(鲁)新登字第 13号
责任编辑　王　煦
封面设计　戴梅海

母乳喂养知识问答
陈延琴　主编

*

黄河出版社出版发行(济南市英雄山路19号　250002)
山东电子工业印刷厂印刷

*

787×1092毫米　32开本　4印张　60千字
1995年 2月第1版　1995年 2月第 1次印刷
印数1——20000册
ISBN7—80558—581—4/R・31　定价:3.50元

需要全本请访问 www.ertongbook.com

内容简介

本书采用问答形式，介绍了母乳喂养最新科学知识，即母乳的产生及成分,婴儿正确吸吮,早开奶、勤吸吮的重要性,母乳喂养中遇到的有关问题及解决办法；特殊情况下的母乳喂养；孕妇及乳母合理营养要求，怎样使乳汁量充足等。内容通俗易懂,易于理解、掌握,可供孕产妇、年青父母、各级妇幼保健工作者阅读。

前　言

母亲的乳汁是婴儿最好、最理想的食物，没有任何高级代乳品可以取代。母乳喂养是最安全、最好的喂养婴儿的方法。婴儿的最初教育也是从母亲授乳之日开始的。通过哺乳，增进母子之间的感情，使婴儿免受感染，为婴儿身心健康奠定基础，亦有利于孩子生长发育和智力开发。

但在过去二三十年中，世界各国都受到人工喂养和五花八门的代乳品的冲击，致使母乳喂养率急剧下降，导致婴儿营养不良、腹泻等发病率、病死率上升。为此世界卫生组织及儿童基金会对母乳喂养特别重视，要求到 2000 年母乳喂养率（4 个月纯母乳喂养）达到 80％以上。为实现这一目标，我国也作出相应措施。为了帮助广大妇幼保健工作者、年青父母和孕产妇掌握目前母乳喂养的最新观点，我们参考了大量的国内外最新文献，结合我们实际经验，对泌乳机制，正确的哺乳方法、姿势，母乳喂养过程中遇到的特殊情况、困难以及解决办法，实现母乳喂养成功经验等都作了详细介绍。这是一本较为全面，又有使用价值的关于母乳喂养新方法的通俗读物，希望能对广大读者有新的帮助。

陈延琴

1995 年 1 月济南

目　录

1. 谈谈母乳喂养的概况 …… (1)
2. 促使母乳喂养成功的措施有哪些？ …… (2)
3. 母乳喂养的好处有哪些？ …… (4)
4. 了解一下乳房的解剖结构 …… (7)
5. 乳汁是怎样产生的？如何保证有足够的乳汁分泌？
…… (7)
6. 母乳有哪些成分？ …… (9)
7. 产前乳头和乳房准备工作要点是什么？ …… (10)
8. 如何做好哺乳的心理准备？ …… (11)
9. 怎样护理好哺乳期乳房？ …… (12)
10. 母亲应采用什么姿势喂养婴儿？ …… (13)
11. 怎样预防和治疗乳房过度充盈？ …… (13)
12. 乳汁是怎样分泌和泌乳的？ …… (14)
13. 什么是人工泌乳和再泌乳？ …… (15)
14. 初乳有什么特殊功能？为什么要早开奶？ …… (15)
15. 正常婴儿的哺乳量是多少？ …… (17)
16. 新生儿哺乳时间及次数是多少？ …… (17)
17. 母婴同室有什么好处？ …… (18)
18. 怎样使母乳量充足？ …… (18)
19. 喂奶时母亲的正确姿势 …… (20)

20. 什么是婴儿正确吸吮姿势？……（21）
21. 哺乳婴儿时应持续多长时间？……（22）
22. 母亲喂奶前或两次哺乳间是否需要加糖、鱼肝油和钙片？……（22）
23. 哺乳期怎样保护乳房？……（23）
24. 挤母乳的正确方法是怎样的？……（24）
25. 怎样判断母乳量是否充足？……（24）
26. 乳头平坦怎样哺乳？……（25）
27. 乳头皲裂怎样哺乳？……（25）
28. 为什么产后半小时要吸吮乳头？……（26）
29. 为什么说母乳喂养比人工喂养好处多？……（27）
30. 乳汁分泌不足的原因和防治……（29）
31. 哺乳前给婴儿加用代乳品对母婴有什么危害？……（30）
32. 如何减轻乳房胀痛？……（31）
33. 乳房漏奶怎么办？……（32）
34. 母亲或孩子病了还能喂奶吗？……（32）
35. 新生儿什么时间添加辅助食品？……（33）
36. 婴儿拒绝母乳喂养可能是什么原因？怎么办？……（34）
37. 怎样断奶？……（36）
38. 母婴暂时分离时，如何帮助母亲继续母乳喂养？……（37）
39. 人乳库有什么功能？供乳者应具备什么条件？……（38）

需要全本请访问 www.ertongbook.com

40. 新生儿出现母乳喂养性黄疸特点及处理 …… (39)
41. 患癫痫的母亲是否可以母乳喂养？ …… (40)
42. 患结核的母亲是否可以哺乳？…… (41)
43. 患心脏病的母亲是否可以母乳喂养？ …… (41)
44. 患糖尿病的母亲喂养应注意哪些问题？ …… (42)
45. 母亲患肝炎是否可以母乳喂养？ …… (42)
46. 母亲患巨细胞病毒感染时是否可以母乳喂养？
…… (43)
47. 如何调理好产妇情绪，保证母乳充足？ …… (44)
48. 哺乳期的母亲哪些药应禁用或慎用？ …… (45)
49. 产后营养过度有利于母婴健康吗？ …… (46)
50. 婴儿吐奶是不是病？怎么办？…… (47)
51. 孩子为什么哭？如何来鉴别哭声？ …… (48)
52. 您怎样判断孩子是否吃饱？…… (50)
53. 如何判断您的孩子大便是否正常？ …… (51)
54. 您知道如何使孩子更健壮吗？…… (53)
55. 您的孩子是否缺钙？…… (55)
56. 为什么非母乳喂养的孩子易生病？ …… (56)
57. 母乳喂养的孩子何时断奶好？…… (57)
58. 患唇裂、腭裂的新生儿怎样哺乳？ …… (59)
59. 舌系带过短怎样哺乳？…… (60)
60. 患鹅口疮的婴儿怎样哺乳？…… (60)
61. 产伤新生儿怎样哺乳？…… (61)
62. 苯丙酮尿症患儿怎样哺乳？…… (62)
63. 半乳糖血症患儿怎样哺乳？…… (63)

64. 新生儿腹泻怎样喂养？……（63）
65. 新生儿发热可以母乳喂养吗？ ……（64）
66. 新生儿呼吸道阻塞怎样母乳喂养？ ……（65）
67. 新生儿肠绞痛怎样母乳喂养？ ……（66）
68. 提高早产儿母乳喂养的措施是什么？ ……（66）
69. 孕妇合理营养的要求是什么？ ……（68）
70. 营养对孕妇健康的影响 ……（69）
71. 营养对胎婴健康的影响 ……（69）
72. 孕妇合理的膳食选择 ……（70）
73. 孕妇吃哪些食物能得到综合营养？ ……（71）
74. 孕妇的膳食举例 ……（74）
75. 孕妇每日食用多少为好？ ……（75）
76. 怎样摄取各种营养？ ……（75）
77. 妊娠各期的饮食要点 ……（77）
78. 为什么要尽量少用调味品和嗜好品？ ……（78）
79. 早孕反应时应用清淡食物吗？ ……（79）
80. 产妇饮食及营养要求 ……（80）
81. 孕妇及乳母营养要素 ……（81）
82. 乳母的营养要求是什么？ ……（84）
83. 乳母营养对乳汁质和量的影响 ……（85）
84. 孕妇是否忌口？ ……（86）
85. 预防孕产妇便秘的饮食 ……（88）
86. 产后为什么多吃水果和蔬菜？ ……（88）
87. 孕妇应多吃蛋类、瘦肉和豆制品 ……（89）
88. 孕妇应多吃水果和青菜 ……（90）

89. 糖尿病孕妇的饮食 …… (91)
90. 孕妇患妊娠高血压综合征后饮食要求 …… (93)
91. 孕妇过度肥胖怎么办？ …… (94)
92. 孕期为什么易发生贫血？怎样预防？ …… (96)
93. 哺乳期还需要避孕吗？采用哪种避孕方法为好？
…… (99)
94. 测试一下您的宝宝生长发育是否正常 …… (100)
95. 怎样开发新生儿智力？ …… (102)
96. 新生儿的生理特点 …… (105)
97. 常用的预防接种疫苗方法及时间 …… (106)
98. 《国际母乳代用品销售守则》十条重要内容是什么？
…… (108)
99. 为什么要制订《国际母乳代用品销售守则》？
…… (109)

1. 谈谈母乳喂养的概况

母亲的乳汁是婴儿最好、最理想的食物，没有任何高级食品可以取代母乳，这应该是人所共知的事实。几百万年以来，我们的祖先都是用母乳哺育自己的婴儿，自然的母乳喂养是最安全的、最好的喂养婴儿的方法。一方面婴儿需要最好的营养，另一方面也需要母爱，需要与母亲身体的密切接触和温暖，这是婴儿正常的生理、心理的需要，也是他(她)们的基本权利。

在过去二三十年中，社会上刮起了人工喂养的怪风，世界各国都受到人工喂养的冲击，各种‘高级’的代乳品，脱水的、浓缩的、粉状的乳品问世，还有特殊配方的乳品，类似母乳的奶粉。今天没有、将来也不会有能与母乳相媲美的各种添加动植物油的代乳品，这也是不容争辨的事实。不少人忽视这个事实，使人工喂养率在世界各地有一定市场，尤其是在发展中国家，致使母乳喂养在世界范围内急剧下降。七十年代，发达国家发现了这一问题，采取措施提醒注意，八十年代母乳喂养率逐渐上升。但发展中国家八十年代母乳喂养率仍继续下降。北京市 1985 年纯母乳喂养率城市居民为 10.4%，农村为 33.7%，1990 年山东调查青岛市为 39.14%、济南市为 23.20%，山东省农村降低到 46.1%。母乳喂养率的下降，在城市内现实的不良影响

尚不明显，但在农村，特别是贫困地区，由于卫生知识水平及条件较差，安全用水问题尚未解决，经济上又不能负担代乳品的费用，因此导致婴儿营养不良和腹泻。据报道，在发展中国家，由于营养不良而导致的疾病，使每天有 4 万儿童死亡，相当于每分钟死亡 28 人。在婴儿出生后 4 至 6 个月内，用纯母乳喂养的婴儿患病机会低于用母乳代用品喂养儿的 2.5 倍,因而患腹泻致死的人数要少 25 倍。因此母乳喂养被列为抢救儿童生存的四大战略技术，即生长发育监测和促进，口服补液,母乳喂养,计划免疫之一。有报道 1990 年全球 5 岁以下儿童死亡人数为 1290 万,其中 1/3 死于新生儿期。提高母乳喂养率可以预防营养不良和腹泻，降低婴儿死亡率。世界卫生组织及儿童基金会对母乳喂养率下降情况特别重视，多次开会研究对策，向各国政府传递信息，帮助发展中国家进行技术指导。我国政府对此很重视，派技术人员出国培训，举办多期国家级培训班,进行社会宣传和教育,要求到 2000 年母乳喂养率（4 个月内纯母乳喂养）达到 80％以上。

2. 促使母乳喂养成功的措施有哪些？

(1)首先应充满信心,以伟大母亲的爱心来接受您亲爱的小宝宝，相信母乳最有利于孩子的生长发育和智力开发。

(2)早吸吮是母乳喂养成功，保证有足够的乳汁分泌的重要措施。早吸吮可以促进母乳的分泌，婴儿吸吮刺激可以通过神经反射，使垂体前叶分泌催乳素，促使乳腺分泌乳汁，乳头具有催产素和反射性催产素释放的触觉受体，不论吸吮时的正负压或温度变化如何，均可触发喷乳反射，吸吮越多，产奶越多。让您的孩子在出生后半小时内第一次吸吮乳头，使孩子形成记忆，有利于以后吸吮及子宫收缩，孩子还可以吃到营养丰富具有抗体的初乳。

(3)婴儿 24 小时在母亲身边,母婴密切接触,促进乳汁分泌。按照孩子的需要来哺乳，奶量是越吃越多，想吃就喂。相信每一个健康的母亲有足够的乳汁喂孩子。

(4)正常婴儿出生后，只吃母乳，不给任何水及其它代乳品，因为婴儿在母体内贮有足够的水分，生后早吃奶,99％的婴儿可以获得所需要的水分和营养。生后孩子饿就喂奶，因生后第一天也能供应 100 毫升左右的乳汁。

(5)不要用奶瓶喂养代乳品，因橡皮乳头与母乳吸吮方法不同，给孩子造成错觉，致使婴儿不愿意吸吮乳头，再说婴儿喝水或用代乳品已经饱了，也不愿意吸吮乳头。哺育不成功，乳汁会减少。因此禁用橡皮奶头，有利于母乳喂养。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

(6)坚持按需哺乳婴儿。婴儿各种器官发育都不够成熟完善，婴儿间差异也比较大。按时哺乳是不实际、不客观的，是人为的想象。人体是生物体，每段时间需要量不同，每次婴儿吃的量也不一样，一般的讲，哺乳婴儿次数要多。近些年来，国内外专家都主张按需哺乳，一方面是婴儿的需要，另一方面也是保持分泌乳汁的条件。一定坚持夜间喂奶，孩子睡熟了超过 3 小时，也应该唤醒他（她），给予母乳以保证婴儿的正常营养供给。

(7)母乳喂养成功，也需要得到社会及家属支持，生后 4 个月之内，母乳是孩子唯一的最佳食物，不需要添加任何代用品。

3. 母乳喂养的好处有哪些？

母乳是婴儿的最好天然食品，母乳喂养是有史以来婴儿赖以生长，民族得以繁衍的优良传统，是母亲应尽的义务，母子双方自然所赋又不可剥夺的神圣权力。

(1)母乳是婴儿必须的和理想的食品，其所含的各种营养物质最适应婴儿的消化吸收，具有最高的生物利用率，其质和量随着婴儿的生长和需要呈相应改变。乳房是一个很精密的供需器官，越勤吸分泌乳汁越多。母乳所含营养最适合婴儿生长发育。母乳不仅所含的蛋白质、脂肪、糖营养价值高，比例合适，正符合婴儿需

要，且含有相应的消化酶帮助吸收利用。它所含的蛋白质2/3是乳白蛋白，营养高，在胃中形成凝块小，易被消化吸收，所含脂肪中必需脂肪酸比例高，是脑和神经发育的重要原料。所含乳糖多，除供应一部分热能外，对乳儿大脑发育特别有利，所含的钙、磷比例适宜，使婴儿较少发生低钙血症。它还含有较高的维生素D和牛黄酸,有预防佝偻病和促进婴儿神经发育的作用。另外，它还有生物进化赋予的奇妙功能，在出生4—6月内，母乳的成分能按婴儿发育阶段的不同需求产生相应变化,满足婴儿需要。

(2)母乳中含有丰富的抗感染物质，增强婴儿对疾病的抵抗力,有利于婴儿健康成长。母乳含有溶菌酶、乳铁蛋白、巨噬细胞、嗜中性核细胞、T·B淋巴细胞、补体、抗葡萄球菌因子及双歧因子等抗感染物质，又不易引起过敏。对婴儿有较强的保护作用，可预防各种细菌和病毒感染，能提高小儿对消化道、呼吸道和某些传染病的抵抗力。母乳喂养还可避免奶瓶、奶头污染带来的感染，改善小儿营养状况。

(3)母乳喂养有益于婴儿智力发展，由于母婴密切接触，母子感情交流，对婴儿情感上的发育是很重要的。哺育时母与子通过眼对眼注视，温柔的抚摸，亲切的语言，母亲的体温，母乳及母亲身体特有的气味等良好的刺激,促进婴儿视、听、触、嗅等各种感觉器官的发

育,产生愉快、安全的情绪体验,早期开发婴儿智力。

(4)母乳喂养有利于母亲健康。哺乳导致婴儿对母亲依恋，相互产生深厚感情。婴儿的吸吮刺激，能使母亲分泌更多的乳汁，能促进母亲生殖器官的复原，减少产后出血、感染和乳汁淤积等疾病，还可以节制生育，母乳喂养能抑制排卵，产生哺育期闭经，影响生育能力,延长生育间隔,起到避孕作用。根据报道,哺乳妇女在月经复潮前恢复排卵的发生率为 12—78％,只有 19％的哺乳妇女在哺育期首次月经来潮前有正常的排卵周期。在有正常月经周期的妇女中，约有 25％受孕机会，可推测在哺乳期妇女月经复潮前仅有 5％可能受孕。因此哺乳特别是哺乳期闭经可算是一种天然的避孕方法。另外，母乳喂养可减少乳腺癌和卵巢癌的危险。

(5)母乳喂养还有其它方面的优点：它清洁无菌、温度适宜、经济方便，随时可供婴儿食用，通过母亲哺乳随时可发现婴儿变化，照顾好婴儿。

总之，母乳是任何动物奶和代乳品都不能比的。为了孩子的健康成长，全社会都应关心母乳喂养，每个母亲都要尽自己的义务，每个家庭都要支持母乳喂养，使婴儿最少吃 4—6 个月的母乳。

4. 了解一下乳房的解剖结构

乳房内由乳腺体组织，支持结缔组织和起保护作用的脂肪组成。乳腺体是由大量腺体结合形成，包括乳导管——小叶——腺泡,像树枝状导管分支腺泡。腺组织分泌乳汁，乳汁沿乳腺导管达到乳头。乳头下有15—25根输乳管开口，乳头内的输乳管在基底部扩张呈锥形的乳窦，乳头周围是乳晕，一个环形色素沉着区域，呈粉红色，怀孕后呈褐色且增大，在妊娠期和哺乳期变大，像一个个小丘疹，它们分泌一种能润滑和保护乳头的物质。乳头的表皮和乳晕内含有大量多分支的游离神经末梢。乳头乳晕内有动静脉吻合，因此局部静脉郁滞和充血，可增大乳头勃起。乳头和乳晕内感觉神经分布很广泛，因而十分敏感，这对泌乳反射十分重要。

5. 乳汁是怎样产生的？如何保证有足够的乳汁分泌？

妊娠期妇女在体内许多内分泌激素作用下，乳房发育增大。乳房是由腺体细胞、支持组织及脂肪组成。产后胎儿胎盘娩出，体内雌、孕激素急剧下降，乳腺细胞在催乳素作用下，分泌乳汁，乳汁沿乳腺管达到末端膨大部分即乳窦。吸吮可以增加催乳激素分泌。在乳

汁分泌排出过程中，还有一种激素是催产素，由垂体前叶产生。催产素是乳汁喷射激素，作用于乳腺的肌细胞，使其收缩挤压乳窦，使乳汁喷出，吸吮也可以刺激乳头神经产生催乳素。

有利于乳汁分泌的因素中，吸吮是泌乳、喷乳的最主要的因素．早吸吮、多吸吮对乳汁的产生有决定性的影响。许多研究和实践都证实，婴儿吸奶次数越多，泌乳也越多，停止吸吮，乳房也逐渐停止泌乳，增加乳量的最好方法是鼓励延长吸吮时间，增加吸吮次数。要让乳房持续分泌，也必须排空乳房，必须把多余的乳汁挤出。母亲的思想、情绪，听视刺激都可以影响泌乳。母亲觉得婴儿可爱，母亲听到孩子的哭声，刺激母亲垂体分泌催产素,在其作用 下,乳房出现挤压感,乳汁可以流出。相反,母亲思想负担重,精神紧张,疼痛刺激,中国妇女害羞人多，处于困窘状态，对乳汁产生缺乏信心，都会阻止乳汁分泌和排出。

分娩后头几天，产妇虽然感到乳房不胀，是空的，但仍然有初乳。喂养初乳是非常重要的。千万不要错过让婴儿吃自己的初乳。几天以后乳房充盈，乳汁逐渐增多，鼓励按需喂哺。孩子想吃奶应该随时喂哺，坚持夜间喂哺自己的婴 儿。乳母至少在产后 4—6 个月内会有足够的乳汁，不需要添加辅食，这样可以使孩子健康成长。

6. 母乳有哪些成分？

有婴儿需要的蛋白质。母乳蛋白质量高，它有供大脑发育必须的足量胱氨酸、牛黄酸，酪蛋白比牛奶少2—5倍，而酪蛋白不易消化，也不易被婴儿不成熟的肾脏排泄。

母乳中含有适量的脂肪，有较多的不饱和脂肪酸，容易被婴儿消化道吸收，不饱和脂肪酸有利于大脑及神经系统发育。

母乳含足量的碳水化合物，比其它任何乳品含有较多的乳糖，比牛奶多一倍，乳糖使婴儿肠道酸度增加，促进肠道内乳酸杆菌的生长，促进肠道对钙的吸收，乳糖有利于婴儿大脑发育。

母乳有足量维生素，母乳喂养的婴儿不需要补充维生素及水果汁。

母乳中的铁容易被婴儿吸收，可以全部被吸收，婴儿不会发生缺铁性贫血。母乳有对抗多种疾病感染的抗体及活白细胞，使母乳有较好的抗感染作用。

母乳中含有足够的水分，可以满足婴儿的需要，不需要人工喂水，甚至天气炎热时，母乳喂养的婴儿，也不需要补充水分。可以满足婴儿的需要。

母乳中含有适量的盐（如钠含有15毫克／毫升,氯化物 42毫克／毫升,钾 55毫克／毫升),钙 33毫克／毫

需要全本请访问 www.ertongbook.com