

新手父母 11

# 母乳哺育完全指南

## The Breastfeeding Book

[美] 玛莎·西尔斯 威廉·西尔斯 著 / 钟 坚 译

汕头大学出版社

育儿权威的专业著作

妈妈的手头必备书

- 全面了解哺乳的常识 细致掌握哺乳的技巧
- 让宝宝迈开健康的第一步
- 让妈妈尽享哺乳的乐趣

# The Breastfeeding Book

## 母乳哺育完全指南



### 美国一流的婴幼儿哺育专家——哺乳母亲的最新宝典

近年来，越来越多的妇女意识到母乳哺育给孩子与大人所带来的无与伦比的好处，一股哺乳的浪潮再度兴起。然而，初为人母，很多人缺乏哺乳方面的相关知识，没有得到一定的支持、指导，因而不能成功地给孩子进行母乳哺育。有关方面的书籍并未触及妇女面临的实际问题——尤其是上班族妇女的哺乳问题。

《母乳哺育完全指南》的推出无疑是广大母亲的福音。书中提供了详实的、权威性的信息，帮助你解决哺乳中的各种实际问题：

- 准备哺乳——让孩子能够正确吮吸母亲的乳房
- 增加母亲的乳汁分泌
- 母婴分开时的哺乳
- 哺乳中挤奶与吸奶器的使用
- 确保孩子营养健康
- 母乳与婴儿配方乳品
- 哺乳及生育
- 哺乳期间的营养与健身
- 夜间哺乳
- 父亲在哺乳中的作用
- 学步婴儿的哺乳与自然断奶

西尔尔夫妇运用当代先进的科学方法，赋予这一古老的传统以全新的诠释。本书将哺乳艺术与科学融为一体，让母亲尽享哺乳的乐趣。

ISBN 7-81036-687-4



9 787810 366878 >

ISBN 7-81036-687-4  
R·70 定价：35.00 元

## 图书在版编目 (CIP) 数据

母乳哺育完全指南/[美] 玛莎·西尔斯、威廉·西尔斯著; 钟坚译.

- 汕头: 汕头大学出版社, 2004.2

书名原文: The Breastfeeding Book

ISBN7-81036-687-4/R·70

I 母... II. ①西...②钟... III. 哺乳 - 基本知识 IV.R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 092583 号

## THE BREASTFEEDING BOOK

by Martha Sears, R.N. and William Sears, M.D.

Copyright ©2000 by Martha Sears, R.N. and William Sears, M.D.

Published by arrangement with Denise Marcil Literary Agency, Inc.

Through Bardon-Chinese Media Agency

Simplified Chinese translation copyright ©2003 by Shantou University Press

All rights reserved.

## 母乳哺育完全指南

---

编 者: [美] 玛莎·西尔斯、威廉·西尔斯 (Martha Sears and William Sears)

译 者: 钟 坚

责任编辑: 蒋惠敏 叶 慧

封面设计: 郭 炜

责任技编: 姚健燕

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮 编: 515063

电 话: 0754-2903126 0754-2904596

印 刷: 广州大一印刷有限公司

邮购通讯: 广州市天河北路 177 号祥龙花园祥龙阁 2205 室

电 话: 020-85250482 邮 编: 510075

开 本: 890×1168 1/16 印 张: 22

字 数: 310 千字

版 次: 2004 年 2 月第 1 版

印 次: 2004 年 2 月第 1 次印刷

印 数: 6000 册

定 价: 35.00 元

ISBN7-81036-687-4/R·70

---

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

#### 作者简介

玛莎·西尔斯 威廉·西尔斯

Martha Sears and William Sears

西尔斯夫妇是小儿科专家。玛莎·西尔斯不仅是注册护士，还是有关婴儿出生的持证教育家兼哺乳顾问。医学博士威廉·西尔斯受训于哈佛医学院儿童医院，以及世界最大的儿童医院——多伦多疾病儿童医院，现任教于美国南加州大学医学院。西尔斯夫妇从事小儿科研究20多年，并照护过上万个婴儿，其合著的10多本书都成为美国的畅销书。其著作有：《生产百科》(*The Birth Book*)、《亲密育儿百科》(*The Baby Book*)、《管教全书》(*The Discipline Book*)等。我社已出版其《教养难带宝宝百科》、《宝宝安睡魔法书》。

#### 译者简介

钟坚

西南师范大学英语语言文学硕士，现任职于汕头大学英语语言中心，负责研究生英语的教学工作，同时也是汕头大学典籍英译研究中心的主要成员。致力于中国典籍文化的英译研究工作，正着手进行部分中国经典诗作的英译，拟设立“诗词英译赏析”专题学习网站，该项目已申请广东省高校现代教育技术“151工程”。



## 新手父母书系



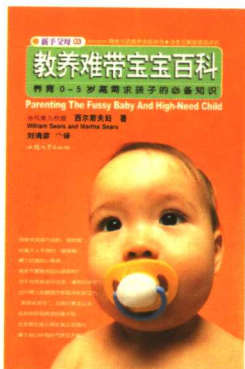
定价：25.00 元



定价：25.00 元



定价：48.00 元



定价：45.00 元

责任编辑：胡开祥 叶 慧

封面设计：郭 炜



● 新手父母 11

# 母乳哺育完全指南

## The Breastfeeding Book

..... [美] 玛莎·西尔斯 威廉·西尔斯◎著 / 钟 坚◎译  
汕頭大學出版社



献给我们共同哺育过的孩子：

詹姆士

罗伯特

彼得

海登

艾琳

马太

斯蒂芬

劳伦





# 母乳喂养

## The Breastfeeding Book

### 完全指南

## 目 录

感谢

威廉和玛莎医生的自述

### 第一部分 母乳喂养的科学：哺乳原因.....11

#### 第一章 哺乳是最佳选择.....13

母乳为婴儿所作的准备 / 母乳对母亲的影响 / 母乳中含有大量的营养成分 / 准备哺乳前面临的问题

### 第二部分 哺乳的艺术：怎样去哺乳.....39

#### 第二章 准备开始.....41

初次见面 / 初次喂养 / 促进喷奶反射 / 着手进行喂养时可能遇到的问题

#### 第三章 哺乳母亲的常见疑虑.....70

喂养次数 / 获得足够的乳汁 / 增加乳汁的分泌量 / 体重猛增 / 配方乳品额外补给 / 宝宝更喜欢奶瓶 / 体重的增加



(生长模式) / 婴儿体重的测量 / 爸爸喂宝宝 / 补充水分 / 补充维生素 / 橡皮奶嘴 / 乳房过大 / 准备断奶 / 宝宝喜欢只吃一边乳房的奶 / 解决舌结问题 / 哺乳和生育 / 经期乳汁减少 / 重新分泌乳汁 / 腹痛 (受伤的婴儿)

### 第三部分 健康哺乳.....107

#### 第四章 哺乳期间的营养与健康.....109

额外的钙, 额外的营养 / 禁忌食物 / 发现导致婴儿哭闹、不安的食物 / 您可能会问到的问题 / 哺乳有助健康与苗条 / 生活的 L.E.A.N 方法

#### 第五章 哺乳期间服药.....134

哺乳期的安全服药服用普通药物时最常见的问题

#### 第六章 发现并解决母乳哺育中最常见的问题.....150

乳头疼痛 / 适应哺乳 / 乳房肿胀 / 乳腺炎 / 输乳管堵塞 / 乳房肿块 / 乳头上的假丝酵母 (酵母) 感染

### 第四部分 当今世界的母乳哺育.....171

#### 第七章 哺乳产品消费指南.....173

乳头敷用的雪花膏和软膏 / 哺乳衬垫 / 哺乳用的护乳干爽

罩 / 乳头护膜 / 护理枕 / 护理凳 / 特殊的进食装置 / 购买乳罩 / 选择合适的乳泵 / 贮存奶 / 随处哺乳

第八章 20 个兼顾工作和哺乳的小贴士.....206

呆在家的时间 / 为返回工作前做准备 / 工作生活轻松愉快 / 保持奶水供应 / 给自己减压

第九章 夜间哺乳.....230

为什么婴儿夜晚会醒 / 保持有效的夜间哺乳 / 方便夜间哺乳的一些小窍门 / 母婴同睡益处多 / 你可能遇到的问题

第十章 父亲在哺乳中的作用.....252

做父亲的感受 / 父亲可以做到的 / 父亲的照料 / 孩子出生后父母的性生活 / 写给母亲

第五部分 特殊情况.....271

第十一章 特殊情况下的母乳哺养.....273

早产儿 / 双胞胎, 三胞胎, 和..... / 收养的婴儿 / 有道恩综合症的婴儿 / 有唇裂或顎裂的婴儿 / 有心脏缺陷的婴儿 / 当母亲和婴儿生病时 / 在医院的婴儿 / 新陈代谢有问题的婴儿 / 患有黄疸病的婴儿 / 患低血糖症的婴儿 / 产后抑郁 / 胸部长肿瘤 / 胸部整形手术



第十二章	母乳哺育中的趣事（及麻烦事）.....	316
	婴儿吃奶所体现出的个性 / 母乳喂养中的麻烦事 / 哺乳幽默	
第十三章	学步宝宝的哺乳及自然断奶.....	330
	延长哺乳期的情况日益普遍 / 为什么学步的宝宝也要母乳喂养？ / 继续哺乳的原因 / 哺育学步宝宝的挑战 / 断奶历程 / 最终断奶	

# 感 谢

我们感谢那些直接或间接对本书做出过贡献的母乳喂养的家庭。特别感谢国际拉莱彻联盟的英明母亲。这个组织向全世界的母亲们倡导母乳喂养并提供支持和相关信息，纠正了某些导致许多母亲难以进行母乳喂养的荒唐说法和建议。因为拉莱彻国际同盟的努力，母亲和孩子们的需要愈来愈受到关注。尤其感激我们的两位特别的老师，洛杉矶南加州大学医学院的母乳喂养诊所主任基蒂·弗朗茨和加州恩西诺泌乳学院的切乐·玛美主任。威廉拥有和基蒂在儿科临床实践工作四年的优势，切乐是玛莎的老师。谨对帮助过我们研究工作的助手们致以崇高的谢意，感谢他们对此书的倾心相助。感谢给此书完成修正的编辑詹尼弗·约瑟夫先生和审稿的帕梅拉·马歇尔先生。最后，没有这八个使我们懂得母乳喂养艺术和表达母子情深孩子，这本书将不可能出现。

# 威廉和玛莎医生的自述

从事儿科医师工作的 30 年中，我注意到母乳喂养的母亲和孩子确实有独到之处。母乳喂养的孩子更加健康。一旦生病，母乳喂养的婴儿恢复得较快。从对办公室儿对母子的观察发现，母乳喂养不仅是一种传输营养的方法，还是一种建立亲情的途径。母乳喂养使母亲和婴儿可进行敏感微妙的对话。母婴双方都能体验和察觉到对方的情绪。双方通过表情和行为习惯相互了解。最重要的是，通过哺乳，彼此更加相爱、信任。这是孩子生命之初建立起的第一个关系，并为孩子学习观察周围世界奠定一定的基础。

母乳喂养也给母亲的身体带来一定的生物化学反应，鼓舞和帮助她们渡过难熬的照料婴儿时期。制造母乳的荷尔蒙使她们更能自觉地感受到婴儿的变化。母乳喂养使母亲们成为了解自己孩子的专家。从母乳喂养的过程中学到的东西是做好父母的第一步，它将引导你在未来的日子里更好地教导孩子。

本书将在这些方面做一深入研究。经过 30 年的母乳喂养咨询服务，我们从中了解到某些工作确实有效。我们为母亲们收集了很多有关母乳喂养的实际技巧。我（威廉）从婴儿一出生就开始帮助父母进行母乳喂养，而玛莎已在母乳喂养中心办公室给正在进行母乳喂养的父母提供了很长时间的咨询服务。我们都曾尝试并验证过许多能解决母乳喂养过程中所遇到问题的方法。我们把知道的都收进了本书，希望哺乳为更多的母亲及其婴儿带来乐趣。

我知道得越多就越有热情鼓励母亲们哺乳或者尽可能长久地继



续母乳喂养。作为新生儿的母亲，一旦开始母乳喂养，便已经在开始为孩子奠定一生中所需要的最好的智力、身体以及情感的基础。

我（玛莎）很高兴地记载了8个孩子18年来在各种情形下的母乳喂养经历。在有前3个孩子的时候，我曾因工作的原因对哺乳产生过动摇。30年前，吉姆和鲍勃（现在他们自己就是儿科医生）每人都曾接受过8个月的母乳喂养。彼得是我们第一个母乳喂养的孩子——一个非常乖的小家伙，在7个月时很容易地断了奶。我们的第四个孩子，海登——我百般呵护的孩子——得到了4年母乳喂养的好处。她教会了我们很多东西，并为她的弟妹们，如艾琳和马太，做出榜样，使弟妹们也都享受到了较长时间的哺乳。我们的第七个孩子斯蒂芬，天生带有道恩式综合症，然而经过三年半的母乳喂养后，他还是得到了智力和身体发展的好处。而我们的第八个孩子，劳伦，从一出生我们就收养了她。在许多支持和义务的驱使之下，我给她进行了10个月的母乳喂养，从中加强了彼此间的亲密联系。我珍惜那些孩子们在我胸前时的愉快回忆，我知道那是世界上其他任何人都无法给予孩子们的礼物。我从1980年起成为拉莱彻国际联盟的一个领导人，做过加州泌乳学院的学生。而现在回忆起母乳喂养的那段时光，想到将其中学到的东西与大家共同分享，我感到由衷的欣慰。我在其中所做的实际工作正是对我所从事职业的最好回报。

基于丰富的个人经历以及成千上万个母乳喂养的家庭经验，我们写了此书，希望藉此滋养能促使我们民族伟大的自然资源（母乳）。愿母亲们受到鼓舞，开始尝试母乳喂养。相信通过参阅此书，母亲们会成功地完成哺乳，并从自己对孩子的哺乳过程中获得无尽的乐趣。多年以后，这些都将成为个人心底的一份珍贵回忆。



## 第一部分

# 母乳喂养的科学：哺乳原因

我们常常诧异，为何有些母亲不愿哺乳？我们认为哺乳是婴儿在母亲子宫内就已开始建立起的母婴关系的维系。或许还有好多母亲不相信母乳的奇异功效。读完本章之后，你会发现哺乳给母婴双方所带来的不可估量的益处。我们相信，一旦意识到哺乳的好处，你总会下定决心开始哺乳。当前，在美国有许多妇女认为配方乳品近似母乳。然而，事实并非如此。通过阅读本书，您将体会到我们对哺乳所倾注的热情；这股热情源于我们多年的儿科临床实践以及哺乳指导，其中我们亲眼目睹了一个个得益于成功哺乳的母亲及其孩子。我们有理由证明，母乳是您将赠与孩子的有益身心的最重要的礼物。

