

<<母乳最好>>

图书基本信息

书名：<<母乳最好>>

13位ISBN编号：9787305085581

10位ISBN编号：7305085588

出版时间：2011-8-1

出版时间：南京大学出版社

作者：陈昭惠

页数：266

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>

## <<母乳最好>>

### 前言

“一直被模仿，从未被超越”，母乳的营养和母乳喂养带来的母子亲情，每一天都验证了这句话真理般的存在。

自从有了人类，就有了母乳喂养的历史。

19世纪末，在巴氏消毒法让动物乳汁变得安全可饮之前，人类新生儿的存活完全依赖于母亲的乳房。

在科技发达的现代社会，母乳仍然是能够利用的最有效的生存资源之一。

母乳喂养虽是最自然的喂养方式，但实现成功的母乳喂养也并不简单，对于新妈妈来说更是一门全新的功课。

母乳喂养不仅需要树立信心，需要爱婴医院的帮助，需要丈夫和家人的支持，还需要有一个能够帮助你解决常见问题的哺乳顾问。

来自台湾母乳哺育联合学会理事长陈昭惠医生的《母乳最好》，就像是您身边的哺乳顾问。

这本在台湾畅销多年的母乳喂养实用指导手册，以权威的母乳喂养资讯陪伴无数妈妈度过了难忘的母乳喂养时光。

作为国内母乳喂养促进组织的代表，我很荣幸多次在保护、促进和支持母乳喂养的会议上与陈医生会面和交流，近在台湾的成功经验给予我们很多启发和借鉴。

感谢陈医生对国内母乳喂养促进工作的支持，希望在《母乳最好》的帮助下，更多的妈妈能够实现成功母乳喂养的愿望。

丁冰2011.7.5

## <<母乳最好>>

### 内容概要

本书是台湾地区目前最专业、最畅销的母乳喂养全书。母乳喂养看似是人类最自然的喂养方式，其实对新手父母而言却是全新的功课，需要方法上的学习和情感上的支持。

作者陈昭惠医生从自身的专业及对母乳哺育的重视出发，结合自身多年来帮助新手妈妈哺喂母乳的经验，在书中细分章节、要点等，完整介绍了母乳哺喂的种种相关资讯，对母乳喂养中的众多疑难问题做了专业的解答。

从母乳无可替代的好处、产前的准备，到产后正确且舒适地哺乳，乃至妈妈上班后的持续哺乳等，都有详尽的介绍，以深入浅出的文字，配上清晰的插图，操作性很强，能够帮助新手父母轻松、正确地哺喂宝宝。

同时，《母乳最好(哺喂母乳必备实战指南)》中加入了几位新手妈妈的实战经验分享，尤其是知名演员马伊琍达9个月的母乳喂养经历心得分享，真实诚挚，力劝妈妈们坚持选择母乳喂养，相信很能鼓舞爱美的妈妈们。

## <<母乳最好>>

### 作者简介

陈昭惠

自1989年起，尝试在台湾台中荣总医院推广母乳哺育；因有感于台湾有关母乳哺育相关资讯的缺乏，一直积极向大众讲解母乳哺育对母婴的重要性，多年来实际协助新手妈妈无数。

期待通过本书可以让母乳哺育的种子在读者心中萌芽，并让新手父母更有信心地迎接新生命的到来，享受生命中这一段美好的哺乳过程。

台湾台中荣总儿童医学部新生儿科主任；国际认证泌乳顾问(IBCLC)；台湾母乳哺育联合学会理事长；国际母乳会台湾分会医疗顾问；国际母乳哺育行动联盟(WABA)台湾主要联络人。

## &lt;&lt;母乳最好&gt;&gt;

## 书籍目录

【推荐序】母乳喂养需要好“顾问” 丁冰

【自序】以正向的态度支持母乳哺育 陈昭惠

## Part 1 母乳最好

母乳，上天赐予宝宝最完美的食物

母乳，无可复制的营养食物

母乳无可取代的7大好处

母乳哺育，奠定儿童生理、心理发展

奶水，神奇涌出的甘泉

哺喂母乳2大成功要诀

## Part 2 哺乳成功3大关键

怀孕期的准备工作

了解怀孕时的2大乳房变化

产前最重要的5大准备工作

温柔生产经验，让哺喂宝宝更顺手

温柔生产，可选择的项目有哪些？

善用生产计划书，有助于顺利生产

## Part 3 哺乳成功要诀

产后即刻的肌肤接触，有助宝宝学习吸奶

自然产妈妈，亲子接触时间愈长愈好

剖腹产妈妈，愈早哺乳愈好

只要体力允许，尽量24小时母婴同室

只要宝宝想喝奶就喂

观察宝宝想喝奶的表现，把握喂奶的时机

图解哺乳技巧，母乳哺喂轻松上手

母乳哺育姿势3大要领

哺乳必学姿势，让哺乳更轻松

成功哺育3大原则，网络影片教学

以C型握法适当支托乳房

让宝宝正确含住乳房(含奶)

换边及排气，防止溢奶

良好的喂食姿势和技巧是成功关键

帮助宝宝找回吸奶的本能

坚定信念，剖腹产妈妈也能顺利喂母乳

产前及术后的准备工作

剖腹产妈妈，可选择的喂奶姿势

## Part 4 了解新生儿

了解新生宝宝的生理、心理需求

新生宝宝的生理需求，即刻的肌肤接触

新生宝宝的心理需求，建立稳固的依附关系

母婴同室，有助宝宝的心理及脑部发展

新生儿出生头几天的饮食状态

宝宝带着粮食出生，母乳需求不多

出生“第二晚”的哭闹，不是没喝饱

新生儿出生头几天的睡眠状况

## <<母乳最好>>

观察并了解宝宝的睡眠、进食状态  
依据宝宝的醒觉状态，给予适当的照顾  
各种宝宝的睡眠、进食形态  
学习分辨宝宝不同哭声所代表的意义  
哭闹，新生儿宝宝表达需求的语言  
安抚哭闹的宝宝，给予立即、适切的反应  
腹胀，宝宝哭闹的另一个可能因素

### Part 5 正确挤奶与母乳储存法

事先挤奶，无法亲自哺乳的应变法  
挤奶前，先刺激喷乳反射  
用双手及正确的步骤来挤奶  
母乳的储存与使用原则  
母乳储存容器的选择与使用注意事项  
储存奶水的时间及加温原则  
上班妈妈，如何兼顾工作与挤奶？

回职场前及之后的准备工作

给照顾者的特别提醒

### Part 6 哺乳妈妈及宝宝的饮食计划

哺乳妈妈的饮食宜营养、均衡、多元  
哺乳妈妈的健康饮食及促进乳汁的方法  
婆婆妈妈说这些不能吃，医生提供的替代方案  
母乳宝宝的第六个月，开始添加辅食  
认识宝宝可以开始吃辅食的表现  
添加辅食的10大原则  
喂辅食时，给家长的3个特别提醒

### Part 7 哺乳可能须面临的挑战

挑战：与妈妈乳房相关的难题  
如果乳房太小，会有足够的奶水吗？

奶水分泌受妈妈心情及信心影响  
乳房太平或乳头凹陷，可以喂母乳吗？

乳房太平或乳头凹陷的有效解决对策  
涨奶，该怎么协助宝宝喝奶？

预防乳房肿胀的有效解决对策  
乳房有硬块或发炎，还可以喂奶吗？

乳汁没有吸出来，导致乳房阻塞、发炎  
有效治疗乳腺炎的方案  
乳头为什么会酸痛、破皮、皸裂？

宝宝含乳姿势不正确，伤害乳头皮肤  
有效治疗乳头酸痛、破皮、皸裂的方法  
宝宝咬破乳头，造成疼痛怎么办？

## <<母乳最好>>

改善宝宝咬破乳头的方法

挑战：和宝宝吸奶相关的难题  
宝宝不吸奶，该怎么办？

宝宝不吸母乳的6个可能因素

鼓励宝宝喝母乳，有效解决不吸乳危机  
宝宝好像没喝够，会不会营养不足？

宝宝没有喝够的常见原因

宝宝没喝够奶水的3大指标  
宝宝没吸够，尽量再让他多吸  
停喂后想再度泌乳，该怎么做？

加强亲密关系及刺激，有助再度泌乳

放松心情，用愉悦的心情哺喂宝宝  
宝宝作息老是日夜颠倒，怎么办？

学习接受宝宝的睡眠时间

宝宝日夜颠倒，可以采取的睡眠对策  
宝宝半夜想喝奶，该不该喂？

宝宝夜奶，可采行的解决方案

培养睡前仪式，等待夜奶情形随年龄改善  
母乳哺喂可以持续多久时间？

母乳哺喂，可以持续到2岁以上

持续哺乳可能遇到的难题  
妈妈可以克服的不当离乳原因  
理想的离乳方式，是渐进式的过程  
挑战：哺喂母乳，常见问题集  
生病无法哺喂母乳时怎么办？

妈妈患有疾病的相关喂食问题

服用药物或接受检查时的相关问题  
宝宝患有疾病的相关喂食问题  
妈妈的奶水营养够吗？

颜色及浓稠度相关疑问

有没有涨奶的相关疑问  
奶水供给与宝宝食量的相关疑问  
母乳宝宝会长得比较慢吗？

宝宝便便、腹胀相关问题

宝宝生长速度及喂食的问题  
宝宝乳牙健康的相关问题  
另一半该怎么给妈妈支持？

## <<母乳最好>>

哺乳期的受孕及避孕问题

哺乳时你和你的另一半相关问题

哺喂母乳常见困惑有哪些？

奶水分泌量的常见困惑

哺喂母乳的常见困惑

### Part 8 特殊宝宝更需要喝母乳

早产儿，更需要母乳来补足免疫

哺喂早产儿常见困难

了解早产宝宝的吸吮发展，有助于成功哺喂母乳

哺喂早产儿，针对常见问题可采取的方案

唇腭裂宝宝，喝母乳可降低宝宝感染机率

有效哺喂唇腭裂宝宝的方案

黄疸宝宝，大部分仍可以喝母乳

黄疸，须由专业人员来判断成因及应对方式

及早、多次哺喂母乳，有助于预防早发性黄疸

母乳中的特别成分可能引发晚发性黄疸

过敏宝宝，喝母乳可有效减缓

环境及饮食的改变导致过敏儿增加

母乳，有助于调节宝宝体内的免疫反应

过敏宝宝常见的身体表现

改善妈妈饮食，有助于防治宝宝过敏

预防宝宝过敏的居家环境及饮食建议

### Part 9 喂母乳妈妈的成功经验分享

关于我的母乳喂养经历

知名演员 马伊琍

全家支持，是成功哺育母乳的关键！

资深幼教专家 赖慧满

母乳最好——来自荷兰的哺乳经验

荷商联合利华集团总公司人力资源计划经理 刘俐元



## &lt;&lt;母乳最好&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：母乳，上天赐予宝宝最完美的食物经过一世纪的努力研究及长期追踪，人类终于发现了最适合人类婴幼儿使用的食物了！

多家配方奶公司宣称新添加的营养素，它都拥有。

它含有数千倍于其他产品的营养素种类，完整的营养成分让你永不遗憾宝宝没有吃到何种必要的营养素。

同时更有整套的产品，满足从新生儿起到幼儿期等不同时期的营养需求；不论早产儿或足月儿，都有最适合的产品。

长期追踪发现，食用该产品的婴幼儿其视力及智力发展较食用其他产品的宝宝好，而且这样的优势一直维持到青春期以后。

该项产品中还含有对抗妈妈宝宝所在环境中病菌的抗体、白血球及活细胞等，研究证实，此产品中的抗感染因子，因为有特别的分泌成分，在宝宝肠胃道内并不会被破坏，可发挥其功用。

欧美先进国家多年的研究皆发现，食用该产品的婴幼儿较少腹泻、呼吸道感染、中耳炎、婴儿猝死症，较少肥胖，过敏（症状较轻且出现较晚）、儿童期糖尿病，甚至癌症的机会都有可能减少。

这是个随手可得，含有所有你想象得到的营养，可让你的宝宝更聪明，可抵抗外来病菌的食物。

你想给孩子最好的吗？

你希望几年后你不会遗憾吗？

那么就从宝宝一出生起，就给他最好的——母乳。

母乳，无可复制的营养食物母乳是大自然中唯一针对人类宝宝设计的食物，含有上千种以上的营养素，可以完全提供宝宝前6个月所需要的营养。

即使在头一年后，母乳仍可持续提供相当量的重要营养素，尤其是蛋白质、脂肪及多数的维生素，其他的好处还有：1 营养完整、丰富、易吸收乳清蛋白：母乳含丰富的乳清蛋白，较易消化吸收；牛奶则含较多的酪蛋白，较易形成乳凝块，且其乳清蛋白的结构与母乳不同，较易引起胃肠过敏。

母乳亦含丰富的氨基乙磺酸，对脑部及视网膜的发展极为重要。

脂肪酸：母乳含丰富的脂肪酸，尤其是长键多链不饱和脂肪酸、胆固醇及Docosahexaenoic Acid（DHA），对宝宝脑部发展极为重要，而这些成分很难完全由其他食品取代。

另外，母乳有分解脂肪酵素，可促进脂肪的消化吸收。

乳糖：母乳含丰富的乳糖，可提供宝宝快速成长的脑部所需要的能量，并帮助钙的吸收；还含有寡糖及糖结合体，可保护宝宝。

矿物质：母乳含适量的钠、钙和磷，不会增加肾脏的负荷，可避免宝宝日后罹患心脏血管疾病，也比较不会有低血钙的问题。

此外，母乳的铁质含量虽较配方奶低，但吸收率却高达40%至50%，故在出生后6个月完全哺育母乳较不易引起缺铁性贫血。

2 可强化免疫力生物活性因子：母乳含有婴儿配方奶无法复制的生物活性因子，包括：对抗多种感染的保护因子，影响成长的荷尔蒙与成长因子，以及调节免疫系统的物质和抗发炎的成分。

即使是母乳中的营养素，在被分解为提供成长的原料或提供能量前，也有特殊的生物活性功能。

蛋白质：包括多种免疫球蛋白，尤其是甲型分泌型免疫球蛋白，可直接保护宝宝。

至于乳铁、溶菌素、甲型乳蛋白则可以抗感染，减少细菌孳生。

碳水化合物：除了提供乳糖能量之外，还有寡糖及糖结合体（Glycoconjugate），可抑制微生物及病毒与肠胃道黏膜的结合，其中的游离脂肪酸也可以抗感染。

核苷酸：可提高T细胞成熟，增强宝宝对一些疫苗的抗体反应，以及肠道的成熟及腹泻后的修复。

## <<母乳最好>>

### 媒体关注与评论

强烈向所有准妈妈、新妈妈、母乳妈妈推荐陈医生的这本书！

如此全面、丰富、翔实的母乳喂养指导手册，是宝宝们的福音，也是送给妈妈们的及时雨，我要开香槟祝贺！

——小巫（国际母乳会辅导，畅销儿童教育书作家）

## <<母乳最好>>

### 编辑推荐

《母乳最好:哺喂母乳必备实战指南》：坚定不移喂母乳，时尚光荣妈妈就是你！

台湾妈妈人手一本、畅销逾10年、改版达4次的母乳哺喂圣经，大陆首次独家推出、最适合中国宝宝的母乳喂养全书。

来自台湾母乳哺育联合学会理事长陈昭惠医生的《母乳最好:哺喂母乳必备实战指南》，就像是您身边的哺乳顾问。

这本在台湾畅销多年的母乳喂养实用指导手册，以权威的母乳喂养资讯陪伴无数妈妈度过了难忘的母乳喂养时光。

精确解说各种母乳哺喂技巧，提供正确含乳姿势网络教学，实际解决照顾宝宝的种种疑难。

运用正确的方法哺喂宝宝，产后即刻的肌肤接触，能帮助宝宝学习吸奶，图解哺乳技巧，让母乳哺喂轻松上手，成功哺育3大关键，网络影片教学。

了解新生儿，建立正确观念。

了解新生儿的生心理需求，观察并了解宝宝返家后的睡眠、进食状态，学习分辨宝宝不同哭声所代表的意义。

破解难题，应用有效对策。

宝宝一直哭，是不是我的奶不够？

超过6个月的母乳就没有营养了？

早产儿、唇腭裂及黄疸宝宝应该喝母乳吗？

过敏宝宝如何吃得更健康？

<<母乳最好>>

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>