

《母乳喂养百科全书》

图书基本信息

书名：《母乳喂养百科全书》

13位ISBN编号：9787543691131

10位ISBN编号：7543691132

出版时间：2013-2

出版社：青岛出版社

作者：罗宾·伊利斯·魏斯

页数：266

译者：韦秀英

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《母乳喂养百科全书》

内容概要

《母乳喂养百科全书(套装共3册)》内容简介：母乳是上天赐予新生儿的第一份礼物，没有任何食品能像母乳一样营养丰富，如此适合新生儿尚未发育成熟的消化器官。新妈妈母乳喂养，不但能增加母子间的身体接触及情感交流，还能使母亲感受与孩子间无法取代的独特关系，充分唤起母爱。同时，宝宝也可获得满足感和安全感，使宝宝心情舒畅，对促进宝宝大脑和智力发育极为有利。

《母乳喂养百科全书(套装共3册)》用通俗易懂的语言和150多张精美图片，全面解答了母乳喂养中遇到的各种问题，从指导新妈妈成功迈出母乳哺育的第一步，到回答喂养中可能遇到的各种难题，再到重回职场的母亲如何继续母乳喂养等方面，给妈妈们最科学可信的指导。

书籍目录

第一章

哺乳前期

- 母乳喂养好处多 / 4
- 妈妈身体棒，宝宝吃得好 / 5
- 怎么生，就怎么喂 / 10
- 参加哺乳培训班 / 18
- 购买哺乳胸罩 / 20
- 制定宝宝照顾计划 / 23
- 确定哺乳目标 / 24
- 建立哺乳信心 / 25

第二章

初为人母

- 你知道乳房是如何产生乳汁的吗 / 32
- 什么是排乳反射 / 34
- 宝宝和妈妈的亲密接触 / 34
- 宝宝要吃奶的信号 / 36
- 妈妈和宝宝，和谐哺乳 / 39
- 成功哺乳的关键因素 / 43
- 克服哺乳中的所有困难 / 44
- 你知道宝宝什么时候吃饱了吗 / 48
- 什么样的宝宝最健康 / 50
- 叫宝宝起床 / 52
- 宝宝打嗝 / 53
- 如何结束哺乳 / 56
- 如果你的宝宝一开始不吃奶，该如何是好 / 56

第三章

建立哺乳关系

- 产生充足的奶水 / 64
- 了解哺乳中可能出现的问题 / 66
- 准备一套B计划 / 67
- 下奶早准备 / 68
- 了解哺乳姿势 / 69
- 给宝宝换尿布 / 78
- 了解宝宝的作息 / 81
- 给自己和宝宝一点信心 / 82

第四章

该求助时要求助

- 组建自己的哺乳后备军 / 88
- 知道自己该去何处求助 / 92
- 哺乳前几天，一定要善于求助 / 93
- 有疑问，一定要找到答案 / 97
- 和其他哺乳期的妈妈聊天 / 98

第五章

哺乳细节微微调

- 明确哺乳第一要义 / 106
- 选择不同的哺乳姿势 / 107
- 宝宝的体重增加了吗 / 107

搞定喂奶频率 / 108
学会叫醒睡梦中的宝宝 / 110
正确处理溢奶现象 / 112
对付鹅口疮菌和酵母菌 / 116
宝宝夜晚吃奶 / 118
是否使用橡胶奶嘴 / 122
克服哺乳瓶颈 / 123
回应他人的建议 / 126
其他大孩子在，如何给宝宝哺乳 / 127

第六章

适应哺乳期，做个合格的好妈妈
让哺乳融入你的生活 / 134
哺乳期注意合理膳食 / 135
了解哺乳和体重下降的过程 / 141
是否要穿哺乳装 / 142
买一些价格合理的哺乳装 / 148
哺乳期用药 / 149
哺乳期加强锻炼 / 152
学会公开哺乳 / 153
社交应酬与哺乳 / 155
哺乳期能不能吸烟 / 157
了解哺乳期的性生活 / 158
哺乳期的避孕 / 160
做一个哺乳倡导者 / 162

第七章

解决哺乳期遇到的问题
认清哺乳中遇到的问题 / 168
避免或治疗乳头疼痛 / 169
识别乳腺炎的症状 / 175
了解胸部手术后的哺乳挑战 / 178
提高母乳产量 / 179
了解哺乳辅助器械 / 188
弄清楚何时需要补充食物 / 191
最好不要重蹈覆辙 / 194

第八章

特殊哺乳指南（早产，多胞胎哺乳等）
给早产宝宝哺乳 / 200
给不足月的宝宝喂奶 / 201
如何给双胞胎或者多胞胎喂奶 / 204
特殊哺乳，特殊帮助 / 211
给收养的宝宝哺乳 / 212

第九章

吸出奶水：长期及短期
寻找合适的吸奶器 / 220
学会用手将奶水挤出 / 222
在公共场所吸奶 / 224
了解如何正确使用吸奶器 / 229
找一个合适的地方吸奶 / 231
如何保存母乳 / 234

自己决定要不要吸奶 / 235

断奶时吸奶 / 239

第十章

照顾蹒跚学步的宝宝

掌握哺乳稍大一点宝宝的姿势和技巧 / 246

处理其他人的负面意见 / 248

纠正一些错误观点 / 248

如何照顾正在长牙的宝宝 / 251

给宝宝一个杯子或者奶瓶 / 254

让母乳喂养的宝宝吃点固体食物 / 256

如何在新的妊娠期间照料宝宝 / 259

决定何时让宝宝断奶 / 261

找出一个最容易断奶的方式 / 262

了解宝宝断奶时你可能会有的感受 / 264

牢记再大的宝宝都需要你精心的照顾 / 266

章节摘录

版权页：插图：妈妈身体棒，宝宝吃得好 对于妈妈来说，哺乳前并没有什么好准备的，因为从生产的那一刻开始，身体就自动进入了哺乳状态。比如，妈妈会感到自己的胸部变得更大了，乳头颜色变深，乳晕变大，有些症状甚至在妈妈怀孕期间就已经出现。拿怀孕后期来说，孕妈妈的乳房开始产生黏稠的黄色初乳，这种初乳中含有丰富的抗体，可以帮助宝宝排出体内的胎粪。而妈妈身体的这些变化在不知不觉中自然而然地就发生了。自然赋予女人的天性，让女人的身体知道如何调整状态，如何为新生的宝宝做好一切准备。但是，天性有时候却无法掌控你的主观意识，这就是为什么在身体准备哺乳的同时，我们也希望妈妈从心理和精神上做好同样的准备，将上天恩赐的天性发挥得更加淋漓尽致。怀孕期间，也许你会听说一些哺乳成功或失败的故事，尤其是到了你该亲自哺乳的时候，会听到更多真真假假的事例。那么，接下来就让我们来教你如何识别那些编造的故事吧。乳房的形状与大小女人的乳房形状和大小各有不同，这是很正常的自然现象。你的乳房的大小与你的家族遗传基因、你的健康状况以及你的体型有很大的关系。过大或过小的乳房都不意味着你就不适合哺乳。这是个常见的误区。乳房的大小并不决定你奶水的多少，它只是和你乳房周围的脂肪分布情况有关。大乳房乳房丰满的女性通常被人们认为适合进行母乳喂养。这个错觉是基于“既然你的乳房够大，你就有充足的空间可以容纳奶水或是有足够的乳房组织可以产生奶水”。不过你应该了解的是，乳房组织与奶水的产量其实是没有直接关联的。乳房丰满的女性通常会面临这样一个难题：一开始哺乳的时候不知道该把孩子往哪儿放。如果乳房过于丰满的话，就会很难一边扶住乳房一边抱稳婴儿，尤其是在哺乳的早期奶水非常充足的时候。通常的情况下你可以借助枕头来轻易地克服这个难题，或者找人来帮你抱住孩子。当你的宝宝掌握了在妈妈的乳房下方吸奶的秘诀后，对你和他来说这就完全不是个问题了！

小乳房 如果你的乳房较小，你可能会担心没有足够的奶水喂养你的宝宝。事实上，如果你在怀孕前乳房较小的话，你也许会吃惊地发现怀孕让你的乳房变得比以前大多了（当然，并非每个人都能遇到这种情况）。当你开始产奶的时候，你乳房的形状和大小并不重要。小乳房的哺乳功能和大乳房不相上下。人们通常很容易相信，“容器”的大小将代表它能容纳物体的数量，可是轮到母乳，情况可就不这么绝对了。你产奶的数量和你的身体一次能容纳多少奶水并不是同一个概念。对于乳房小的妈妈来说，你的乳房可能只是需要更经常性地腾空和重新注满而已。（这并不意味着如果你的乳房较小的话你就需要更频繁地喂奶。它只是意味着当你需要给宝宝喂奶时，奶水将会不断地涌向你的胸部。）

在哺乳之前，最好不要佩戴一些乳头饰品，如果你在乳头上打孔，那就要戴上乳环，至少几个月时间才能摘掉——但是哺乳的时候，乳头上的装饰品可能会让宝宝噎着，或者是扎伤宝宝的嘴巴。所以，如果你真的有戴乳环，那在哺乳的时候就先摘掉吧。等到宝宝断奶之后，你可以继续佩戴那些装饰品。乳头大小乳头的平均大小（不包括乳晕在内）应该是一个一毛钱硬币的大小。如果宝宝吃奶的时候可以轻松地吧乳头含在嘴里，那就说明乳头的大小很正常。你可能听过很多妈妈抱怨自己的宝宝没办法好好吃奶，这可能跟乳头大小有关，但也可能是其他原因，包括宝宝的嘴张得不够大，或者位置不对等等。在哺乳的头几天，乳头充血会让你的乳头看起来比平时大一些，别担心，这很正常，几天后乳头就会自动消肿了。怎么生，就怎么喂 对于临盆、生产和产后，妈妈们可以选择不同的方式来度过和完成这些过程，比如说药物治疗，或者其他根据个人情况做出的要求。在这一小节，我们将让你知道，如何选择才能使你 and 宝宝有一个完美的开端。相信你的直觉和本能，天赐的母性会给你和宝宝最好的答案。

引产术 如果你做了引产手术，那么需要如何准备哺乳呢？事实上，决定你哺乳成功与否的，就是该如何开始完美地迎接宝宝。引产最大的危险就是早产。诱发早产的可能性有很多，比如怀孕不到三十七周就生产，甚至三十九周引产也可能导致早产，因为时间到了并不意味着宝宝已准备好出生。有些宝宝需要的时间会长一些。不同的人预产期也不同，宝宝成熟的时间当然也各不相同。研究显示，如果没有药物治疗，最好不要在三十九周前进行引产手术，这样可以大大降低生出早产儿的危险。但是，即使怀孕满三十九周，也不能够保证你的宝宝完全成熟、准备出生了。这个问题是生产时妈妈必须要注意的大问题，下面也有一些你可能会注意到的情况：

- 嗜睡的宝宝
- 刺耳的吮吸声
- 嗜睡的妈妈
- 不活跃的宝宝

幸运的是，想要解决这些问题是可能的。最好的做法就是宝宝一出生就立刻抱着宝宝，让宝宝感受到来自妈妈的体温，这有助于宝宝健康正常地发育，美国妇产科研究中心也是这么建议的。就算这样没能让你的宝宝立刻正常地吃奶，从长远来看，第一时间的母婴接触还是会有很大好处的。生产中静脉注射 在生宝宝的过程中，很多女性都会静脉注射某些药品，包括一些抗生素和止痛药物。另外，静脉注射也包括硬膜外麻醉，以及其他非常规的止痛类药物。注

射后，这些液体会存留在你体内，让你感到肿胀，不舒服，胸部也是如此。有时候这些药物要在产一周左右才能完全代谢掉，而这些残留药物也会妨碍宝宝正常吃奶，直到妈妈身体中的药物完全代谢光，一切才能恢复正常。侧切术或者器械分娩如今，越来越多的女性在生产过程中选择了阴道侧切手术。侧切的修复过程也会影响哺乳质量。现在，医院方面已经注意到侧切对于哺乳造成的影响，在手术中，有许多方法和措施都可以帮助避免一些不必要的负面影响。例如在宝宝生下来之后，直接在产房就开始进行母乳喂养。在刚刚进行侧切术或器械分娩之后，哺乳也可以帮助妈妈尽快恢复健康，加护病房也为宝宝和妈妈提供了亲密接触以及哺乳的健康空间。如果你做了侧切术，记得要向医院确定这些信息。如果做了侧切术，生下来的宝宝也许不会那么想吃奶。尤其是在没有分娩之前就进行侧切手术的话，宝宝更会没有食欲。侧切生出的宝宝羊水较多，有时还会有呼吸障碍，需要特别护理。这种情况下，更要妈妈时刻和宝宝在一起，尽可能地让宝宝感受到妈妈的体温和爱。通过产钳或者是真空吸器出生的宝宝，在哺乳时也常会遇到一些问题。这样出生的宝宝可能因为疼痛拒绝吃奶，或者出生后就会沉沉地睡过去，一直不愿意醒。生宝宝后，立刻抱住，不要撒手宝宝出生之后，立刻抱在怀里，和宝宝进行肌肤之亲，是建立宝宝和你良好哺乳关系的最佳方案，这对宝宝本身的健康也很有帮助。妈妈抱宝宝是任何一次生产中都必须有的环节，即使是那些侧切生出来的宝宝。想要和宝宝亲近，几乎是每一位母亲的天性。妈妈抱住宝宝时，体内会分泌大量的多巴胺和荷尔蒙，这些化学物质可以让你体会到自己巨大的母性。研究证明，跟宝宝接触多的妈妈，产生的母乳也较多，更容易建立哺乳关系，身体也能更好地适应宝宝。对于宝宝来说，离妈妈较近的宝宝哭得会比较少，呼吸也更顺畅，血糖水平和体温往往更容易保持在一个比较好的状态。立刻抱住宝宝就意味着宝宝一生下来要立刻交给妈妈，不去温箱，哪怕一分钟也不离开妈妈身边。在出生之后，不要量体重、体长，注射什么维生素K，直接交给妈妈抱着，这样对宝宝才是最好的。如果你生宝宝的地方不能提供这样的服务，那么就要提前确认，自己怎么做才能第一时间给宝宝提供妈妈的爱，以及美味甘甜的乳汁。襁褓襁褓是宝宝出生后裹在身上保温的东西，大家都会用，但发表在新生儿抚养期刊上的文章——《袋鼠式的母婴照顾，能够更好地保持婴儿的体温》指出，宝宝刚生出来的几个小时应该和妈妈待在一起，而不是包裹在襁褓中，包裹布、毯子什么的，都没有妈妈的体温好。一开始就用襁褓的婴儿，可能在生理上更难适应吃奶的过程，甚至某些指标也低于正常值。另外，用毯子包着的宝宝体温要更低一些，有时候可能需要人工加温，这真的不如妈妈的体温来得更自然、更美妙。这是因为妈妈的体温是恒定的，而且会根据宝宝的需要随时自动进行调整，这时候妈妈的一切都是为了宝宝。如果你的宝宝被裹在襁褓中抱给你让你哺乳的话，那么别犹豫，把毯子拆掉。有的父母认为，医院做的就一定是对的，不能违背。其实这可不一定，各人有各人的情况，医院不可能照顾到每一个孩子。所以，你一定要贴着宝宝的皮肤给宝宝喂奶，轻轻地抚摸着你的孩子，感觉宝宝的心跳，这能让你更舒服，使得整个哺乳过程也更加美妙、和谐，后期的哺乳成功率也会提高很多。洗澡宝宝出生后几个小时就该洗人生中的第一个澡啦。但是，给宝宝洗澡，不光是要宝宝暂时离开妈妈，还会造成其他一些负面的影响。很多医院在给新生儿洗澡的时候，都是在一个特别的房间里，有加热装备随时保证让宝宝感觉到温暖。事实上，刚出生的宝宝根本不需要洗澡。生产结束后，把宝宝身上的血迹、体液擦干净，然后让妈妈抱着宝宝，盖上一张大毯子，就能起到很好的保温效果。实验证明，宝宝对于羊水的气味很敏感，而且这种气味可以促使宝宝更好地找到妈妈的乳头，进行吮吸，另外羊水的气味也可以刺激妈妈的荷尔蒙分泌。如果你想了解更多相关的信息，那么可以读一下这本书——克劳斯·H.马歇尔和克劳斯·菲利斯写的《美妙的小生命》。其他产后程序宝宝出生后的几个小时内，会有许多事情需要做。据不完全统计，至少要做以下这些事情：·量体重·量身长·存脐带血·足跟棒测试（主要为了检测代谢水平、基因以及血糖水平）·免疫（B型肝炎）·眼睛检查·新生儿体检如果你的宝宝很乖很听话，那么完全可以在你身边躺着做这种检查，在休息的时候进行各项注射。现在很多医院，尤其是国际健康组织设立的医院，都是这样为宝宝进行各项检查的。另外，这些检查都可以推迟一下，让宝宝和妈妈多待些时间。只做那些出生后立刻就要进行的检查项目就OK啦。不要想着做完就做完吧，只是晚点儿抱到宝宝而已，有些检查并不是必须的，只是医院例行检查而已，没必要为了这些不必要的检查，耽误你和宝宝独处的时间。病房中的其他人另一个可能影响哺乳的是来访的客人。对于大多数家庭来说，妈妈和宝宝只能在产房里待大约一个小时。在这段时间里，医生会为你做产后子宫检查，也可能会根据你的个人情况进行各种药物治疗，你现在唯一能做的就是抱着你的小宝宝，让他尽可能感受到来自妈妈的爱和温暖。如果家里的其他亲戚也想来看小宝宝的话，可能会给你的“工作”带来一些意想不到的困扰。首先，亲戚们会争先恐后地想抱小宝宝。对于妈妈来说，也很难拒绝热情

的亲戚们。如果你仍然抱着宝宝，或者是刚刚开始学着喂奶的话，可能你还不习惯在大庭广众下做这件事情吧。另一个很重要的原因是，外来的客人可能会分散你的注意力。现在的你需要把所有的精力都集中在宝宝或者丈夫身上。总之，刚生产后，最好不要接待过多的访客。如果你担心让客人们等太久不太礼貌，也可以寻求一些帮助。要知道，护士和其他人员都很乐意帮你，他们会跟客人解释，你现在的状况不方便接待他们。他们也会帮你在门口挂上一个牌子，让客人知道这时候方不方便来探望你和宝宝。你也可以让月嫂告诉家人你的消息。有一些年轻的父母还会给客人提供一些食物作为招待，有的会给客人看宝宝睡觉时的照片。这样，可以让客人耐心等待，直到妈妈走出产房，可以接待他们为止。

人工乳头 人工乳头——橡胶和奶嘴瓶——有时候对宝宝来说可是个大麻烦。并不是所有的宝宝都能顺利地找到乳头，有些会，有些不会。用过人工乳头后，宝宝往往会出现乳头混淆，看到妈妈的乳头会有疑惑，甚至沮丧，通常会让宝宝无法辨认出妈妈的乳头。虽然这种混淆通过训练可以矫正过来，但是人工乳头还是因此遭到许多妈妈的拒绝。奶嘴是常见的人工乳头，往往会被推荐给新生儿宝宝使用，不过，如果你不希望使用人工乳头，那么就不要让宝宝接触任何类似的产品。如果宝宝需要服用某些药物，可以使用注射器。如果有些检查一定要进行，你也可以要求医生在宝宝吃奶的时候进行。这样做可以有效地保持宝宝的冷静。儿科实践证实，在哺乳时对新生儿进行检查，甚至注射，都能更加顺利、温和地进行。另外，一些其他措施（比如坐浴）也会让宝宝更舒服一些。有时候，妈妈可能会需要一些麻醉药或止痛药，如果这能让你感觉更好一些，也不要犹豫，吃一些就好——如果你一直感觉很疼，也就没有心情照顾宝宝了。我们已经提到过，妈妈摄入的麻醉药或者止痛药物会通过母乳少量传递给宝宝。通常情况下，这会导致宝宝昏睡一会儿，从而减少哺乳量，趁这个小空当，妈妈可以稍微放松放松。另一方面，如果有些妈妈服用了大量的非常规药物，这些药物的副作用可能会非常明显，有时甚至导致妈妈呼吸困难。因此我们建议，如果需要服用大剂量的药物，可以在产后前期用，等到妈妈可以起床或者移动，立刻就更换成没有副作用的常规药物，这对宝宝和妈妈都很有好处。但是，也不要做得过度。如果你太急于求成，太想赶紧下床走动，有时候也会弄巧成拙，本来已经不需要止痛药了，结果因为移动太早，身体还没有恢复好，最后导致要注射两倍剂量的药物。如果你真的遇到这种情况，那就要赶紧告诉你的医生。因为几乎所有的药物都会通过母乳传递给宝宝，所以医生给你注射的药物浓度都很低，即使有些药物要直接注射给宝宝，或者在你生产的时候使用过，浓度也还是要降低，才能保证安全。定时哺乳 生过宝宝之后，妈妈的奶水一般都很充足，一定够宝宝吃的。为了确保你的身体运转正常，一定要多接触宝宝。让宝宝自由地抓握妈妈的胸部，尤其是在生产后的头几天，或者几个星期内，可以完全唤醒妈妈身体里的母性力量。要记住，宝宝吮吸你乳头的次数越多，你的奶水产量也就越充足。也就是说，你要让宝宝经常吮吸你的乳房，只要宝宝表现出想要吃奶的样子，就要让他吃。一般情况下，新生儿宝宝每天要吃8-12次奶，有时候则更频繁。喂奶的时候，不需要特定的地点。在很多人的情况下，宝宝含住乳头的的时间很短，或者往回缩，这很正常，不是说你的宝宝已经吃饱了。不要限制宝宝吃奶的时间。有些人很相信一些坊间传言，护士会建议妈妈坚持宝宝吃奶的固定时间，说这样可以避免乳头疼痛。但是，乳头疼痛和宝宝吃奶的时间其实并没有直接关系。乳头疼痛往往是因为奶水缺乏造成的，或者是酵母菌感染、罗纳德综合征等。在制定照顾宝宝的计划时，要时刻牢记这一条。很多医院都会为新妈妈和宝宝提供护理病房。利用这个时间，好好了解你的宝宝，了解宝宝想要吃奶时的表现和反应吧。

编辑推荐

《母乳喂养百科全书(套装共3册)》编辑推荐：美国儿科学会强力推荐，畅销不衰的孕育大全，解决一切哺乳难题的万能宝典。150多张彩图和各种各样的案例，全面解答母乳喂养中遇到的各种难题，全新的视角，清晰的解读，一步一步指导，帮你克服哺乳期遇到的全部挑战。母乳喂养是宝宝出生后新妈妈面临的第一个挑战，想要成功哺乳并不是一件容易的事。以前，哺乳的知识都是口口相传、代代相教。现在，只要你拥有了《母乳喂养百科全书(套装共3册)》，就能够了解你所要知道的有关哺乳的一切知识、信息、方法和技巧。《母乳喂养百科全书(套装共3册)》将帮助你更好地为宝宝进行哺乳，实现自己的哺乳目标，让妈妈和宝宝度过一个轻松愉快的哺乳期！

精彩短评

- 1、包的很好，店家特意用防震的塑料给包上了，很用心，等看过再评
- 2、哭闹时，宝宝原来已经快饿晕了啊。。。囧。。。
只要宝宝有需要，母乳就应当无限量 + 无限期提供。。。
- 3、很全面，虽然有点啰嗦
- 4、适合孕晚期和刚刚生了孩子的时候看，都是一些基础内容。但是不能接受里面的一些内容，比如哺乳期间摄入酒精可以喂养，利用哺乳期避孕啥的。这都是医生不推荐的啊

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com