

母乳喂养 亲密育儿



[母乳喂养 亲密育儿 下载链接1](#)

著者:郭蓓珍

出版者:江苏凤凰科学技术出版社

出版时间:2017-11

装帧:平装

isbn:9787553785202

2位国际认证的哺乳顾问，根据近十年专业的哺乳支持经验，以及分别养育2个宝宝的经验，写成本书。她们搜集了平时咨询中，妈妈们最常问的哺乳问题，比如母乳少、堵奶、涨奶、乳腺炎、夜奶、断奶、辅食添加、过敏……统统集结成书，给予专业、详细、易于操作的解答。再也不用为奶够不够，宝宝有没有吃饱，乳房怎么不生病而发愁了。

这本书不仅关注于母乳喂养，还是一本亲密育儿书。专门请来了1位儿科医生、1位蒙台梭利早教老师，将宝宝的护理、睡眠、早教、游戏融入母乳喂养的过程中。刚生完宝宝，不知所措？新生儿期细化到每周，教你正确哺乳方法乃至抱宝宝、给宝宝洗澡穿衣的方法。随着宝宝长大，除了喂好宝宝，还想养好宝宝？每个月龄都按照宝宝发展情况，

除了给予喂养、护理建议，还告诉你合适的早教方法，推荐合适的早教游戏和玩具，让你了解宝宝的情绪和想法，让宝宝乐意听你的话，聪明而快乐地长大。

书中还引用实际生活中的真实案例，让新手妈妈们跟大家互动，让妈妈们明白，母乳喂养过程中出现的情况都是正常而普遍的，没有什么可担心害怕的，我们总有合适的方法可以解决。要知道母乳喂养宝宝，是每个妈妈天生具有的能力。

作者介绍:

郭蓓珍、张敦佳

国际认证泌乳顾问（IBCLC）

孕产教练

联合国儿童基金会“母爱10平方”特别推广人

著有《迈出哺乳的第一步》

冯建英

杭州美中宜和妇儿医院医师

医师资格证：200233110330602197612221028

胡雯

AMI国际蒙台梭利教育协会认证教师

美国正面管教协会PDA认证学校讲师

美国正面管教协会PDA认证家长讲师

目录: 第一章 哺乳是每个妈妈天生的技能

粉碎那些有关母乳的谣言

奶粉更有营养吗？ / 2

宝宝满6月龄后，母乳就没有营养了？ / 3

哺乳期需要特殊饮食？ / 3

乳房小是不是奶就少？ / 4

乳房不胀就没有奶？ / 5

.....

母乳是对妈妈、宝宝的天然馈赠

母乳喂养，宝宝少过敏、少生病 / 6

宝宝的一切需求：爱我、抱我、喂我，母乳皆满足 / 7

喂奶，让妈妈的身材更棒 / 7

从怀孕开始准备，哺乳更顺利

孕期需要按摩乳房吗？ / 8

孕期需要提前矫正乳头形态吗？ / 8

.....

第二章 相信自己，母乳喂养便能成功

你最关心的母乳喂养问题

母乳喂养到1岁还是2岁？ / 12

奶量不够需要如何做？ / 12
刨宫产妈妈能立刻哺乳吗 / 13
夜里要如何喂奶？ / 14

.....

你需要寻求帮助的问题
哺乳期间能减肥吗？ / 18
堵奶和乳房硬块 / 19
胀奶和乳房胀痛 / 20
离乳期回奶 / 20
乳腺炎 / 21

.....

第三章 新生儿期（1~28天）：母乳喂养第一步

出生到出生后1周
早开奶 / 24
母乳怎么产生的，什么时候有？ / 24
产后为什么奶少？ / 24
开奶的最佳时期是产后2~3天？ / 25
开奶是不是很痛，有不痛的方法吗？ / 25
顺利喝到初乳 / 26
初乳真的那么重要吗？ / 26
初乳少还用喂给宝宝吗？ / 26

.....

第1次喂奶 / 27
1次喝多少？ / 27
怎么知道宝宝是否喝饱？ / 28
舒适的哺乳姿势 / 28
什么姿势喂母乳轻松些？ / 28
新生儿黄疸 / 30
什么是黄疸？ / 30
黄疸还能继续母乳喂养吗？ / 30
特殊生理现象 / 31
宝宝什么时候第1次排便？ / 31
体重怎么下降了？ / 31
还有哪些生理现象？ / 31
第2周

.....

第3周

.....

第4周

.....

第四章 1~3月龄：母乳喂养成功关键期

满月的宝宝
频繁喂奶 / 52
时间喂奶，腰酸背痛怎么办？ / 52
宝宝增重不够，该增加泌乳量吗？ / 52
宝宝为什么会偏爱一侧乳房？ / 52
购买胸罩、哺乳胸罩 / 53
可以不戴胸罩吗？ / 53
哺乳胸罩如何选择？ / 53

.....

学会看便便 / 61
宝宝的便便怎样算是正常的？ / 61
为什么便便会是绿色的？ / 61
便便有奶瓣是怎么回事？ / 61

早教游戏 / 70
游戏该从什么时候开始做? / 70
什么是亲子游戏? / 70
什么玩具都可以吗? / 71
.....
2月龄的宝宝
.....
3月龄的宝宝
.....
第五章 4~6月龄：纯母乳喂养，为辅食添加做准备
4月龄宝宝
.....
5月龄的宝宝
.....
6月龄的宝宝
第六章 7~11月龄：母乳和辅食并行
7月龄的宝宝
.....
8月龄的宝宝
.....
9月龄的宝宝
.....
10月龄的宝宝
.....
11月龄的宝宝
.....
第七章 1~2岁：不想断奶的妈妈坚持母乳喂养
满周岁的宝宝
.....
2岁的宝宝
.....
第八章 特殊母婴的母乳喂养
特殊的宝宝
.....
特殊的妈妈
.....
附录：
0~1岁宝宝身长发育水平参照表/196
0~1岁宝宝体重发育水平对照表/198
母乳喂养期间药物安全L1~L5分级/200
· · · · · (收起)

[母乳喂养 亲密育儿 下载链接1](#)

标签

育儿

母乳

母乳喂养

亲密育儿

护理

好书，值得一读

技巧

宝宝

评论

愿所有的妈妈，看完本书，解答完自己的疑惑，能更好地将37°C的爱延续并传递下去！

好棒的内容，指点迷津。

一定要科学的母乳喂养，母乳是宝宝食物的来源，最佳的育儿方式之一。

母乳喂养是宝宝们与这个世界、与家人建立起联系的第一步，但绝不仅仅至于这一步。所以，越是爱他们，越要尽可能地帮助他们做好与这个新世界更好“对接”的准备--这需要准爸妈们或者新手父母们更多的付出、更多的准备才能达成。愿每一位准爸妈们和新手父母们都能在书中学到更多，让宝宝真正地赢在“与父母们和世界最初联结建立”的起跑线上。

母乳喂养全解答，省的度娘

坚持母乳喂养的妈妈是伟大的，只有经历过，才明白这其间的不容易

科学的母乳方式，宝宝才能健康成长！

本书在关照了哺乳期的妈妈之后，另一个亮点就是亲密育儿，以母乳喂养把宝宝的成长和妈妈串联起来，用月龄分段的方法详细展示出养育宝宝可能的问题，比如怎样给宝宝睡一个漂亮的头型，多大月龄的孩子应该注意接种什么样的疫苗，这些实用有贴心的小知识都为本书加分不少。

母乳、护理、早教，全方位带孩子

通过本书的阅读，你会明白究竟母乳喂养比直接的奶粉有哪些优点？这里面有许多年轻妈妈喂养宝宝需要注意的事项，这本书会让你在喂养宝宝的路上少走很多弯路~~~~

看过之后，里边的内容都是在宝宝逐渐长大期间会遇到，可以说是面面俱到。

内容很详细！学到了很多有关育儿的知识！老婆是90后对于这些知识真的是很及时！她说以后就每个月照着做就放心了！

针对0~2岁宝宝的喂养指南，从温饱、辅食营养到日常安全、用药安全再到知识、能力培养，全方位解读，专业、实用、针对性强；目录详尽便于查找，答案言简意赅，并提供易于解决的办法和操作指南。安宝妈们的心，解宝妈们的惑。

除了母乳喂养的各种情况，书中还罗列了不同月龄的宝宝会遇到的问题，比如像宝宝吃奶量的多少啊、婴儿房的布置啊、凶门的护理、疫苗接种时间……可以说，新手妈妈想到的或是没有经验没想到的问题，书中都大致地罗列了出来，并进行了详细的讲解，可以说非常的“点题”，母乳喂养+亲密育儿，在一本书中，就可以提前学习到，实在是

节省了像我这样的上班族准妈妈不少的时间，不用再废心去寻找同类型的书，这一本足矣。

正确的母乳喂养方法及观念是母乳喂养的第一步，遇到问题要及时找专业人士帮忙解决，坚持正确母乳喂养。

母乳喂养实用手册

书中将新手父母不懂的科学方法进行详细简明的讲解，划分重点，注意事项都很详细，可以说作为一部指导书非常专业！

母乳喂养是育儿的一种最亲密的方式，掌握技术性和科学依据的，很棒的一本育儿秘籍。

[母乳喂养 亲密育儿 下载链接1](#)

书评

常常会看到一些对于“母乳喂养”持反对意见的说法，说出来的理由可谓是千奇百怪。曾在类似的育儿资料看到一段话：大约63%的法国妈妈喂一部分母乳。一半多一点的妈妈在离开妇产医院之前还会喂母乳，不过大部分回到家后就停止了。而美国，74%的妈妈至少会喂一些母乳，1/3的妈妈...

2017年1月18日凌晨，今天我读的书是《母乳喂养亲密育儿》，从名字可以简单的把书分为两个部分：母乳喂养和亲密育儿。
一声啼哭是喜悦也是责任，生而为人，我应该养育你，教育你成为一个优秀的人，来自一个伟大妈妈的脑洞。有人说：女人当了妈妈以后，简直成了战神，从宝宝的吃...

曾经听过一句话，十分的打动我。“在有了你之后，我才成为了一个妈妈。”

谁都不是天生的母亲，很多时候新手妈妈都不知该如何去对待这个新降生的生命，看着陌生又熟悉的宝宝，每一个妈妈想要将全部的爱都给他，却又不知该如何去做。甚至连最基本的母乳喂养，都不知该如何下手...

从怀孕期间的医学常识，到如何吃的营养均衡，十月怀胎，以为终于熬过了艰辛的日子，直到小宝宝的降临，妈妈们才发现一切才刚刚开始。分娩过后，如何科学的做月子，新生儿的母乳喂养等一系列的问题接踵而来。都说一胎照书养，二胎照猪养，作为一胎妈妈的我，确实是翻着书养的娃...

好多新手妈妈担心母乳喂养会让身材走形,事实上，母乳喂养反而会让你更快的恢复好身材，因为每天产奶会额外消耗2090-3000千焦的热量，这些热量等同于跑步一小时。母乳喂养除了可以让妈妈尽快恢复好身材以外，还能帮助宝宝和母亲建立起亲密关系，让宝宝更有安全感。知道了这么多...

现代的女性为了追求身材，很多母亲都不会选择母乳喂养，但是我觉得，能够给孩子提供母乳，这才是真的为了孩子好。我记得妈妈和我说过，说我小时候吃母乳的时候，就算是饿坏了，都不会吃别人的母乳。可能每个孩子都会有这样的天性吧，谁说的有奶就是娘的，因为婴儿时期的孩子，...

每个新手爸妈抱着刚出生的宝宝都想打开了新世纪大门，可以用几个词来形容：手足无措、兵荒马乱、十万个怎么办。于是，诸如此书便应运而生。拿到手里沉甸甸的，手指划过书页滑滑的，好像是触摸着宝宝娇嫩的皮肤，彩色的背景给人视觉上的享受，让人忍不住想探求所授的知识，即使...

《母乳喂养亲密育儿》对于我和我老婆来说真是及时雨！宝贝出来才两三个月！对于我和老婆来说真的是操碎了心！这本书给了我和老婆很多专业的育儿知识！免去很多不必要的麻烦！也帮助我和老婆解释了很多疑惑的地方！首先这本书的作者郭蓓珍和张救佳等！她们是首批获得国际认证的...

这本书纸张超级舒服。选择它，是看见由多名孕产教练主编。我是准备二胎备孕妈妈。主要想选本能指导母乳喂养的书，生头胎宝宝时，下载过宝宝树，也看过很多“变奶牛”的帖子。但是还是无从下手，所以大宝只吃了一个月的母乳就停了，真的很少，不得不喂奶粉。那会母乳越少越着急...

如今越来越多的人认可提倡母乳喂养，它安全、干净、无毒，无任何副作用，是妈妈与生俱来的为婴儿提供的“安全粮仓”。不仅是对婴儿有好处，对母亲而言，也是百益而无一害。而且能更好地维系妈妈与宝宝之间的感情！
作者郭蓓珍老师和张敦佳老师，两位国际认证的哺乳顾问，有近...

时代的变化，让之前由于生理、旧社会分工形成的一系列“约定俗成”都开始产生转变，但是，准爸妈们成长为新手父母的道路依旧“不平坦”--过去的“老令儿”多数已经行不通，科学育儿的思潮虽然大行其道，却五花八门，难以说清到底那些内容更富有科学性和实践可能。比如母乳喂养...

初为人母，人生第一次
从第一次谈恋爱、第一次结婚到第一次怀孕，再到初为人母，人生中的第一次都是那么美好。但毕竟是第一次，心里还是有些担心。当我拿到这本书，翻看目录时，再次感慨作为母亲的不容易，对于孩子喂养需要注意的地方太多太多。还好目录上一一列举，甚...

很专门的书。作为一个正在带娃的母乳妈妈，很需要这样的帮助。
书很专业，真的是干货分享。母乳需要注意的事项，包括妈妈和宝宝，还按月龄依次排列出来，如果说得多了是不是有点透露内容了？！
除了与母乳直接有关的内容，母乳妈妈需要注意的其他方面也有介绍，毕竟书籍的影...

在文章的绪论中，能够明显的感觉到编辑作者的语言亲切，充满柔柔的暖意。让读者妈妈们读起来都会自带笑意。而且绪论就提到这本书都是这个领域的专家们共同编制的，有儿科医生、哺乳顾问、早教老师，对于这本书的专业程度给与了保障，也会让读者们非常信任。在文章中，有很...

小玲子编辑

对于每一个家庭的年轻父母而言，当属于自己的宝宝出生来到这个世界的时候。那种初为人父人母的感觉无疑是非常激动兴奋的，但是随之而来的哺育等问题也接踵而至。究竟自己的宝宝什么东西能吃，什么东西不能吃。对于成年人而言很简单的问题放到出生的婴儿身上...

我，一个二胎妈妈。两个宝宝都是纯母乳喂养，但是接触这本书时我依旧觉得它对于我是刚需。老大，四岁了，母乳喂养到一岁，老二，四个月，准备母乳到一岁。我属于供大于求的奶妈，为何我还选择这本书？因为我还有许多的疑惑，这本书都给我很好的诠释了。比如哺乳期间需不需要特...

在奶粉品牌陆续被黑化的今天，我们一边纠结于买哪家的奶粉还是托朋友代购，一边感叹快要付不起的奶粉钱，有一个理智并且权威的声音告诉我们：母乳喂养才是孩子和妈妈最好的选择。那么问题来了，虽然选择母乳喂养是我们对于本真的回归，不只是对于新晋宝爸宝妈，对于流行了这...

[母乳喂养 亲密育儿_下载链接1](#)