿为什么是必要的。



母乳喂养滋养宝宝心灵

逃学、家庭暴力、虐待以及因虐待而引发的自杀等等问题，若
在头几年说起还是难于想像的，而如今在孩子们周围已经是司空
见惯的了。

同时，随着父母虐待孩子案例的增多，孩子们的“身心”问题成
了深刻的社会问题。

如果对其背景予以考查，就会在我们面前显现出那些关系不
睦的父母与孩子们的身影。

因经济的发展、家庭格局的变化及女性的经济独立等原因，现
代社会中的世象和价值观都在令人眩目地发生着变化。但是，我们
仍然认为，培育子女的关键环节是不应随着时代的变化而丧失
的。

“哺乳动物出生之后即喂母乳”，这是大自然的法则。人们不可
忘记自己还是哺乳动物。

在母亲平安的怀抱中，温暖肌肤的厮磨，被轻柔地拥抱，宝宝
就是如此安详而满足地吸吮母亲的乳汁。如有啼哭便有母亲的哄
慰，如有需要便可喝到母亲温暖的乳汁。宝宝处于一种最安稳的状
态，与最珍爱自己的人一直保持着这样的关系——这便是母子间的
关系。只要母子之间存在充分的依恋感，便可培养出母子间的信
赖和亲情，继而便可培养出步入社会以后所必需的精神力量和丰
富的精神世界。

另外一方面，母乳哺育亦可增强母亲自身的母性之爱。当乳头
被含在口中时，就会分泌出乳汁，分泌催乳激素，这种激素刺激母
亲的大脑，便可加强作为母亲的种种感受，同时亦可增加对于育儿
的自信，进一步加深对孩子的情感。



我们认为,通过母乳喂养而建立在信赖和情感基础上的母子关系,是解决萦绕在孩子们周围的身心问题的关键。

母乳是婴儿极理想的营养品

有一个时期曾经鼓吹过人工喂养更优于母乳喂养,而且我们还留有一种印象,即:母乳喂养的文化感低劣。但随着科学的进步,我们已经知道母乳是婴儿极理想的营养品。母乳中富含人体生长发育所必需的百种以上的营养素,而这一切又都以恰恰适宜的浓度比例含于其中。在此,我们还是就母乳中所含的主要营养成分进行一些简单的说明吧。

●**蛋白质**——由氨基酸构成,除制造肌肉骨骼以外,也是制造抗体及激素、酶等物质的必需的营养素。比起牛奶来,蛋白质较少是母乳的特征,但这里却有着重要的含义。因为处于哺乳期的孩子代谢功能尚不发达,所以像牛奶中那样高浓度的蛋白质反而会造成消化器官及肾脏等的额外负担。也就是说,母乳中的蛋白质具有不增加婴儿负担的最佳浓度,能相当好地被身体吸收利用。

当我们将牛奶和母乳进行比较时,就可以发现氨基酸的排列大体一致,而其组合的方法却不同。从过敏的角度来看这个问题,牛奶及奶粉中所含的蛋白质对于婴儿来说属于异种蛋白,若连续让其食用,其结果就会引起过敏。

●**乳糖**——能量之源,对神经的发育很重要。其在母乳中的含量是牛奶的两倍。乳糖进入肠道后受双歧乳杆菌的作用变为有机酸,在肠道中呈弱酸性,可防止依赖弱碱性的病原体的繁殖。母乳喂养婴儿的粪便有种酸味儿,并多呈绿色,原因即在于此。

●**矿物质(钙、磷、铁、钾等)**——强壮骨骼,是维持体液的渗透压和血液的酸碱度所不可缺少的。矿物质在牛奶中的含量是母



乳的3倍，这是一种适合牛的生长速度的浓度，牛奶中所含矿物质的浓度，会对婴儿的肾脏带来过重的负担。而母乳却含有最适合于婴儿生长发育的浓度的矿物质，与其他营养物质的比例亦十分适宜。

●**牛磺酸**——在大脑、肝脏、心脏和视网膜中含量高，是维持大脑正常发育的重要物质。母乳中含有较多的牛磺酸，而牛奶中则不存在。

●**生长因子**——加强胃肠蠕动，促进婴儿生长的成分，即生长因子。我们现已了解到，在母乳中，特别是在分娩后5天内分泌的初乳中含有此物质。

●**脂肪**——能量之源，是构成细胞膜的不可缺少的成分，对于大脑及神经的发育十分重要，并有助于脂溶性维生素的吸收。脂肪是由脂肪酸构成的。在母乳中不饱和脂肪酸很多，而在牛奶中多含饱和脂肪酸，这是它们各自的特点。因这种不饱和脂肪酸在体内不能合成，也被称为必需脂肪酸。

富含这一切的母乳，营养价值很高。同时我们也了解到，母乳中的脂肪酸在消化及吸收方面也是十分优越的。

母乳可增强抵抗力，提高治病效果

很久以前就流传着这样一句话：“吃母乳，病不来。”今天很多的研究也证明了这一点。具体讲，就是在母乳中含有我们已知的如下多种可防止感染的物质：

●**分泌型免疫球蛋白A**——刚出生的婴儿体内几乎不能合成，从出生6个月开始生成，经过3年才接近成人值，而母乳中却含量极高。此物质基本不受消化液的作用，到达婴儿肠道后就会像



涂料一样布满肠黏膜，而且还能确保婴儿的消化系统和呼吸系统不出现感染。其在初乳中的含量为成人血液中的2~3倍，喂食婴儿初乳非常重要。这种分泌型免疫球蛋白A的浓度随时间推移在变成成熟乳液后逐渐降低，而随着母乳日分泌量的增加，它的分泌总量也还是不少的。

●乳铁蛋白——因与铁的结合而抑制细菌的繁殖。

●双歧乳杆菌——具有溶解细菌的细胞膜功能的酶，母乳中的含量是牛奶的数百倍。

另外，我们还得知母乳中多含有具有防止感染作用的活细胞（巨噬细胞及淋巴细胞）及补体成分。

母乳还具有能降低婴儿过敏反应的功能。所谓过敏反应就是：当人体中进入异类物质（抗原）时，所引起的抵抗反应。具体地说就是湿疹、痢疾、哮喘、过敏性鼻炎及结膜炎等，这种过敏反应发生在身体的不同部位就形成不同的病症。引起这种过敏反应的根源的物质（原因物质）叫做变应原（抗原），我们将容易引发过敏的体质叫做过敏体质。

导致过敏的原因有很多，因为以牛奶为原料制成的奶粉中所含的蛋白质对于婴儿来说属于异种蛋白，即异类物质，所以可引起过敏。因母乳中的蛋白质属于同类物质，仅凭这点就不易诱发过敏。

另外在婴儿刚出生后不久，婴儿的肠道功能尚未成熟，容易侵入病原体和异种蛋白。在产后5天左右产生的母乳叫初乳，那其中含有大量的免疫球蛋白A，进入婴儿消化道后，包覆着肠黏膜，并导致过敏的变应原难于通过。

那么，若以母乳喂养是否就无过敏症状出现呢？即使母乳喂养的婴儿也有过敏症状出现（参照第128页），但是即使出现了过敏症状也会比较快地治愈，故而母乳，特别是初乳中含有充足的防感染、防过敏的免疫物质，因此给婴儿喂食初乳是非常关键的。



母乳喂养对母亲好处多多

进行母乳喂养,不仅对婴儿有好处,对于母亲来说也是好处多多。

首先,因乳头被吸吮而分泌出的乳汁中含有一种叫做催乳素的激素,这种激素可以促使母性情感的萌发,从而造就更为成熟的母亲。

其次,母乳喂养能够加快产后母体的恢复。在妊娠过程中与胎儿的生长一并长大的子宫在产后不断急剧地收缩变小。在产后第一天子宫的高度可到脐部;第二天从脐部下降两指;第三天下降三指;产后经过两周,子宫已经变小到从外面摸不到的程度。因乳头被吸吮而分泌出的乳汁中含有一种叫做催产素的激素,具有收缩子宫的作用,因喂乳而促进子宫的收缩,其结果是使母体早日恢复原状。

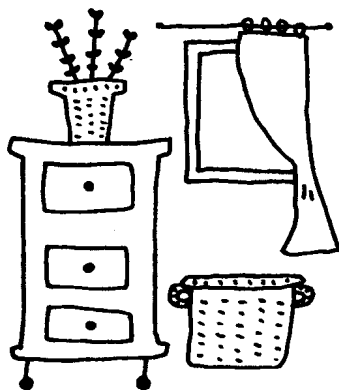
第三,哺乳可以使母亲的身材变得苗条。妇女在妊娠中,从胎盘中生出激素,这些激素的功能是使人体积聚多余脂肪。这就是产后体重不能马上恢复到妊娠前的体重的原因。以人工营养哺育婴儿的母亲要减少这些积聚的多余脂肪,只有依靠节制饮食;而对于以母乳喂养的母亲,只要喂养顺利,一天便可分泌 800~900ml 的乳汁,所以需用每日 600~700 千卡的额外能量,也就等同于在保持每日照常进食的前提下,节食 600~700 千卡的食物。只要不过量饮食并能保证饮食结构的合理,就可以使体重自然减轻,这就使得用母乳喂养的母亲恢复苗条的身材比起人工喂养的母亲要简单得多。

第四,母乳的产生也可起到避孕作用。因乳房被吸吮而分泌的催乳素可以抑制刺激卵巢的促性腺激素的分泌,从而不容易导致



怀孕。

第五,不易患乳腺癌。据统计,在乳腺癌患者当中多是没有喂过奶的母亲以及在哺乳期哺乳量少的人。其他罹患乳腺癌的原因也有遗传及饮食方面的影响。





母乳分泌的机理

母乳的分泌需要肾上腺素、甲状腺素等多种激素的参与。其中促进母乳产生和分泌的催乳素和具有排出乳汁功能的催产素这两种激素是最重要的。

催乳素和催产素是每当婴儿吸吮奶水，其刺激传导到母亲大脑的丘脑下部，从那儿进一步将指令发送到脑下垂体时被分泌出来的。因而，婴儿对乳头的多次吸吮正是促进乳汁分泌的最重要的关键。

催乳素则是在分娩后尽量快地开始频繁喂乳才能多有分泌。为此，需要在产后 24 小时以内喂奶 7~8 次。