

<<给宝贝最好的>>

图书基本信息

书名：<<给宝贝最好的>>

13位ISBN编号：9787545209372

10位ISBN编号：7545209370

出版时间：2012-3

出版时间：上海锦绣文章

作者：任钰雯

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>

## &lt;&lt;给宝贝最好的&gt;&gt;

## 前言

经上海市慈善基金会的夏永芳老师牵线，上海市妇联结识了一位很专业很热心的朋友——专业哺乳辅导任钰雯女士。

正好，推动母乳喂养是上海妇女工作中的重点之一，因此，我们有了共同的话题和共同努力的事业。

母乳喂养对妇女和儿童的益处，随着科学研究的不断深入，被人们越来越多的发现、了解和惊叹。遗憾的是，随着人们对生产过程的干预，社会意识的改变，奶粉商品广告的不断涌入，使得一些妈妈放弃了母乳喂养，变为忠实的“奶粉妈妈”，对母婴长远健康的影响难以估计。

为了推动母乳喂养，上海市妇联和有关方面付出了种种努力。

比如，开展面向准妈妈、新妈妈的宣传和指导，消除母乳喂养影响事业、影响体型的担心；积极推动在商务楼宇设立“哺乳室”，让母乳喂养在年轻妈妈中得到认同和交流；加大对育婴师的培训，促进育婴师成为倡导母乳喂养的重要媒介……但是，我们深知，所有这些还远远不够，上海每年有十几万的婴儿呱呱坠地，母乳喂养的比例还很低，“奶粉妈妈”的队伍还很庞大，我们需要更多像任钰雯女士这样有良好专业背景、特别热心公益的志愿力量加入到推动母乳喂养的事业中，促进母婴健康，从而促进整个人类的健康。

值得庆幸的是，越来越多的上海女性开始意识到母乳喂养在整个人类健康链中处于至关重要的第一步，意识到推广母乳喂养是对家庭、对人类负责的有效行动。

我们深知，从正确的认识到正确的行动还需要我们搭起一座桥梁。

很高兴得知任钰雯女士即将出版一本关于母乳喂养的指导用书——《给宝贝最好的——母乳喂养随身辅导》，这是她自2007年取得国际母乳会哺乳辅导资格后，在上海和睦家医院和上海东方国际医院定期举办社会公益讲座和在网上开通微博回复妈妈们邮件咨询的实践中，针对妈妈们的所思所求精心编撰的；我们还了解到任钰雯女士以她的聪明才智和热情鼓励吸引了数以万计的妈妈粉丝，她的博客访问量在一年多的时间里就超过了30万的访问量。

她们在一起探讨、交流、行动，这正是一座让妈妈们获得正确知识、开始正确行动的桥梁。

为此，我们郑重地向大家推荐任钰雯女士和她的这本书，我们相信，通过对这本书的学习，准妈妈和妈妈们将会获得她们应该要具有的知识，对母乳喂养产生积极的态度；我们相信，在实施母乳喂养中，准妈妈和妈妈们将能获得任钰雯女士的指导和支持；我们相信，将有更多的准妈妈和妈妈们顺利地开始母乳喂养并成功地坚持下去。

上海市妇女联合会将采取更加积极的措施促进母乳喂养，联合像任钰雯女士那样的支持力量，与许许多多妈妈们一起，彰显母乳喂养的优势。

上海市妇女联合会主席 张丽丽 2012年1月

## <<给宝贝最好的>>

### 内容概要

如果你还是个准妈妈，那么恭喜你！  
拥有这本《给宝贝最好的——母乳喂养随身辅导》，就等于拥有了一位贴心的全程的哺乳辅导，引领你顺利地走上母乳喂养之路。  
如果你已经是个母乳妈妈，祝贺你！  
你正在给予你和你的宝宝人类最美妙的礼物，拥有这本哺乳辅导书，就等于拥有了知识指南，帮助你排疑解惑，圆满地完成母乳喂养的全旅程。  
如果你是个混合喂养的妈妈，正在苦苦地追求纯母乳喂养的目标，那么拥有这本辅导书，就等于拥有了一个给予你方法和信心的导师，指导你客观地面对现实，制定合理的计划，实现你一直渴望的纯母乳喂养。

所有的准妈妈和妈妈们，《给宝贝最好的——母乳喂养随身辅导》是一本你自己的母乳喂养辅导书，在这本书里，你可以记录下你母乳喂养的点点滴滴，宝宝成长的日日月月，你和宝宝的亲亲密密，这不是本普通的书，因为这一切都将传承给你的孩子，把人类最宝贵的经验，带着爱，随着人类的繁衍，永远地流传下去。  
本书是根据宝宝的年龄来排序的。  
基本上在每个月里，都提到了本月较关键或者出现的可能性和频率较高的事件。  
本书作者任钰雯为获得国际专业哺乳顾问(IBCLC)中国大陆第一人！

## <<给宝贝最好的>>

### 作者简介

任钰雯，毕业于北京医科大学，后赴德州大学奥斯汀分校攻读运动与健康教育系，获健康教育硕士学位；国际母乳会认证哺乳辅导，中国大陆第一位IBCLC（国际专业资格哺乳顾问）；两个孩子的母亲，共母乳喂养三年；国家一级健身指导、美国国家体形委员会注册运动员，在女子形体、减脂塑形方面有着很深刻的理解与实践。

她在上海和睦家医院、上海东方国际医院定期举办社会公益讲座，同时她还利用业余时间来回复妈妈们的电话、邮件，有时还上门家访。

随着她帮助的妈妈越来越多，她也应邀通过网络、杂志、电台等媒体开始向更多的妈妈传递正确的母乳喂养知识，比如新华社、搜狐访谈、北京电台、法新社等等。

她还长期为《健康准妈妈》、《时尚育儿》、《上海幼托》等多家杂志撰写母乳喂养专栏。

## <<给宝贝最好的>>

### 书籍目录

专家的话

封面故事

使用指南

写给妈妈的话

准妈妈篇

#### 一、孕期准备

除了完美的饮食和莫扎特的音乐，准妈妈还需要准备什么

真的什么都不需要买吗

孕期乳房的改变和保养

#### 二、产前须知

生产方式对母乳喂养的影响

孕期就必须知道的“三早”

初为人母篇

#### 一、孩子出生

人类婴儿的哺乳特点

最初几小时的母乳喂养

剖腹产后的母乳喂养

早产儿的母乳喂养

#### 二、一个月以内宝宝的母乳喂养

如何判断宝宝吃到了足够的母乳

区别病理性和生理性涨奶

关于乳头疼痛

关于乳头混淆

母乳妈妈的饮食

母乳妈妈的休息

宝宝二到六个月

#### 一、宝宝的第二个月

生长突增期

#### 二、宝宝的第三个月

关于生长标准

我马上要上班了

吸奶及母乳储存

#### 三、宝宝的第四个月

厌奶

妈妈生病了

#### 四、宝宝的第五个月

关于婴儿湿疹

乳腺炎

#### 五、宝宝的第六个月

母乳妈妈的体形恢复

夜奶

#### 六、追奶

宝宝目前的喂养情况

我的目标——实现纯母乳喂养

追奶实例分析

## <<给宝贝最好的>>

### 宝宝七到十二个月

#### 一、辅食添加

宝宝准备好了吗

如何添加辅食

注意过敏反应

宝宝挑食怎么办

#### 二、在公共场合哺乳

#### 三、带母乳宝宝长途旅行

母乳喂养在旅行中的优越性

衣

食

住

行

#### 四、适合一岁以内宝宝的辅食

怎样选择和准备辅食

让宝宝心情愉快地接受辅食

### 宝宝一岁到两岁

#### 一、一岁以上宝宝的母乳和辅食喂养

#### 二、长期母乳喂养的意义

#### 三、关于断奶

我的母乳喂养计划

断奶理念

断奶方法

关于断夜奶

### 宝宝两岁以上

#### 一、坚持长期母乳喂养，让宝宝自然离乳

如何应对外界压力

附录一：世界卫生组织0-55岁儿童生长标准

附录二：国际母乳会(LLLI)与国际专业哺乳顾问认证委员会(IBLcE)简介

后记

## &lt;&lt;给宝贝最好的&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：除了完美的饮食和莫扎特的音乐，准妈妈还需要准备什么 很多妈妈在得知怀孕伊始，就希望自己能给宝宝最好的开始。

除了注重营养让胎儿长得健康，还注重胎教，让宝宝在存在的第一天起就接受最好的“教育”。此外，每个准妈妈或许都有个长长的购物清单，不但为自己日益增大的腹部和身体添置衣裤，为宝宝准备的东西，衣食住行玩，那更是“周全”。

尽管如此，准妈妈们还是担心缺了点什么。

是的，准妈妈们，你们还得为宝宝出生后最完美的喂养方法——母乳喂养做些准备。

这些准备并不意味着你们的购物清单会变得更长。

相反，如果你决定母乳喂养，你将会发现，清单上很多物品并非必需。

不要忘了，母乳喂养还有一个很大的好处，就是你的母乳是免费的！

而且母乳喂养非常低碳、环保！

如果你现在就有了这本书，那就意味着你已经做好了母乳喂养准备的重要一步——学习正确的母乳喂养知识。

母乳喂养是大自然赐予我们人类的最好礼物，但是，就好比环境污染，干扰这一自然过程的人和事相当的多。

因此，有了正确的母乳喂养知识，你将会知道什么该买、什么该做，你将会辨别什么是正确、什么是谬误。

在孕期，首先要在一些育儿的重要问题上做出决定，并且得到整个家庭的支持，这是很重要的。

不少妈妈提到，在之后的母乳喂养过程中所遇到的最大的阻力是来自家庭的其他成员。

妈妈们常常会抱怨，她们的妈妈或者婆婆不支持她们母乳喂养，这一边孩子哭着要吃奶，而另一边老人硬是说妈妈奶不够，吵着要给孩子吃奶粉。

所以，如果产前就能建立一个和谐的家庭环境，能有一个共同的养育理念和目标，那么产后大家都会往一个方向努力，也能避免家庭矛盾的产生。

真的什么都不需要买吗 一个准妈妈问我需要买这个买那个吗，当我对她提到的物品都摇头的时候，她着急地说，你不要说奶瓶也不要买！

我笑着说，倘若奶瓶还没发明以前呢？

这并非戏言。

看看周围，很多公共场合，比如商场、机场，如果有育婴室的话，门口的标记往往是一个奶瓶。

而现代城市里的妇女，又有多少看见过其他妇女哺乳呢？

妈妈用她的乳汁哺育婴儿的温馨画面已经被电视里各种奶瓶喂养的镜头替代了。

让我们把镜头切换一下。

母亲怀抱婴儿，婴儿吸吮着妈妈甜美的乳汁，双方互相眼神交流……这才是最美最自然的人类的哺育。

这个镜头里没有硬邦邦的塑料，没有会老化的橡胶，更没有清洗、消毒、预热、试温等等相关的烦琐配套。

不过，考虑到我国妇女有“做月子”的习惯，就是说产后一个月内，妈妈们不太会出门购物，因此本来可以在产后再考虑购买的物件，可以放在孕期买。

对于母乳喂养来说，以下一些物品或许你可以先准备起来。

但是请记住，如果没有这些物品，你完全可以顺利地开始和进行母乳喂养！

哺乳服装和胸罩：买至少两件前开式的优质全棉或真丝衬衫是最适合今后哺乳的。

季节较冷的时候在外批上外套即可。

真丝是非常理想的哺乳期贴身服装面料，它没有掉毛，而且光滑柔软毫无刺激，尤其在夏天更是舒适。



## &lt;&lt;给宝贝最好的&gt;&gt;

## 后记

母乳喂养是一段关于爱的旅程，是人生最初最美好的一段回忆。  
是妈妈送给宝贝的第一份厚礼。

认识钰雯很久了，在去年的一次和睦家医院母乳妈妈讲座上，我的同事采访报道了钰雯的事迹，我得知她在2007年取得国际母乳会哺乳辅导(LLLI Leader)的资格后，坚持义务为母乳喂养的妈妈提供帮助，同时还利用大量业余时间来回妈妈们的电话、邮件，有时还上门家访直接辅导，深受感动。她帮助过的妈妈数以万计。

她在母乳喂养上不断地学习、实践和研究，还成为了中国大陆获得国际哺乳顾问执业资格(IBCLC)的第一人，我为她感到特别骄傲。

同样作为一名女性、两个孩子的母亲，我们有太多的共同话题，于是我们成了很好的朋友。

在之后的联络中，得知钰雯一直想写一本关于母乳喂养的、既可以给母乳妈妈记母乳喂养日记，内容上又涵盖母乳喂养0-2岁及以上的指导全景图，这样一本册子可以一直陪伴着妈妈们，随时解答哺乳妈妈们的具体问题，帮助她们跨越一个个哺乳过程中的实际困难，就好比把一个哺乳辅导请回家，放在身边，不但母乳妈妈自己可以用，也可以作为礼物送给准妈妈。

这就是我们最初的想法。

关于本书的编辑和排版，我们力求把它做成一册轻松易读、温馨可人的书，让妈妈们阅读起来亲切、便于记录。

在本书中，我们特地留出一些篇幅的空白给妈妈们记哺乳日记，可以记录过程，也可以记录心情，给宝宝生命最初的哺乳期留个纪念；同时，这些记录本身也是女性真正成为母亲的一个重要的成长里程碑式的纪念。

就算宝宝自然离乳之后，这本只属于妈妈和宝宝的纪念册也值得永久珍藏。

收到钰雯的稿件，我在编辑加工的过程中深深地被这些充满爱的文字所感染，本书的初衷虽然是对新手母乳妈妈进行专业的指导，有很多科学、技巧方面的内容，但是作为第一个读者，我深深感到这本书对于妈妈和宝贝的意义。

我关注到，人在刚出生的一段时期，包括婴幼儿时期的种种被动和主动的行为，都将对成年后的心理行为、性格塑造产生重大的影响。

而人生最初阶段的哺乳期正是对今后形成良好的亲子关系、成年后拥有良好的心理素质等有着重要的意义。

这中间，我不由自主地主动学习有关母乳喂养的知识，随时关注有关母乳喂养的信息和最新发表的研究文章，不断地回忆和反思发生在自己身上的问题(我的两个孩子也是母乳喂养，一个喂到9个月，一个喂到7个月)。

在同钰雯沟通的过程中，我不止一次地发出“如果我早知道这些(理念和知识)就好了”这样的感叹，我是多么渴望这一切都能重新来过，可以让我用正确的母乳喂养理念和知识喂养我的宝宝，可是这一切对于我来说已经成为遗憾的过去，是我的母乳喂养经历中缺失的部分，而如今，我要尽力把它完美地呈现给广大的准妈妈和新手妈妈们，让她们不要再发出我那样的感叹、不要再有遗憾。

所以，我在此呼吁，年轻的妈妈们，请充分享受仅属于你和宝宝的这段美妙时光，因为它是稍纵即逝的、是不可逆的、是对你们都有益的。

如果你想成为一个有责任感的妈妈，那就坚持母乳喂养，让钰雯的书陪你完成这段美好的旅程，成为你一路上最有力的支持。

在这里，我还要特别感谢为我们的妈妈们免费提供封面拍摄场地的邹俊良老师；感谢积极参与封面照片拍摄的母乳妈妈们，当然还有可爱小宝宝们；尤其要感谢的是本书作者任钰雯女士，感谢她为母乳喂养事业做出的长期的努力！

陶晨 2011年9月26日



## <<给宝贝最好的>>

### 媒体关注与评论

来自母乳妈妈们的心声：我在母乳喂养上可算是走了很多弯路，偶然知道了国际母乳会，参加了钰雯的聚会，看了她的博客，真是要是早知道这些知识就好了，可以少走多少弯路啊！

——冉冉妈 我们在宝宝前两个月都是混合喂养的，幸亏丈夫支持我，也和钰雯通了很多邮件，有这样的辅导给我们知识和信心上的鼓励，我们终于在宝宝100天的时候实现了纯母乳喂养，真的太高兴了！

——小清 我是在怀孕的时候就很坚定地要母乳喂养。

后来认识了钰雯，看了她写的很多文章，一有问题我就请教她。

现在我要去上班了，我也会继续当背奶妈妈的，有辅导在，心里踏实。

——刘悦上海市妇女联合会郑重推荐：我们郑重地向大家推荐任钰雯女士和她的这本书，我们相信，通过对这本书的学习，准妈妈和妈妈们将获得应该具备的知识，并得到任钰雯女士的指导和支持，顺利地开始母乳喂养并成功地坚持下去。

——上海市妇女联合会主席张丽丽 美国专家联合推荐：母乳喂养是一个母亲可以给她孩子最重要的礼物之一，而本书则提供了新妈妈一路上所需要的知识，鼓励和支持。

——美国德州大学奥斯汀分校健康教育终身教授、美国德州卫生部健康促进项目首席研究主任Nell Gottlieb博士 钰雯用她的这本书，为所有希望母乳喂养的中国家庭提供必需的支持，为未来的新一代培养健康的婴儿喂养习惯。

——美国德克萨斯州WIC母乳喂养中心主任、注册营养师、注册哺乳顾问，国际专业哺乳顾问翠西·艾瑞克森

## <<给宝贝最好的>>

### 编辑推荐

《给宝贝最好的:母乳喂养随身辅导》是根据宝宝的年龄来排序的。基本上在每个月里，都提到了本月较关键或者出现的可能性和频率较高的事件。

<<给宝贝最好的>>

名人推荐

我们郑重地向大家推荐任钰雯女士和她的这本书，我们相信，通过对这本书的学习，准妈妈和妈妈们将获得应该具备的知识，并得到任钰雯女士的指导和支持，顺利地开始母乳喂养并成功地坚持下去。

——上海市妇女联合会主席 张丽丽 母乳喂养是一个母亲可以给她孩子最重要的礼物之一，而本书则提供了新妈妈一路上所需要的知识，鼓励和支持。

——美国德州大学奥斯汀分校健康教育终身教授、美国德州卫生部健康促进项目首席研究主任 Nell Gottlieb博士 钰雯用她的这本书，为所有希望母乳喂养的中国家庭提供必需的支持，为未来的新一代培养健康的婴儿喂养习惯。

——美国德克萨斯州WIC母乳喂养中心主任、注册营养师、注册哺乳顾问、国际专业哺乳顾问 翠西·艾瑞克森

<<给宝贝最好的>>

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>