

母乳



喂养一点通

MuRu

WeiYangYIDIANTONG

编著
朱双龙



- ◎母乳喂养的好处
- ◎何时开奶好
- ◎母乳不足怎么办
- ◎母乳喂养与人工喂养的不同

中国疾病预防控制中心妇幼保健中心编

中国妇幼出版社

母乳



喂养一点通

母乳喂养问答100例

中国
妇幼出版社



中国疾病预防控制中心妇幼保健中心编
中国妇幼出版社
中国妇幼出版社
中国妇幼出版社

中国妇幼出版社

母乳



喂养一点通

编著
朱双龙



- ◎母乳喂养的好处
- ◎何时开奶好
- ◎母乳不足怎么办
- ◎母乳喂养与人工喂养的不同

图书在版编目 (CIP) 数据

母乳喂养一点通/朱双龙编著. —北京: 中国人口出版社, 2009. 8

(社会主义新家庭文化屋丛书·孕产保健系列)

ISBN 978 - 7 - 5101 - 0025 - 3

I. 母… II. 朱… 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 121142 号

母乳喂养一点通

编著 朱双龙

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京普瑞德印刷厂
开 本	850 × 1168 1/32
印 张	3.625
字 数	100 千字
版 次	2009 年 8 月第 1 版
印 次	2009 年 8 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 5101 - 0025 - 3
定 价	90.00 元 (全套 10 册)

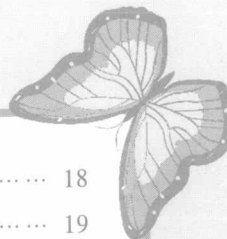
社 长	陶庆军
网 址	www.rkebs.net
电子信箱	rkebs@126.com
电 话	(010) 83519390
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

目 录

一、母乳喂养相关知识

母乳包含哪些成分	1
母乳喂养有哪些特点	2
为什么说母乳具有增进婴儿免疫力的作用	4
如何合理安排母乳喂养的时间	5
母乳喂养的正确方法是怎样的	6
母乳喂养的注意事项有哪些	7
断奶时有哪些注意事项	8
什么是混合喂养	8
什么是人工喂养	8
常用乳制品及其调配方法是怎样的	9
代乳品都有哪些	12
人工喂养应注意什么	13
添加辅助食物的原则是什么	14
添加辅助食物的顺序是怎样的	14
母乳不足怎么办	15
人工喂养必备器具有哪些	16
乳汁吃不了怎么办,如何挤空乳房中剩余的乳汁	17
怎样判断新生儿吸吮是否有力	18

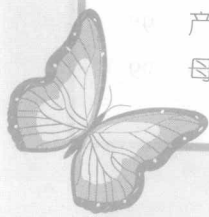


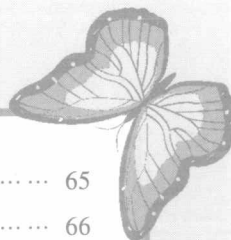
如何防止婴儿吐奶	18
如何人工喂养宝宝	19
婴儿如何按需喂养	20
3 个月婴儿如何喂养	21
如何用普通食物喂养宝宝	22
如何对 4 个月婴儿进行喂养	24
从什么时候开始给婴儿点心吃	25
婴儿的粥类食品知多少	26
5~6 个月用母乳喂养的特点是什么	26
5~6 个月用牛奶喂养的特点是什么	27
5~6 个月半断奶的方法是什么	29
满 8 个月后可以还可以让婴儿吃母乳吗	31
婴儿“偏食”怎么办	32
离乳后期的食谱及做法知多少	33
如何培养婴儿良好的饮食习惯	34
婴儿为什么要吃得淡些	35
婴儿厌食怎么办	36
补钙等于补智能吗	36

二、呵护乳房顺利哺乳

妇女怀孕后该如何呵护自己的乳房	38
怀孕后为什么不要过多刺激乳头	40
怀孕后乳房胀痛怎么办	41
孕期乳汁自溢有哪些食疗方法	41
孕妇是否适宜戴胸罩	42
孕妇应该戴什么样的胸罩	43

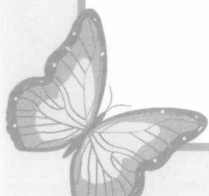
怀孕后孕妇如何防止出现大小乳房	44
孕产妇该如何注意自己的乳头卫生	44
产妇可以戴乳罩吗	45
产妇应选择什么样的乳罩	45
产后乳房会有哪些变化	46
产后哺乳是否会影响乳房美观	47
奶胀时应如何挤奶	48
产后如何防止乳房下垂	48
哺乳期怎样保护乳房	49
哪些食物有助于乳汁分泌	50
产后乳汁流出不畅怎么办	51
怎样降低初产妇患乳腺炎的几率	52
产妇如何预防由于淤乳导致的乳腺炎	53
产后乳头皲裂怎么办	53
产后乳房胀痛怎么办	54
如何运用按摩法减轻产后乳房胀痛	55
产后如何用梳子美乳	56
乳母为什么不能常用香皂清洗乳房	56
乳母为什么要注意两侧乳房交替哺乳	57
哺乳期如何利用健美操进行乳房保健	58
妊娠期乳房有哪些变化	59
哺乳期和断乳期乳房有什么变化	59
乳汁是如何产生的	60
哺乳期如何使乳汁分泌正常	62
产后母乳喂养应做哪些准备	63
母乳喂养宝宝母亲会不会发胖	64

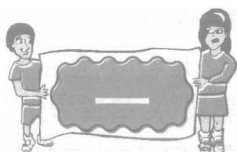




妈妈产后护乳保汁方法有哪些	65
为何产后少乳	66
哺乳期如何做好乳房保健	68
产后下乳如何按摩乳房	70
产妇哺乳时应注意什么	71
常用催乳食谱有哪些	73
怎样用中药催乳	75
哺乳期是否越长越好	76
哺乳会影响乳母的体形美吗	76
如何下决心自己哺乳	78
怎样做到正确的哺乳姿势	79
哺乳期乳房的分时保健要点有哪些	80
哺乳期乳房护理要点有哪些	81
哺乳会不会引起乳房下垂	82
乳房异常的护理要点是什么	83
哺乳的方法与技巧有哪些	85
平坦乳头如何护理	90
乳头皲裂如何护理	91
哺乳时乳头疼痛怎么办	92
怎样保证产后有足够乳汁哺乳	93
如何掌握断奶的时机	93
怎样预防乳汁淤积	95
怎样才能使母乳喂养成功	95
哪些妇女不宜哺乳	97
哺乳期如何注意营养	98
为什么乳母不宜多吃味精	99

产后催乳有哪些学问	100
产后如何能多分泌出乳汁	101
产后如何断奶与回奶	103
哺乳可治产后出血吗	104





母乳喂养相关知识

母乳包含哪些成分？

母乳是婴儿(尤其是6个月以下的婴儿)最适宜的食物,应大力提倡母乳喂养,宣传母乳喂养的优点。母乳成分随产后不同时期而有所改变,可分为初乳、过渡乳、成熟乳和晚乳。初乳一般指产后5~7天内的乳汁,质略稠而带黄色,含脂肪较少而球蛋白较多,微量元素锌、白细胞、SIgA等免疫物质及生长因子、牛磺酸等都比较多,对新生儿生长发育和抗感染十分重要。量较少,每次喂哺量仅18~45ml,每天250~300ml;过渡乳指产后7天到满月时的乳汁,含脂肪最高,蛋白质与矿物质逐渐减少,量增多至每天平均500ml;成熟乳为第2~9个月的乳汁,其成分见表1,每日乳量增至700~1000ml;晚乳指10个月以后的乳汁,量和营养成分都渐减少。每次哺乳时最初分泌的乳汁及最后分泌的乳汁,成分也相差甚多,初

分泌时蛋白高而脂肪低(11.8g/L 和 17.1g/L),而最后分泌的乳汁则蛋白质低而脂肪高(7.1g/L 和 55g/L)。

母乳喂养有哪些特点?

(1)营养丰富易消化吸收,蛋白质、脂肪、糖的比例适当。①蛋白质总量虽较少,但其中白蛋白多而酪蛋白少,(母乳蛋白 35% 为酪蛋白;牛乳为 80%),故在胃内形成凝块小,易被消化吸收。且母乳蛋白质含量少,对肾脏负担也较牛乳为小;②含不饱和脂肪酸的脂肪较多,供给丰富的必需脂肪酸,脂肪颗粒小,又含较多解脂酶,有利于消化吸收;③乳糖量多,又以乙型乳糖为主,促进肠道乳酸杆菌生长;④含微量元素如锌、铜、碘较多,尤其在初乳中,铁含量虽与牛乳相同,但其吸收率却高于牛乳 5 倍,故母乳喂养者贫血发生率低;⑤钙磷比例适宜(2:1),易于吸收,较少发生低血钙症,且矿物质总量低,对肾脏负担小;⑥含较多的消化酶如淀粉酶、乳脂酶等,有助于消化。



(2)母乳缓冲力小,对胃酸中和作用弱,有利于消化,在胃内停留时间较牛奶为短。

(3)母乳含优质蛋白质、必需氨基酸及乳糖较多,有利于婴儿脑的发育。人乳中的卵磷脂可作为乙酰胆碱前体;鞘磷脂可促进神经髓鞘形成;长链不饱和脂肪酸可促进大脑细胞增殖;乳糖有利于合成脑苷脂和糖蛋白,可促进中枢神经系统发育。此外人乳中

尚有较多的生长调节因子,如牛磺酸等。这些都是促进神经系统发育的重要因素。(见表1)

表1 人乳、人初乳及牛乳成分比较

成分	人乳	人初乳	牛乳
能量	290kJ(70kcal)		290kJ(70kcal)
比重	1.028 ~ 1.033		1.028 ~ 1.033
pH	8.97		6.57
水(g/100g)	88	87	88
蛋白质(g/100g)	0.9	2.7	3.3
酪蛋白	0.4	1.2	2.7
乳白蛋白	0.4		0.4
乳球蛋白	0.2	1.5	0.2
脂肪(g/100g)	3.8	2.9	3.8
不饱和脂肪酸(%)	8.0	7.0	2.0
乳糖(g/100g)	7.0	5.3	4.8
矿物质(mg/100g)	200.0	500.0	800.0
钙	34	30	117
磷	15	15	92
钠	15	135	58
钾	55	275	138
镁	4	4	12
铜	0.04	0.03	0.03
铁	0.05	0.01	0.05
锌	0.4	0.6	0.4
碘	0.003	0.012	0.005
维生素(1000ml)			
A(IU)	1898		1025

续表

成分	人乳	人初乳	牛乳
B ₁ (μg)	160		440
B ₂ (μg)	360		1750
烟酸 (μg)	1470		940
B ₆ (μg)	100		640
叶酸 (μg)	52		55
B ₁₂ (μg)	0.3		4
C (mg)	43		11
D (IU)	22		14
E (mg)	2		0.4
K (μg)	15		60

(4)乳量随小儿生长而增加,温度及泌乳速度也较合宜,几乎为无菌食品,直接喂哺手续简便,又十分经济。

(5)母亲自己喂哺,有利于促进母子感情,密切观察小儿变化,随时照顾护理。

(6)产后哺乳可刺激子宫收缩,促使母亲早日恢复;哺乳期推迟月经复潮,不易怀孕,有利于计划生育;哺乳母亲也较少发生乳腺癌、卵巢癌等。

为什么说母乳具有增进婴儿免疫力的作用

①含有 SIgA,尤以初乳中为高,在胃肠道内不受酸碱度影响,不被消化,可结合肠道内细菌、病毒等病原体和过敏原,阻止其侵入肠黏膜,有抗感染和抗过敏的作用。此外母乳尚有少量 IgG 和 IgM 抗体、B 及 T 淋巴细胞、巨噬细胞和

中性粒细胞,也有一定免疫作用;②含有比牛乳较多的乳铁蛋白可抑制大肠杆菌和白色念珠菌的生长,有抗感染作用;③其他如双歧因子可促进双歧杆菌、乳酸杆菌生长,抑制大肠杆菌,减少肠道感染,溶酶菌、乳酸过氧化氢酶、抗葡萄糖菌因子、补体等在预防小儿肠道或全身感染中起一定作用等。

如何合理安排母乳喂养的时间



目前主张越早开奶越好。正常足月新生儿出生半小时内就可让母亲喂奶,既可防止新生儿低血糖又可促进母乳分泌。乳腺分泌乳汁是一个复杂的神经内分泌调节过程,婴儿反复多次有力吸吮,可反射性地使母乳血中催乳素的浓度保持较高水平,一般哺乳后30分钟达高峰,尤以夜间哺乳为高,有利于促进乳汁分泌。母亲哺乳时婴儿的吸吮刺激引起感觉冲动传至大脑垂体后叶,促使催乳素分泌经血液循环到达乳房,使泌乳细胞周围的肌细胞收缩,将乳汁挤至乳腺导管及乳晕下的乳突,并排出体外,母亲感到乳房胀满,有乳汁从乳头流出,这就是射乳反射。建立了射乳反射才能将乳房中的乳汁挤出乳房,便于婴儿吸入。因此在最初几日母乳分泌量较少时,要坚持按需喂哺母乳,最好产后母婴同室,乳量会逐渐增多,不宜过早加喂牛奶或乳制品。第一两个月不需定时喂哺,可按婴儿需要随时喂。此后根据小儿睡眠规律可每2~3小时喂1次,逐渐延长到3~4小时1次,夜间逐渐停1次,一昼夜共6~7次。4~5个月后可减至5次。每次哺乳15~20分钟。根据吸吮能力及生活

能力的不同,适当延长或缩短每次哺乳时间,以吃饱为准。但每次哺乳应将乳房吸空,否则多量乳汁存留在乳房内,可使母乳中的抑制因子(一种多肽)产生抑制泌乳细胞作用,使乳量逐渐减少。

母乳喂养的正确方法是怎样的?



为了使乳房尽量排空,以刺激乳汁分泌,每次喂哺时应吸空一侧乳房,再吸另一侧,下次喂哺则从未吸空的一侧开

始,这样就能使每侧乳房轮流吸空。哺乳前乳母先为小儿换尿布,清洗双手,用温开水拭净乳头,将小儿抱于怀中,取坐位哺乳最为适宜。哺乳时应将乳头和大部分乳晕送入婴儿口中,婴儿下唇略外翻,乳晕下方几乎全部进入婴儿口中,而乳晕上方暴露稍多,使婴儿舌头从下向上裹住乳头与乳晕,吸吮时舌头由前向后呈波浪运动,与硬腭相对,挤

压拉长乳头,将乳晕下乳窦中乳汁挤入口中咽下。婴儿口与乳房含接良好,吸吮才有效,并可预防乳头皲裂。哺乳完毕后将小儿轻轻抱直,头靠母肩,轻拍其背,使吸乳时吞入胃中的空气排出,以防发生溢乳。



母乳喂养的注意事项有哪些？

(1) 母亲在孕期就应树立自己喂孩子的信心，并做好具体准备，如孕晚期每日用温开水擦洗乳头，向外轻拉几次，使乳头皮肤坚实及防止乳头内陷，以利小儿吸吮。

(2) 乳母应注意营养，睡眠充足，心情愉快，生活有规律，不随便服药，每日应较平时增加能量 $3 \sim 4 \text{ MJ}$ ($700 \sim 1000 \text{ kcal}$) 和水分 $1 \sim 1.5 \text{ L}$ 。

(3) 母乳量不足时，常有哺乳前乳房不胀，哺乳时小儿吞咽声少，哺乳后小儿睡眠短而不安，常哭闹，体重不增或增加缓慢。需找寻原因加以纠正，或服催乳药。经各种措施乳汁仍不足时可考虑混合或人工喂养。

(4) 母患急、慢性传染病、活动性肺结核等消耗性疾病，或重症心、肾病等均不宜或暂停母乳喂哺。暂时不能直接喂哺时，可定时将乳汁挤出，以免乳量减少。

(5) 注意防止母乳头、乳房疾病，母乳头应经常保持清洁，如发生乳头裂伤，应暂停直接喂乳，可用手或吸乳器将乳汁吸出消毒后喂哺，并以鱼肝油软膏涂乳头，防止感染，促使痊愈。经常排乳不畅或每次喂哺未将乳汁吸空，引起乳汁淤积于乳房，可发生乳房肿胀有小硬块（乳核），有胀痛。初起时应及早进行局部湿热敷及轻轻揉摩将其软化，婴儿频繁有力的吸吮将乳汁吸空或于喂乳后用吸乳器将乳汁吸尽，以防乳腺炎。患乳腺炎时应暂停患侧喂乳。

(6) 不应让婴儿口含乳头（或橡皮乳头）睡觉，不仅不卫生，且易引起窒息、呕吐。

母

乳

喂

养

一

点

通

断奶时有哪些注意事项



随小儿年龄增长,母乳的量和质逐渐不能满足小儿所需,而小儿的消化吸收功能也渐臻成熟,乳牙萌出,咀嚼能力增强,已可适应半固体和固体食物,自4~5个月起可添加一些辅助食品,以补充小儿营养所需,又为断奶做准备。在增加辅食的同时逐渐减少哺乳次数,一般小儿于10~12个月可逐渐完全断奶,母乳量仍多者也可延至1.5~2岁,但切忌骤然断奶,以免因小儿不适应其他食品而引起摄食量突然减少,甚至发生营养不良。断奶后应注意调配易消化的、适宜于幼儿食用的膳食,不宜与成人膳食混同。

什么是混合喂养



母乳不足需添喂牛、羊乳或其他代乳品时称为混合喂养。可在每次哺母乳后加喂一定量(补授法);或一日内有数次完全喂牛、羊乳代替母乳(代授法)。以补授法较好,可防母乳量迅速减少。不得已而采用代授法者每日母乳喂哺次数不宜少于3次,维持夜间喂乳,否则母乳会很快减少。

什么是人工喂养



母亲因各种原因不能喂哺婴儿时,可选用牛、羊乳,或其他代乳品喂养婴儿,称为人工喂养。但不要轻易放弃母乳喂养,应尽量鼓励母乳喂哺至少到4个月,尤其是要强调让新生儿吃到最初一周内的初乳。人工喂养不如母乳,容易引起营养不良和消化紊乱,但如能选用优质乳品或代乳