

<<下奶书>>

图书基本信息

书名：<<下奶书>>

13位ISBN编号：9787538457179

10位ISBN编号：7538457178

出版时间：2012-5

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：现现

页数：240

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>

<<下奶书>>

前言

经历了幸福、辛苦的十月怀胎，可爱的小宝贝终于来到了我们身边。

又是一阵幸福、激动后，妈妈们不得不面临另外一个重大问题——喂养宝宝。

最近几年，随着母乳喂养知识的宣传，越来越多的妈妈认识到，母乳对于宝宝来说是任何食物都不能比拟的最佳食品。

事实确实如此，母乳不仅能促进宝宝大脑和智力发育，而且能增强宝宝的免疫力。

遗憾的是，现在很多新妈妈都面临着母乳不足的情况。

每当看到宝宝“哇哇哇”地哭闹着要喝奶，而妈妈们却因母乳不足而焦急不已时，我也不停地思考这样一个问题：“母乳喂养是人类的本能，为什么现在越来越多的妈妈们却没有奶水或奶水不足呢？是这些妈妈们本身就奶水不足，还是因为其他原因造成了奶水不足？”

据我多年的临床观察，越来越多的妈妈之所以没有奶水或奶水不足，并不是她们没有奶水，而是以下种种原因造成了这种状况：
· 新生儿出生后与妈妈隔离，没有及早地吸吮乳头，也没有按需哺乳是造成奶水不足的原因之一。

· 医务人员没有给予产妇宣传母乳喂养的知识，及进行母乳喂养指导，导致产妇没有采取正确的喂养姿势，新生儿拒绝吸吮，最终也可导致奶水不足。

· 刚刚分娩后的新妈妈如果过度紧张、忧虑、愤怒、惊恐、疲劳，甚至精神抑郁，也可使乳汁暂时性分泌不足。

· 饮食也是造成新妈妈奶水不足的原因之一。

有些新妈妈为了控制体重，在孕期或产后奶制品摄入不足或只吃肉类，不吃蔬菜水果，都有可能造成母乳不足。

另外，一些传统的饮食习惯，如产后大量喝猪蹄汤、鲫鱼汤等，也会使初乳过分浓稠，引起排乳不畅。

· 有时候新妈妈奶水很足，可宝宝最终还是没有能够进行母乳喂养。

其原因就是有些新妈妈乳房偏小和平坦，乳头内陷和短小，却未在产前进行适当保健，给产后哺乳带来困难。

除了以上原因外，还有不少新妈妈因为患各种乳腺病，而不得不放弃母乳喂养。

为了解决广大新妈妈母乳不足的现状，我临床观察了大量的产妇，并根据她们的实际情况，找到了相应的解决办法。

为了让每一个孩子都能喝上母乳，健健康康地成长，也为了让每一位决心母乳喂养的新妈妈没有遗憾，我专门写下了《下奶书》这部著作。

本书内容科学，以真实临床案例的形式讲述母乳不足的原因，以及相应的解决方法。

由于本人水平有限，书中可能出现不足的地方，诚恳地希望读者批评指正，以便于今后进一步完善和提高。

2012.4.19 现现

<<下奶书>>

内容概要

本书由作者亲手执笔，写下了关于母乳喂养的各个细节。全方位系统地对母乳及母乳喂养进行了深刻的分析以及介绍，并针对如何下奶，从饮食、日常生活、锻炼等方面进行了指导，是一本围绕下奶非常详尽且简单的指导书。

<<下奶书>>

作者简介

李现梅，笔名现现，从事妇产工作，曾成功接生并顺利地指导过很多新妈妈们哺乳，因其丰富的哺乳经验，还被当地医院评为哺乳顾问。

在提倡母乳喂养的今天，她发现身边的很多新妈妈们没有奶水或面临奶水不足的现状，为此她特意利用业余时间编辑了这本书。

<<下奶书>>

书籍目录

第一章 金水、银水不如妈妈的奶水 母乳，宝宝的第一剂预防针 消化好，才能吸收好 母乳是母爱的源泉 母乳是安抚爱哭宝宝的镇定剂 母乳是早产儿的救命草 母乳喂养，省心更省钱 初乳是营养价值最高的母乳第二章 你有所不知的乳房秘密 怀孕时，乳房会有所不同 乳房大小与乳汁多少不成正比 孕期胸罩是一种无形的杀手 特殊时期，给你的乳房按按摩 妊娠7个月前应拉拉乳头 产后乳房有硬块要及时解决第三章 时尚妈妈不要只顾身材误了母乳 一旦怀孕就要彻底打消减肥计划 产后不能立即减肥 母乳喂养就是最好的减肥方法 喂母乳，可使乳房“再发育” 喂母乳，让妈妈远离乳腺癌 隆胸与哺乳可以兼得吗第四章 方法正确，奶水才能积少成多 找个专业的催奶师帮你催奶 每次吸空是保证乳量的最好办法 混合喂养时，千万不要轻易放弃母乳喂养 按需喂养，每位妈妈都应做到 双胞胎妈妈，母乳喂养有技巧 乳头内陷，找个大宝宝帮帮你 姿势对了，宝宝才会吃得香 母婴同室，可以增加泌乳量第五章 吃好、睡好、心情好、奶水才能又多又好 避开“地雷食物”，养出好母乳 荤素搭配，催乳效果更好 心情愉快，奶水优质优良 产后催奶汤，遵循规律见效果 保持充足的睡眠，奶水才会越来越多 有一样东西越吃越多，那就是母乳 宝宝拒绝吃母乳怎么办 坚持母乳喂养，信心很重要第六章 谁说上班族妈妈不能喂母乳 最少也要给宝宝六个月的母乳 储存母乳讲方法 给冷冻母乳复温应掌握好方法 选择合适的挤奶时间和空间 奶少的妈妈，试试奶阵刺激法 吸奶器将母乳喂养进行到底 让上班族妈妈奶水多有妙招第七章 断奶，忍痛割爱才是真爱 断奶，从夜奶开始 断奶，在合适的时间做正确的事情 断奶不能“急刹车”，只能慢慢来 断奶不是隔离母子关系 断奶，民间土法勿乱用 断奶必然伴随着回奶 断奶后的饮食更重要第八章 母乳喂养，不得不说的那些事 爱不要错位，重病妈妈请远离母乳喂养 不要让悲剧重演，初生婴儿晚间坐起来喂奶 避免病急乱吃药 6个月后，母乳与辅食双管齐下 莫慌，从容应对宝宝吐奶 哺乳期照样要避孕 告诉你哺乳期烫发染发的危害 宝宝哭了，他是饿了吗

<<下奶书>>

章节摘录

母乳中含有白细胞 妈妈的每一滴乳汁都含有上百万白细胞，这些细胞在婴儿体内担负着许多重任：具有吞噬异物并产生抗体的作用；机体伤病的损伤治愈能力；抗御病原体入侵的能力；对疾病的免疫抵抗能力等。

宝宝刚出生的头几周，身体的防卫系统最脆弱，母乳中具有保护能力的细胞，就像看不见的卫士，保护着宝宝的健康。

母乳中含有免疫球蛋白 免疫球蛋白可分为五类，即免疫球蛋白G(IgG)、免疫球蛋白A(IgA)、免疫球蛋白M(IgM)、免疫球蛋白D(IgD)和免疫球蛋白E(IgE)，IgG，IgA和IgM还有亚类。

母乳尤其是初乳中含有的免疫球蛋白，对一些病毒和细菌的侵害具有很强的防御功能，可让宝宝获得先天性的免疫能力。

婴儿出生后的头半年，免疫系统尚未成熟，可用来防御身体的抗体也不足。

虽然宝宝在出生后不久，就会自行产生一些抗体，但在一岁前所产生的抗体数量不足以防御疾病，这时候，就该妈妈上场了。

母乳本身就是一个动态的防御系统 母乳是专为宝宝量身定做的感染驱除剂，能协助宝宝抵抗环境中的细菌。

环境中的细菌不断在改变，人体的防御系统虽然能清楚辨识有益菌与有害菌，但宝宝的这套系统尚未成熟，需要妈妈助一臂之力。

每当有新的病菌进入妈妈体内，妈妈的身体便会产生抗体，然后再经由母乳，将这支新的抗菌兵团送进宝宝体内，保护宝宝。

这套动态的母乳免疫过程，会不断调整，为妈妈与宝宝建立起最完美的防御系统。

为了验证母乳能增强婴儿的抵抗力这一事实，一位美国的儿科专家曾对311名婴儿进行了长达1年的临床对比研究，结果显示用添加了核苷酸的配方奶喂养的婴儿，对B型流感疫苗表现出更高的抗体免疫反应水平。

宝宝腹泻的概率也因核苷酸明显降低，而其他配方奶喂养的婴儿腹泻发生率高达41%，而母乳喂养和含核苷酸配方奶喂养的婴儿分别只有22%和15%。

因此，可以毫不夸张地说，母乳就是宝宝健康成长的第一剂预防针，有了这剂预防针，妈妈才能安心、放心、省心。

宝宝消化不好，体重不增 也许所有的妈妈都知道母乳的好处，所有的妈妈也都想让自己的宝宝喝母乳。

但是，并不是所有的妈妈都能实现这个愿望。

比如我，由于自己的身体原本就比较虚弱，不知道什么原因，生下宝宝后，母乳就一直比较少，想了很多办法来催乳，但都收效甚微，无奈之下我只好选择配方奶。

经过两个多月的观察，宝宝还算适应。

可是等宝宝五个月的时候，却经常拉肚子，便便奇臭无比且带着没有消化掉的奶瓣。

医生化验的结果是消化不良。

由于消化不好，宝宝看上去比其他的宝宝要干瘦很多，每当看着自己的宝宝和别的宝宝差别那么大，我总是黯然神伤。

更令人伤心的是，不知道怎么回事，宝宝从生下来就经常生病，腹泻、发热、便秘，弄得我慌慌张张，整个人寝食难安。

宝宝一直消化不良，我把所有的责任都归咎于没有让他吃母乳上，我想，要是孩子当初能喝母乳的话，现在也不会消化不良。

后来，医生告诉我：“引起婴儿消化不良的原因有很多，配方奶只是其中一个原因，有些母乳喂养的孩子也会出现消化不良的症状。

” 儿科医生曾经对我说：“引起婴儿消化不良的原因有很多，配方奶只是其中一个原因，有些母乳喂养的孩子也会出现消化不良的症状，只是概率较喂配方奶的孩子少而已。

” 从儿科医生所说的这句话，我们可以得出这样的结论：喂配方奶的宝宝较喂母乳的宝宝更容易出现

<<下奶书>>

消化不良的症状。

喂配方奶的婴儿之所以大部分容易出现消化不良的症状，其主要原因是配方奶中的原料是牛奶，牛奶中含酪蛋白多，钙盐含量也较高，在胃酸的作用下容易结成块，不易消化。

另外，喂配方奶的婴儿往往会过早地添加辅食，辅食添加过程中也很容易造成消化不良等症状，这主要是由以下三个原因引起。

原因一：制作的辅食不大容易消化 因为宝宝的消化能力比较差，妈妈要针对宝宝的年龄特点，精心为其制作辅食，并且制作的辅食一定要烂、细、软。

比如制作肉末辅食，要选择宝宝专用的瓶装肉末，因为这类肉末加工得比较精细，有利于宝宝的消化和吸收。

原因二：没有采用正确的喂养顺序 宝宝食用辅食的顺序要逐渐由流质(配方奶、蔬菜果汁)向半流质(如米汤、糊状食物)以及固体食物(如软饭、面包)转变，其转变的顺序要循序渐进，切不可操之过急。

如果随意改变喂养顺序，很容易给宝宝的肠胃造成负担，引起消化不良等症状。

P12-15

<<下奶书>>

编辑推荐

为了让每一个孩子都能喝上母乳，健健康康地成长，也为了让每一位决心母乳喂养的新妈妈没有遗憾，于是便有了现现撰写的《下奶书》这部著作。

本书内容科学，以真实临床案例的形式讲述母乳不足的原因，以及相应的解决方法。

《下奶书》既分析了不下奶的原因，又根据不同原因给予了安全易操作的解决方案，可谓是哺乳期妈妈的必备下奶用书。

<<下奶书>>

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>