

迈出哺乳的第一步



[迈出哺乳的第一步 下载链接1](#)

著者:马巍

出版者:世界图书出版公司

出版时间:2014-6

装帧:平装

isbn:9787510078514

由世界图书出版上海有限公司、贝恩母乳育儿研究推进中心联合出版的母乳哺育指导新书《迈出哺乳的第一步》。它将带着你从孕期开始了解母乳哺育的真相，帮助你 and 宝贝将母乳进行到底！

国际认证泌乳顾问王淑芳博士应邀担任本书的审阅。王淑芳博士评价此书，“本书是所有迎接新生命家庭不可或缺的母乳哺育宝典和指南；也是母婴照护实务工作者简易使用的工具参考书”。

中国妈妈的哺乳指导书——

书中凝炼了作者团队在执业中的经典案例，她们站在哺乳指导的自然立场，从哺乳细节出发，梳理哺乳妈妈们的常见问题，提供解决问题的方案。

揭开大众问题“母乳不足”之谜——

母乳的量并不受乳房大小和遗传的影响，也和你吃没吃什么下奶食物，有没有找人催乳没有关系。如今“母乳不足”十分常见其实不是乳汁本身不足，而是许多新妈妈没有掌握正确的哺乳时机、时长，没有用正确的姿势哺乳，不知道宝宝吃奶时口型是否正确，也不知道添加奶粉何时必要，何时是干扰宝宝吃奶。哺乳，是个技术活，学会正确的做法，就不会母乳不足，哺乳妈妈也不再质疑自己哺乳的能力。

详述哺乳期乳房问题的安全解决方案——

乳头皲裂、乳汁淤积、乳腺炎……种种的乳房问题，都和你的哺乳方式、哺乳细节相关，许多妈妈最初只是觉得乳房不适，但不知道如何调整，忍着不适坚持哺乳，或用错误的方式处理和按摩，加重乳房的症状。你需要学习识别乳房不适的原因，掌握安全又有效的居家乳房护理做法，减少哺乳疼痛。

解决“背奶妈妈”职场哺乳的难题——

上班之后，并非只有断奶一条路。白天高效挤奶，安全储存，晚上带回家作为宝宝第二天的“口粮”，已经是非常常见的做法。给“背奶妈妈”的哺乳建议，工作哺乳两不误。

破除“断奶时胀痛难忍”的误区——

怎么断奶，乳房不会胀痛，宝宝也能接受。书中根据不同情况，给妈妈们提供了不一样断奶解决方案。妈妈的乳房既不受罪，宝宝也可以安心结束“最后一口奶”。

作者介绍:

本书作者是最了解哺乳妈妈的编写团队。

编写团队：本书的编者团队是执业的哺乳指导，是国内首批系统接受国际认证泌乳顾问教育的从业者。她们为数以千计的中国妈妈提供改善母乳哺育的方案。

主编：马巍

金泉母乳妈妈会所CEO，资深哺乳指导。中国大陆首批系统接受泌乳顾问国际进阶教育的从业者。首批国际泌乳顾问（IBCLC）执业资格考生。

作者团队包括：

李彦颖、郭蓓珍、冯悦、宋丹、张孜佳、张婷、文雯、杜娇、何弢、董明珠

全书审阅：国际认证泌乳顾问 王淑芳博士

国际认证泌乳顾问，佛教慈济技术学院护理系副教授。第一位以专精母乳哺育研究取得博士学位的护理人员，也是开创以护理人员身份在佛教慈济综合医院开设母乳哺育咨询门诊先例，近20年来为母乳哺育在中文地区的推广普及做了无数开创性的工作。

目录: 目录

第一章 怀孕了乳房悄悄地在准备

第一节 孕期乳房会有哪些变化?

- 一、乳房变得越来越大, 越来越沉
- 二、乳头颜色变黑
- 三、乳房变得易痛而敏感

第二节 孕期有关乳房的疑惑

- 一、孕期泌乳会影响产后哺乳吗?
- 二、不“完美”的乳房真的可以喂奶吗?
- 三、孕期需要“纠正”乳头吗?
- 四、乳房出现这些状况会影响哺乳吗?
- 五、产奶能力会遗传吗?
- 六、孕期能否继续哺乳?

第三节 孕期乳房护理方法详解

- 一、乳头、乳晕的清洁
- 二、孕期正确的乳房按摩
- 三、引产后乳房也需要呵护

第二章 如何哺乳, 产后才知道就太晚了

第一节 乳汁什么时候才会来?

- 一、产后乳汁是怎么来的?
- 二、像黄金一样珍贵的初乳!
- 三、传说中的“下奶”
- 四、一定要“胀得像石头一样”吗?

第二节 产后“三早”——早接触、早吸吮、早挤奶

第三节 产后最初几天的哺乳疑问

- 一、产后为何没奶?
- 二、需要提前准备配方奶粉吗?
- 三、我的母乳能喂饱他么?
- 四、我有没有过度喂养?
- 五、宝宝乳头混淆怎么办?
- 六、宝宝舌系带过短怎么办?
- 七、宝宝吸吮无力怎么办?

第四节 给哺乳一个好的开始

- 一、轻松自在的产后哺乳姿势
- 二、针对不同特点乳房的哺乳技巧
- 三、学习按“线索”哺乳
- 四、分清宝宝的吸吮需求
- 五、别把涨奶当成有奶的评价标准
- 六、漏奶, 不是件坏事
- 七、关于催乳和回奶的食材
- 八、做好居家乳房护理

第五节 给两个宝宝哺乳怎么做?

- 一、同时给双胞胎宝宝哺乳
- 二、如何顺利哺育二宝

第六节 选择和培养你的哺乳同盟

第三章 帮助乳房在哺乳期顺利“工作”

第一节 会影响哺乳信心的乳房问题

- 一、生理性乳房肿胀
- 二、乳头酸痛
- 三、乳头皲裂
- 四、乳头上的白泡
- 五、频繁涨奶
- 六、乳汁淤积
- 七、乳腺炎

第二节 那些伤害乳房的常见错误

- 一、任由宝宝“吃偏奶”
- 二、频繁排空乳房
- 三、错误使用吸奶器
- 四、忽视哺乳内衣的选择和佩戴

第三节 哺乳期妈妈常担忧的事

- 一、“性”福生活中怎么保护好乳房？
- 二、宝宝长牙，咬我怎么办？
- 三、选择奶瓶喂养还是亲哺亲喂？
- 四、母乳何时没营养？
- 五、生病了还能哺乳吗？

第四节 职场哺乳和乳房保护

- 一、给职场哺乳妈妈的建议
- 二、背奶量越来越多，并非好事！
- 三、为何奶量会越背越少？
- 四、哺乳期出差
- 五、他不接受母乳瓶喂！
- 六、看不见的压力影响乳房的健康
- 七、什么时候结束“背奶”比较好？

第五节 特殊情况——重新泌乳！

- 一、重新泌乳要考虑哪些因素
- 二、为恢复哺乳做的准备
- 三、紧急断奶后重新开始
- 四、完全离乳后还能重新哺乳吗？

第四章 美好地结束哺乳之旅

第一节 为乳房制定一个科学的断奶计划

第二节 不同月龄宝宝的断奶建议

- 一、断奶的原则
- 二、给小月龄宝宝断奶
- 三、给1岁以上宝宝断奶
- 四、给2岁以上宝宝断奶

第三节 和乳房温柔地告别

- 一、妈妈引导断奶
- 二、自然离乳

第四节 断奶时乳房问题的处理方法

• • • • • [\(收起\)](#)

[迈出哺乳的第一步_下载链接1](#)

标签

育儿

母乳

妈妈

儿童教育

心理

备孕

儿童

withu

评论

书中出现的老人几乎都是反面示例，看着很不爽，以及全书多次把食指写成示指

书单薄好在内容还算比较实用，作为奶爸来说能够有效的判断和作出还算好用的建议。

看完了心里不太慌了。

看得我浑身疼的一本书。喜欢看书而不是泡论坛的原因是：论坛的交流总让人有种“邪教”感（比如书评里反复提到的大本营）。以及我觉得“每个妈妈的母乳一定够”应该是个心理暗示……生娃本身就很像入了一种邪教……

要是早点看到这个，不知道要少受多少罪，少担多少心呐！

比较重要的启迪可能是：这一步应该摆在把小孩生出来以前迈，嘻嘻哒

2019.2 后悔没早点读……

对于没有经验的孕妇而言，这本书真的很有用。也可以了解到很多知识。

天啦噜居然没标过～满分推荐！

适合孕期了解的一本书，不过如果擅长百度多加几个母乳喂养的公众号也可以了解到相关知识

应该在产前读的

内容其实很少，概括起来就是要相信造物的神奇伟大，相信宝宝，早接触早吸允，按需喂养，自然离乳。但是，想想今天居然有人给我留言说孕妇不能吃牛肉。。。我觉得这种简单的知识也是需要反复强调科普，让更多的人知道，更多的妈妈收益。。。恩，出书还不够，作者可以考虑开视频课、讲座……

一般般，该有的内容西尔斯上都有。

全程关注哺乳，我也了解到了自己乳房的一些问题，目前最棘手的是如何纠正我娃的乳头混淆。

分享这个是不是很囧，推荐给未来的妈妈们～

好看

还不错

[迈出哺乳的第一步_下载链接1](#)

书评

我拿到这本书应该算是比较早的，也很快地就翻完了整本书，本来是打算早早的就写点什么献给我亲爱的大本营，结果发书发了个昏天暗地。终于现在空闲了一些，来把这个书评补上。
坦白地说，想要这样一本书的初衷，绝对是出于对大本营的忠贞不二。孕期熟读希尔斯并...

拿到这本书的时候，离我给宝宝断奶已经5个月了，但回想起来，第一次给她喂奶的情景还历历在目，那种好奇、激动而又不自信，带点小焦虑的情绪，让我难以忘怀。养育孩子是一件艰辛而美好的事情，首先体现在喂养问题上。那些为觉得自己没有奶而痛哭流涕的日子，那些因为夜奶频...

现在我也还记得三年前我怀孕的时候是为什么找到母乳喂养大本营的：
· 我想知道上班背奶的时候该用什么东西来装；
· 我还想知道等宝宝出生后，我该怎么抱宝宝喂奶，具体该怎么做。
在那之前，我看过了国际母乳会网站上所有的内容，以及小巫、钰雯博客里的所有博文，另外还有杂...

我拿到这本书应该算是比较早的，也很快地就翻完了整本书，本来是打算早早的就写点什么献给我亲爱的大本营，结果发书发了个昏天暗地。终于现在空闲了一些，来把这个书评补上。
坦白地说，想要这样一本书的初衷，绝对是出于对大本营的忠贞不二。孕期熟读希尔斯并...

关于哺乳的知识，等你生完孩子在了解就晚了，有可能你会被很多经验、传统的，还有所谓专业的经验所误解。
这本书，很适合准妈妈们阅读，提前了解一些母乳哺育的知识，不会走哺乳的过程中走弯路，让那些说自己“奶少”的婆婆妈妈闭嘴，最好让她们也看看这本书。
在哺乳过程， ...

[迈出哺乳的第一步_下载链接1](#)