

《迈出哺乳的第一步》

图书基本信息

书名：《迈出哺乳的第一步》

13位ISBN编号：9787510078512

出版时间：2014-6

作者：马巍,李彦颖,郭蓓珍,冯悦,宋丹,张敕佳,张婷,文雯,杜娇,何弢,董明珠

页数：173

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《迈出哺乳的第一步》

内容概要

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”。

《迈出哺乳的第一步》

作者简介

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、张歆佳、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。

书籍目录

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

《迈出哺乳的第一步》

精彩短评

- 1、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，尽量让更多的人知道，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.....
- 2、分享这个是不是很囡，推荐给未来的妈妈们~

1、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，提前了解一些母乳喂养的知识，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，你遇到的各种问题，在这里也能寻求到解决方案，神马生理性乳胀、乳头酸痛、乳条上的“白点”……统统都不是问题。最关键的这本书，是中国妈妈自己的哺乳书，最接地气，最直面中国妈妈的哺乳问题！

2、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，另外还有杂七杂八的很多东西。关于母乳，可以说理论知识攒了一肚子，但一想到自己肚子里有个小宝宝，很快就要抱在我的怀里，我得给娃喂奶，我究竟该怎么做？等我上班了我该怎么做？到我该断奶的时候我该怎么做（多嘴一句，三年后的现在，“断奶”这事儿还是没有提上日程）？全是一团雾水。后来我找到了母乳喂养大本营论坛，如饥似渴的看完了精华区的所有帖子，好吧，关于背奶，已经完全不成为一个问题了，然后关于喂奶我也以为不会有太大的问题了（好像）。这里实在有太多过来人的经验分享，那个时候，专业的哺乳指导，特别是案例记录，还几乎没有，论坛里的帖子，除了各种权威资料之外，全是一个个普通妈妈们的经验之谈，现在接触过一些IBCLC的资料之后，回看当时，真有一种黑暗中大家互相点亮蜡烛携手前进的感觉。那个时候，我的种种疑问并没有在论坛里找到确切的标准答案（当然，实际上本来就没有一个标准的答案），但我看过众多妈妈们的分享之后，对自己的哺乳之路有了很轻松的认知：·对每一对母婴，哺乳都是再好不过的事。·做妈妈一定是辛苦的事，喂奶也是辛苦的事，不过只要去喂奶就好了。·每个妈妈怎么喂奶，都是自己喂啊喂的就喂出经验来了。然后我留在了大本营论坛，有空的时候，就在论坛跟大家讨论，复读机一样的给新来论坛的妈妈们的答疑，还很荣幸的成为了论坛的管理员。不过，即使有这么多产前的知识积累，孩子出生后，我还是遭遇了非常严重的乳腺炎，当时觉得这个坎我简直都要翻不过去了！不过还好我已经认定了哺乳是一件终于会轻松下来的事，我也很快走出了乳腺炎的困扰，让我自己的哺乳之路一直轻松的走到了现在。而我的这份经历，也更加的让我意识到，如果一个妈妈并没有哺乳方面的知识，也得不到真正的哺乳支持（特别是在乳房出现问题的时候），“断奶”将是一个多么轻易的决定；而对于不会说话只能用哭来进行表达的孩子，他若要吃上母乳，将是一件多么困难的事。说了这么多关于我自己的，还是得回头过来说说我们这本书（不然怎么好意思叫书评！）。这是一本很“实战”的书，并没有对母乳的好处、营养这些“建立你的哺乳决心”的方面有太多笔墨，而是对整个哺乳期“所有人可能遇到的所有问题”和遇到这些问题该怎么办进行朴实而又专业的讲解。几乎书中提及每一个方面的问题，我都多少在网络上见到妈妈提问过，而且很多问题，在网络上得不到答复，或是（当时）只有泛泛的解答。现在，看过《迈出哺乳的第一步》书后，我如果再遇到妈妈们提出的问题，就能更系统的回答她们的疑问了，当然我还会建议她们自己也能看一遍这书，因为有很多问题，做妈妈的自己还没有意识到呢。另外，有很多妈妈得知出书之后，也提出过“是不是就是精华帖的内容”这样的疑问。有的妈妈是希望精华帖子出一个合集然后收做纪念吧，也许另一些这样问的妈妈则会想“如果是那样的话我看精华帖就够了”。书跟帖子的承载是不一样的，这本书讲述的是整个哺乳期的乳房的故事，我自认为看过了所有的精华帖，不过看书的时候仍然有豁然开通的感觉，希望有更多的妈妈准妈妈爸爸准爸爸们，能有这样的手边书，可以轻松的迈出哺乳第一步。用某逊体的书评来结束吧：这书没有奇怪的气味，排版是分栏的，可以卷起来看，拿在手里的感觉，就好象我背奶的时候提着的冰包那样。

3、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，那些因为夜奶频繁而哈欠连天的日子，那些怀抱着宝贝看她喝得心满意足，嘴边挂着一滴奶微笑着沉沉睡去的日子，是我生命中无比珍贵的体验。但母乳喂养的愿望虽好，实现的道路真是各有各的曲折。而且它不是一天两天的事，不是实现了全母乳就万事大吉了，在整个过程的各个阶段都会遇到这样或那样的问题。让我惊喜的是，几乎所有与母乳相关的问题，都可以在《迈出哺乳的第一步》这本书中找到答案。它的贴心之处在于，从孕期的乳房保健开始，它像一位科学权威的专业指导，又像一位耐心细致的知心好友，从科学原理、技术手段、具体操作甚至是精神和情绪等各个层面，全方位地为母乳妈妈提供支持和帮助

《迈出哺乳的第一步》

。依赖于编著者——贝恩母乳育儿研究推进中心的丰富数据库和真实案例，你会在如同自己的亲身经历一样的场景中，最快速准确的找到对症方法，同时也会深深体会到，在成为一名伟大的母乳妈妈的道路上，你并不孤单，面临着同样问题的“战友”还有很多，有时候就是这些感受支撑着你走到最后。对于有母乳意愿的准妈妈们，这绝对是一本从孕期就值得拥有的工具书，仔细阅读下来，相信你的临场经验和知识一点也不会亚于已经有过哺乳经验的妈妈。而对于已经开始母乳喂养的妈妈，无论你在哪个阶段，这本书都会使你的母乳道路走得更自信从容。最后祝愿越来越多的妈妈和宝宝能够拥有最独特甜蜜的母乳体验！

4、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。孕期熟读希尔斯并没有给我的喂奶之路开个好头，我没有经验，我身边的人传达的永远是那种过时的、想当然的所谓的经验。想想也是，二三十年前，谁会在乎一个刚出生的婴儿的心理需求？于是面对一个高需求宝宝，几乎不涨奶的我被质疑了，求助最专业的月嫂，得到的回答竟也是有的人就是奶少。我的不甘和不信让我找到了大本营，也从那时起不再纠结。这是个有魔力的论坛，正因为有很多像我这样在此受益的人，才会有那么多愿意继续分享给别人的志愿者。所以大本营成了我待得最久的论坛，没有之一。就是这种归属感和这份感谢，我急切地想要拥有这本书，毕竟作为一个已经喂奶37个月的妈妈，喂奶方面我真的没有什么疑问了。可是当我通篇读下来后，我做了另一个决定，买上十本屯着，送朋友，我相信，这份礼物对将要生宝宝的人来说是无价的。这不是面临追奶时的必胜法宝，而是你一旦拥有这本书，在孕期就可以做好充足的准备，以至于你母乳之路不会像我们再走弯路。追奶成功必然让人欢欣鼓舞，但还有什么比得上从一开始就有正确的方法、强大的信念，不绕任何弯路来的更好呢？如果你还是位准妈妈，一定在生产前阅读完前两章。第一章是产前准备，第二章是产后最没有经验，最需要和孩子磨合的那段时间怎样哺乳。这里讲解了各种“传说中的谬论”，和“不靠谱的经验”。如果你潜下心来读进去了，妈妈和生儿都会非常幸福地开启哺乳旅程。如果你还在继续哺乳，第三章会给你很多的帮助，它可以让你乳房更加顺利地工作。有常见的乳腺炎、职场哺乳、安全用药等等各种你在哺乳期可能遇到的小问题，见招拆招是这一章节的重点。当然，如果你已经喂了很久，决定给宝宝断奶了，最后一张断奶的方法，也可以让孩子美好的结束母乳之旅。这本书最最值得的地方是，书的作者团队是一批活跃在一线的母乳喂养指导们，她们比论坛上的我们多了更系统的学习和实践经验。她们在现实生活中帮助了很多妈妈解决母乳方面的问题，这也使得她们的话语更加专业和有分量。细心的读者也能发现，书中那些可爱的实例，正是她们工作中最好的总结。我在发书的过程中，经常有人旺旺问我是不是大本营精华帖的合集，可见精华帖曾经带给我们的能量是多么地巨大（老大是不是考虑下~）。但这本书确实不是合集，这本书没有追奶的部分，也没有家庭关系个人成长，也没有常见病护理。这本书有的，是帮你开一个好头，陪你走一段美好的路，然后快乐的结束。它是一本专业人员写给我们的母乳喂养书，它是我们迈出哺乳的第一步！

5、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。孕期熟读希尔斯并没有给我的喂奶之路开个好头，我没有经验，我身边的人传达的永远是那种过时的、想当然的所谓的经验。想想也是，二三十年前，谁会在乎一个刚出生的婴儿的心理需求？于是面对一个高需求宝宝，几乎不涨奶的我被质疑了，求助最专业的月嫂，得到的回答竟也是有的人就是奶少。我的不甘和不信让我找到了大本营，也从那时起不再纠结。这是个有魔力的论坛，正因为有很多像我这样在此受益的人，才会有那么多愿意继续分享给别人的志愿者。所以大本营成了我待得最久的论坛，没有之一。就是这种归属感和这份感谢，我急切地想要拥有这本书，毕竟作为一个已经喂奶37个月的妈妈，喂奶方面我真的没有什么疑问了。可是当我通篇读下来后，我做了另一个决定，买上十本屯着，送朋友，我相信，这份礼物对将要生宝宝的人来说是无价的。这不是面临追奶时的必胜法宝，而是你一旦拥有这本书，在孕期就可以做好充足的准备，以至于你母乳之路不会像我们再走弯路。追奶成功必然让人欢欣鼓舞，但还有什么比得上从一开始就有正确的方法、强大的信念，不绕任何弯路来的更好呢？如果你还是位准妈妈，一定在生产前阅读完前两章。第一章是产前准备，第二章是产后最没有经验，最需要和孩子磨合的那段时间怎样哺乳。这里讲解了各种“传说中的谬论”，和“不靠谱的经验”。如果你潜下心来读进去了，妈妈和生儿都会非常幸福地开启哺乳旅程。如果你还在继续哺乳，第三章会给你很多的帮助，它可

《迈出哺乳的第一步》

以让你的乳房更加顺利地工作。有常见的乳腺炎、职场哺乳、安全用药等等各种你在哺乳期可能遇到的小问题，见招拆招是这一章节的重点。当然，如果你已经喂了很久，决定给宝宝断奶了，最后一张断奶的方法，也可以让孩子美好的结束母乳之旅。这本书最最值得的地方是，书的作者团队是一批活跃在一线的母乳喂养指导们，她们比论坛上的我们多了更系统的学习和实践经验。她们在现实生活中帮助了很多妈妈解决母乳方面的问题，这也使得她们的话语更加专业和有分量。细心的读者也能发现，书中那些可爱的实例，正是她们工作中最好的总结。我在发书的过程中，经常有人旺旺问我是不是大本营精华帖的合集，可见精华帖曾经带给我们的能量是多么地巨大（老大是不是考虑下~）。但这本书确实不是合集，这本书没有追奶的部分，也没有家庭关系个人成长，也没有常见病护理。这本书有的，是帮你开一个好头，陪你走一段美好的路，然后快乐的结束。它是一本专业人员写给我们的母乳喂养书，它是我们迈出哺乳的第一步！

6、母乳大本营的这本书终于出版了，拿到手后我迫不及待的翻开看，每一部分都是那么熟悉和亲切。作为一个给孩子哺乳到2岁3个月的妈妈来说，书里的内容我几乎全部都经历过。如今再回头看，特别希望每一位新妈妈都能第一时间了解这些母乳喂养的知识，少走弯路，和孩子共同享受一段美好的哺乳时光。3年前添添刚刚出生，我的母乳喂养就走上了一段坎坷之路。产后第一天，我没经验的喝了下奶汤，第2天乳房涨的像两块大石头，那时乳腺还不通，奶只能一滴滴挤出来。遇上了所谓的“专业”通乳师，给我揉了一夜，痛的我撕心裂肺，可涨奶却越来越严重。由于乳腺未通，RT特别硬，孩子根本吃不到嘴里奶，饿得直哭，吃不到3分钟就累的要睡觉，睡20分钟又饿醒要吃。2天下来我的RT就被咬破裂了。由于涨奶和哺乳姿势不正确，我的破裂一直持续到孩子4个月，中间的痛的苦不堪言。在孩子1岁前，我还经历了RT短又肿胀、小白点、乳汁淤积、乳腺炎、漏奶、孩子呛奶、供严重大于需、乳头针扎似的痛、孩子鹅口疮、偏奶、吸奶器使用不当等状况，以及8个多月的背奶经历等等。后来知道了母乳大本营，认识了马巍、小树妈和Halolo，真是相见恨晚。在社区里，我的每一个困难都得到了帮助。在金泉母乳妈妈会所，我才第一次明白什么叫做无痛通乳，为自己曾经受过的苦真叫委屈啊，如果能早一点接触到这些知识，我会少吃多少苦呀。后来我熟练的掌握了自己挤奶，奶也供需平衡了。重点是，心态放松了不少，哺乳对我和孩子来说，都是非常幸福的事了。母乳让我和孩子的关系非常亲密，哺乳的过程和有智慧的引导离乳，给儿子心里播种下了美好的种子。现在我又怀了老二，也决定继续我的母乳喂养之路。在这里也给新妈妈们一点建议：想顺利的给孩子哺乳，保持放松愉悦的心情和足够的休息是最重要的。第二，在每个阶段，有科学的知识和方法做指导，少走弯路也很必要。这本《迈出哺乳的第一步》我很推荐。你不必每一部分都熟记于心，但可以作为工具书，遇到问题时随时翻一翻，非常的实用。

《迈出哺乳的第一步》

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:www.tushu111.com