

<<母乳育儿全书>>

图书基本信息

书名：<<母乳育儿全书>>

13位ISBN编号：9787513306003

10位ISBN编号：7513306001

出版时间：2012-9

出版时间：新星出版社

作者：国际母乳会

页数：403

字数：400000

译者：荀寿温

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：<http://www.tushu007.com>

<<母乳育儿全书>>

前言

## <<母乳育儿全书>>

### 内容概要

母乳喂养是养育宝宝最自然而健康的方式，不仅为宝宝提供免疫因子和全面营养，更让妈妈和宝宝彼此信任、了解，建立起在断奶之后长久存在的亲密联系。

自1958年第一版问世，《母乳育儿全书》为母乳妈妈们提供了巨大的帮助和支持，已成为全球妈妈最信赖、最权威的哺乳指南书。

本书为全新修订升级的第8版，美国畅销300多万册，涵盖了分娩和哺乳期可能遇到的所有问题：

让剖宫产和难产的妈妈安心的哺乳策略

根据宝宝的年龄详解各阶段的哺乳注意事项

如何哺育特殊需求宝宝、早产宝宝、多胞胎和收养宝宝

对于增加乳汁产量、解决宝宝的睡眠问题和日托问题、添加固体食物、应对肠痉挛和食物过敏、服用药物等其他方面的专业指导

科学解决突发问题，如涨奶、宝宝黄疸、乳腺炎和更多其他病症

如果你正为母乳喂养困惑不已或是感到孤立无援，《母乳育儿全书》能给你最有力的鼓励和信心

。请相信，你的努力将得到回报，并将在未来对你的宝宝、你的家庭，甚至整个世界产生深远影响！

## <<母乳育儿全书>>

### 作者简介

国际母乳会，正式成立于1964年，是全球领先的母乳喂养倡导组织、世界上哺乳信息最大的来源之一，在世界各地的68个国家有3000多个小组，为哺乳妈妈们提供面对面的帮助，并作为非政府组织为联合国儿童基金会、联合国及世界卫生组织提供顾问服务，已在哺乳、育儿和营养领域出版多种图书。

《母乳育儿全书》为国际母乳会的代表作品，1958年第1版问世以来，为母乳妈妈们提供了巨大的帮助和支持，已成为全球妈妈最信赖、最权威的哺乳指南书。

本书为全新修订的第8版，由国际母乳会哺乳辅导黛安·威斯辛格、黛安娜·韦斯特、特雷莎·皮特曼修订，美国已畅销300多万册。

## <<母乳育儿全书>>

### 书籍目录

欢迎你！

序言

第一部分 新的开始

第1章 筑巢

哺乳是否适合你？

哺乳到底有多重要？

我的乳房能哺乳吗？

我会有充足的乳汁吗？

我要哺乳多久？

哺乳需要准备什么？

我需要哪些身体上的准备？

我需要哪些心理上的准备？

谁会帮助我？

哺乳资源

第2章 建立网络

我们生来就需要网络

母乳会

妈妈以外的人

在线帮助

有偿专业支持

多样的网络

积极的医生

开始时，网络可以很小

宝宝也是其中一员

第3章 分娩

第4章 衔乳和依恋

第二部分 宝宝的年龄和哺乳阶段

第5章 开始的几天：你好，宝宝……

第6章 最初两周：奶！

第7章 第2～6周：蝴蝶微笑

第8章 第6周～4个月：从容自信

第9章 第4～9个月：巅峰状态

第10章 第9～18个月：飞速发展

第11章 给学步宝宝和更大的孩子喂奶：继续前进

<<母乳育儿全书>>

第三部分 重要问题

第12章 睡得像个婴儿

第13章 初尝固体食物

第14章 当你不能与宝宝在一起时

第15章 打包母乳

第16章 人人都要离乳

第17章 非主流方式

完全吸奶喂养

早产儿

接近足月出生的宝宝

多胞胎

重新泌乳

诱导泌乳

妈妈面临的挑战

有特殊需要的宝宝

在宝宝夭折后泌乳

照顾好自己

第18章 技术支持

在哺乳期间饮酒

减肥手术（胃旁路手术）

乳头起疱

乳汁里有血

乳房脓肿

乳房肿块

乳腺组织不足

感冒及其他疾病

肠痉挛

饮食性疾病

涨奶

哺乳期间进行生育治疗

食物过敏和食物敏感

宝宝住院或手术

妈妈住院或手术

低血糖症

体温过低

黄疸或高胆红素血症

乳汁供应量低

乳腺炎

药物和哺乳

乳头差异

乳头保护罩

罢奶

乳汁过量

穿孔

乳腺导管堵塞

产后抑郁症

烦躁不安的泌乳反射（D-MER）

<<母乳育儿全书>>

反流  
乳头疼痛  
补充奶量  
文身  
哺乳期间吸烟  
舌系带过短  
血管痉挛  
体重增长方面的担忧  
酵母菌感染  
第四部分 母乳会资源  
第19章 关于母乳会  
第20章 撕页小贴士

## 章节摘录

第1章 筑巢欢迎参加母乳会的“书中聚会”！

在实际聚会上，你既会看到准妈妈，也会看到新生儿的妈妈和较大孩子的妈妈。

你会听到处于不同阶段妈妈们提出的问题，有些可能正好也是你的问题，有些可能解答了你还没意识到的问题，有些则可能会被你耸耸肩抛到脑后。

我们希望你用同样的态度对待这本书。

母乳会聚会的根本目的就是解决问题。

一本书可能永远都比不上跟其他妈妈坐在一起讨论，不过我们可以针对不同阶段的某些典型问题，告诉你其他妈妈们从自身经验出发的常见做法，以及这种做法背后的科学道理。

我们这个“书中聚会”的第一章从孕妇对母乳喂养的常见疑问开始。

即使你已经有了宝宝，这些问题的答案也会让你对自己正在做的事感觉良好，让你知道更多哺乳之所以伟大的缘由。

哺乳是否适合你？

宝宝出生的日子越近，你越会想到宝宝出生后的事。

你正在“筑巢”——搜罗宝宝需要的各种东西，为他布置家。

你可能会不由自主地发出惊叹：那些婴儿套装真可爱！

那个尿布台多别致！

不过，当你出去购物时，你的身体也在悄悄地准备宝宝真正需要的“巢”——你的乳房，那才是宝宝最初的家，他将从那里获取温暖、安全、舒适、爱，还有食物。

尽管那些婴儿套装和装饰品都很可爱，但宝宝最在意的还是你，以及你的身体如何呵护他、喂养他。

哺乳不仅是一种喂养宝宝的方式，更是你与生俱来开启妈妈之旅的方式。

可是为什么它并不总能自然开始呢？

一些朋友可能告诉过你她们棘手的经历；你的母亲可能无法哺乳，所以你怀疑自己也不行。

好消息是，现在我们在这方面又获得了更多知识，更懂得理解和尊重你和宝宝的本能，而且我们发现，分娩时受到的干预越少，这些本能就越容易起作用。

母乳会一直在这里，致力于帮助你解决可能出现的任何问题。

也许，你想哺乳是因为你知道这样做最好，科学研究不断发现哺乳在帮助宝宝开发潜能，以及保护妈妈健康方面的新作用；也许，你想哺乳是因为你感觉这样做是对的，每个妈妈都会自觉发现哺乳令她们与宝宝更亲近的各种细节。

无论想哺乳的冲动源自思考还是情感，哺乳都适合你，也肯定适合你的宝宝。

哺乳到底有多重要？

极为重要！

在你一生能为孩子做的事里，几乎没有一件能像哺乳这样在情感和身体两方面对他产生深刻影响。

哺乳对我们自身同样重要。

我们想不出宝宝健康的哪个方面不受哺乳影响，同样，你的健康也会受到哺乳的影响。

倘若我们一一列举哺乳对你、宝宝及家庭的可贵之处，这本书恐怕远不止这么厚，不过我们可以列出重要的几点。

你的乳汁是宝宝的标准食物没有任何配方奶粉能与你的身体产出的乳汁媲美。

乳汁含有宝宝身体需要的所有维生素、矿物质及其他营养素，其中包括很多迄今尚未发现或尚未命名的物质。

而且，你的乳汁在一餐、一天和一年之中发生着微妙变化，以契合宝宝微妙的需求变化。

乳汁中独有的活细胞能够抑制有害细菌和病毒在宝宝尚未成熟的机体中滋长，而且乳汁中不仅有活细胞，还有很多有益成分，比如干扰素和白细胞介素，它们都是强大的抗感染因子，就算你能够买到它们，也要花很多钱，可你的乳汁里都有，并且是免费的。

你的几滴乳汁甚至可以治疗眼部感染，还可以加速皮肤病的痊愈。

如果吃不上这种标准食物，宝宝患耳部感染、肠道不适及呼吸系统疾病的概率更高，更容易过敏，更



## &lt;&lt;母乳育儿全书&gt;&gt;

容易出现口腔疾病，视力、神经和肠道也得不到充分发育。

由于上述差异，吃配方奶粉的宝宝在生命的第一年里具有不一样的新陈代谢，不一样的发育程度，不一样的增重水平，他的肝脏和肾脏需要更费力地工作以处理配方奶粉产生的废物，他生病时需要服用更多药物才能达到同样疗效，他的免疫系统对疫苗的反应效率较低。

如果宝宝不是母乳喂养，他罹患婴儿猝死综合征的风险更高，由于其他原因导致死亡的概率也更高。等到长大些或是成人后，非母乳喂养的宝宝患克罗恩病、溃疡性结肠炎、        型糖尿病、心脏病及某些癌症的风险会更大。

无论在婴儿期还是成年后，他对压力的反应都更消极，血压也更高。

成年后患肥胖症、        型糖尿病、心脏病和骨质疏松症的风险更高。

有关智商的海量研究证实，没有进行母乳喂养或者哺乳时间不长的孩子可能有智力缺陷。

初乳是宝宝出生后几天之内你产出的少量乳汁（怀孕的时候就已经开始生产了），具有浓度很高的免疫物质，能为你的宝宝提供第一重保护，帮助他对抗突然间要面对的细菌。

这种“最初的乳汁”含有高浓度的分泌性免疫球蛋白A，能够在宝宝的肠壁上形成一层保护膜，使细菌或其他异物蛋白通过时不会引起身体的过敏反应。

科学家还在母乳里发现了一种新成分——胰分泌性胰蛋白酶抑制剂，它对宝宝的肠道具有保护和修复作用。

所有母乳里都有这种成分，而初乳里的含量要高出7倍多，为新生儿脆弱易感的肠道提供额外保护。

你可以把初乳想象成一种成分复杂的油漆，用来封住那些崭新的肠壁（当然，肠壁的构造也适于接纳它）。

初乳的酸度可以使宝宝的肠道只欢迎那些正确组合的有益菌，它还是一种通便剂，可以唤醒宝宝的肠道，让它运作起来，帮它清除像沥青一样附着在其中的粪便——胎便。

成熟乳在宝宝出生后头两周内逐步形成，包含数量未知的对宝宝终身有益的成分。

随着干扰素、白细胞介素、白细胞和分泌性免疫球蛋白的获得，母乳喂养的宝宝就有了几乎与妈妈一样牢靠的免疫系统。

母乳的有益成分样样俱全，生长因子继续促进宝宝的肠道、骨骼及其他器官的发育，胰岛素促进消化，长链脂肪酸促进心脏健康，乳糖促进大脑发育，而且，同样重要的是，所有这些成分都以宝宝能够吸收利用的形式存在。

有时配方奶粉里会加入某些成分，如铁，但却以宝宝不容易利用的形式存在，这实际上是有害的，因为它们增加了肠道感染、出血，以及贫血的风险。

哺乳过程也非常重要。

母乳喂养时，宝宝颌部的肌肉得到运动和按摩，从而使面部骨骼和颌骨发育得更充分。

奶瓶喂养及使用安抚奶嘴会导致宝宝颌骨较窄，腭部较高，阻碍鼻子呼吸的可能性更大。

使用安抚奶嘴而不是靠乳房获得安慰的宝宝，长大后可能更需要言语治疗，哺乳时间少于一年的宝宝以后可能更需要矫正牙齿，打鼾及相关的呼吸问题也更普遍。

哺乳也有助于妈妈保持健康哺乳是生命繁衍过程中要经过的一个自然步骤：怀孕 分娩 哺乳。

当你的宝宝出生后立刻吃奶，你的子宫开始收缩，出血会放缓。

如果喂配方奶粉，大出血的风险更高，你被撑大的肚子也需要更长时间来恢复原样。

如果你完全母乳喂养（不添加水、固体食物或配方奶粉），宝宝经常吃奶，夜里也至少吃一次，那么你的月经起码在6个月内不大可能会来，在此期间再次怀孕的概率也极低。

哺乳帮助很多女性（并非全部）轻松减肥。

大自然让你在怀孕时增加体重，只是为了在分娩后的最初几个月里生产乳汁。

大自然的安排是，到你的宝宝开始好好吃固体食物时，这些重量已不知不觉消失了。

没有哺乳经历的女性患代谢综合征的风险更高，那是一组让你更可能罹患心脏病或糖尿病的风险因素。

如果你已经患有胰岛素依赖型糖尿病，当你哺乳时，可能只需要较少的胰岛素。

哺乳还是一份针对乳腺癌、子宫癌和宫颈癌的保险单（或许是哺乳期较低的雌激素水平提供了这样的保护，而且哺乳时间越长越保险）。

## &lt;&lt;母乳育儿全书&gt;&gt;

这并不是说只要哺乳你就不会患上这些癌症，而是说你的患病概率不高。

对没有哺乳经历的女性来说，患骨质疏松症和骨折的现象也更普遍。

喂配方奶粉的妈妈血压可能更高，或许是因为她的神经和内分泌反应比哺乳的妈妈更强烈。

她的整体身心健康状况同样会受到影响，未来患风湿性关节炎等自身免疫性疾病的风险也有增无减。

有关哺乳的研究可靠吗？

你很可能听说过哺乳能降低宝宝感染疾病的风险，罹患各种童年期和成年期疾病的风险，以及过敏的风险，甚至还能提高智商，但是这些说法没有一个是真的！

原因如下，比如我们正在测试一种新药，我们关注的是服用这种药物的人群，通过将他们与一组普通人进行对比，我们得以了解药物的疗效，观察他们服药后与正常情况相比病情是改善还是恶化。

精准的科学关注的是实验品，而不是正常事物。

现在，想想大多数关于哺乳的研究吧。

千真万确，那都是对于哺乳的研究！

可这意味着几乎所有最新研究都做反了，它们评估的是正常事物（母乳喂养），而不是实验品（配方奶粉），这使得用配方奶粉喂养导致的高患病率似乎成了宝宝正常的健康状况，而母乳喂养宝宝的健康状况仿佛是额外的奖励。

事实上，母乳喂养并没有减少宝宝感染和患病的风险，也没有增加智商分数，它只是给宝宝带来正常而良好的健康状况和智力水平。

当宝宝不再母乳喂养时，患上所有短期和长期疾病的风险就增加了——这里用到的是同一研究中同样的数据，只不过是把关注点转向了真正的实验组。

通过把关注点放在母乳和母乳喂养那些显而易见、无与伦比的“益处”上，研究人员不经意间向我们隐瞒了配方奶粉的问题，似乎母乳喂养虽好却是非必需的“附加品”。

不过，这种状况正在发生变化，越来越多的研究文献将正常的母乳喂养宝宝作为研究的起点，去查看宝宝体内正常的运转机制改变时会发生什么。

对公众来说，这可能是一个骇人的观察婴儿喂养方式的角度，会看到一系列风险，而不是一系列“益处”。

不过，这种方法更实事求是、更准确，我们使用的就是这种方法。

所以，哺乳不会给你额外加分，它只是喂养宝宝的正常方式。

## <<母乳育儿全书>>

### 编辑推荐

《母乳育儿全书》编辑推荐：全球妈妈最信赖、最权威的哺乳指南书。  
世界领先的母乳喂养倡导组织——国际母乳会，旗帜图书，美国畅销300多万册。  
1958年第一版问世，超过50年哺乳智慧传承，全新修订升级第8版。

<<母乳育儿全书>>

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:<http://www.tushu007.com>