

<<母乳喂养100问>>

图书基本信息

书名：<<母乳喂养100问>>

13位ISBN编号：9787508246192

10位ISBN编号：7508246195

出版时间：2007-8

出版时间：金盾出版社

作者：黄醒华

页数：196

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>

## <<母乳喂养100问>>

### 前言

随着科学技术和经济的飞速发展，人民生活的日益改善，人们对自身的生存和健康更重视，尤其对儿童的营养和身心健康更为关注。

母乳喂养不仅有利于婴幼儿生长发育，并与其成年后的健康有着密切关系，如今母乳喂养又成为人们关注的焦点。

20世纪90年代，我国就兴起为促进母乳喂养成功，创建爱婴医院的举国大行动，从而为母乳喂养提供了良好的环境和服务。

用自己乳汁哺喂婴儿，是新一代母亲做出的明智选择，为人类后代的健康做出应有贡献。

《母乳喂养100问》一书的问世，作为新妈妈的帮手，深受读者的欢迎和好评，10年来先后共印13万余册。

在此仅代表全体作者向广大读者，向为实践母乳喂养、为儿女献出爱心和辛苦的妈妈们的衷心感谢。

按世界卫生组织及联合国儿童基金会的最新要求，纯母乳喂养应到生后6个月，在添加辅食后继续母乳喂养到2岁。

## <<母乳喂养100问>>

### 内容概要

本书由产科、儿科专家共同编著。  
详细介绍了母乳喂养的重要性、优越性，以及母乳喂养的技巧、方法。  
此次修订增加了大量新信息，母乳喂养常见问题的处理和特殊情况下如何母乳喂养等知识。  
其内容丰富，图文并茂，通俗易懂，是科学育儿的必备读物。

## <<母乳喂养100问>>

### 书籍目录

#### 一、母乳喂养是人类本能 1.母乳喂养在人类生存发展中起什么作用？

- 2.为什么说母乳喂养是人类的本能？
- 3.乳房的结构是怎样的？
- 4.怀孕后乳房会发生什么变化？
- 5.乳房是怎样产生乳汁的？
- 6.乳房大小会影响奶量吗？
- 7.母乳喂养对婴儿、对母亲及社会有什么好处？
- 8.每位母亲都有分泌乳汁的能力吗？
- 9.母乳喂养会影响母亲的体形吗？
- 10.母乳喂养会促使母亲早衰吗？
- 11.孕妇的营养对产后哺乳有影响吗？
- 12.孕妇体重的增长与哺乳有关系吗？
- 13.产妇的心理状态会影响哺乳吗？
- 14.乳头凹陷会影响产后哺乳吗？

#### 如何处理？

- 15.孕期应如何做好乳房保健？
- 16.为什么要做产前保健？
- 17.什么时候开始做产前保健最好？
- 18.孕妇每天应睡多少小时？

#### 睡眠时什么体位最好？

- 19.哺乳期用药对胎儿和泌乳有何影响？
- 20.丈夫为母乳喂养成功应做些什么？
- 21.家庭的长辈们为母乳喂养应做些什么？
- 22.分娩前孕妇为母乳喂养应做何心理准备？
- 23.孕期如何阻断乙肝病毒的母婴传播？

#### 二、母乳喂养的最初帮助和支持 24.如何促使产妇早下奶？

- 25.母婴皮肤早接触有什么好处？

#### 如何接触？

- 26.母婴皮肤接触时母亲应做些什么？
- 27.母亲应取何种体位以便于哺乳？
- 28.婴儿含接乳头的正确姿势是怎样的？
- 29.怎样帮助婴儿含住乳头？
- 30.何时开始第一次喂奶为好？

.....三、初生至3个月婴儿的母乳喂养及热点问题四、4-6个月婴儿的母乳喂养及热点问题五、7-12个月婴儿的母乳喂养及热点问题六、特殊情况下的母乳喂养 七、乳母的饮食与保健 八、母乳喂养的常见问题处理

## &lt;&lt;母乳喂养100问&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：9.母乳喂养会影响母亲的体形吗？

母乳喂养是不会影响母亲的体形的。

产后母体进行着复杂的生理性复旧改变，尤其是生殖系统的复旧。

在胎盘娩出后子宫收缩，宫底平脐或稍下方，以后子宫下降，每日下降1~2厘米，10~14日退入盆腔，6周左右恢复正常。

母乳喂养，特别是早哺乳，通过婴儿吸吮刺激反射性地促进母亲体内催产素和泌乳素的分泌，催产素可以促进子宫收缩，有利于子宫复旧。

在产褥期，哺乳可使恶露早干净，子宫复旧快，起到预防产后感染的作用。

哺乳所消耗的热能除了大部分由膳食提供外，大约有1/3的热能由妊娠期体内储存的脂肪来提供，因此哺乳反而有利于产后体形的恢复。

但在哺乳期有两点需引起注意：产后不要暴饮暴食，要注意饮食搭配科学合理，产后过度肥胖不仅不利于形体恢复，也是导致乳房松弛的重要原因。

在哺乳期也要重视乳房的保健，应佩戴合适的乳罩将乳房托起，以防乳房沉重使支持组织和皮肤过度伸张，造成乳房松弛。

<<母乳喂养100问>>

编辑推荐

《母乳喂养100问(修订版)》荣获2008年度全行业优秀畅销品种，《母乳喂养100问(修订版)》总印数已达15万册以上。

<<母乳喂养100问>>

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>