第一图书网, tushu007.com

<<西尔斯母乳喂养全书>>

图书基本信息

内容概要

《西尔斯母乳喂养全书》是美国最具权威的育儿专家玛莎·西尔斯与美国最知名儿科医生威廉·西尔斯的经典之作。

“育儿之父”威廉·西尔斯博士与其妻玛莎·西尔斯根据近40年的儿科临床实践，以及共同养育8个子女的经验，写出《西尔斯母乳喂养全书》全面解答了母乳喂养中遇到的各种问题，是全美至今最权威、最畅销的母乳全书。
从指导初为人母者成功迈出母乳哺育的第一步；到回答喂养中可能遇到的各种难题；再到重回职场的母亲如何继续母乳喂养等方面给妈妈们最科学可信的指导。

《西尔斯母乳喂养全书》被誉为母乳妈妈的圣经，它权威、可靠、易懂，关于哺乳的所有疑惑都讲在这本书中找到答案。

作者简介

作者：（美国）玛莎·西尔斯（Sears.R.N.M.） （美国）威廉·西尔斯（Sears.M.D.W.） 译者：赵家荣
玛莎·西尔斯，威廉·西尔斯的妻子，注册护士，也是育儿顾问和母乳喂养咨询师，与人合著有25本育儿书，育有8个孩子。
威廉·西尔斯，医学博士，美国儿科学会会员，全美最知名的儿科医生之一。

书籍目录

第一部分：母乳喂养的科学：说不尽的母乳好处？

第一章：为什么母乳最好
母乳为什么对宝宝好/哺乳为什么对妈妈好/母乳为什么营养好/准备母乳喂养问与答
第二部分：母乳喂养的艺术：母乳喂养有技巧？

第二章：母乳喂养第一步
初次见面/初次喂奶/促进泌乳反射/开始母乳喂养问与答
第三章：哺乳妈妈普遍关心的问题
喂奶次数/宝宝吃饱了吗/增加泌乳量/宝宝的生长加速期/辅助奶瓶/
宝宝更喜欢奶瓶/宝宝体重增长(成长模式)/给宝宝称体重/爸爸用奶瓶喂奶/
补充水分/补充维生素/安抚奶嘴/丰满的乳房/准备放弃/宝宝偏爱一侧乳房/
宝宝舌系带过紧/哺乳期怀孕/经期乳汁分泌减少/断奶后重新哺乳/宝宝腹绞痛
第三部分：母乳喂养的学问：如何健康喂养？

第四章：哺乳期的营养与健康
更多热量，更多营养/禁忌食物/如何发现宝宝抗拒的食物/营养问与答/
哺乳期保持健康苗条/健康生活L.E.A.N.四要素
第五章：哺乳期的用药
哺乳期的安全用药/常用药问与答
第六章：母乳喂养的疑难解答
乳头疼痛/哺乳疼痛/乳房肿胀/乳腺炎/乳管堵塞/乳腺脓肿/乳头念珠菌感染
第四部分：“班妈”的母乳喂养
第七章：母乳喂养用品有这些就够了
乳头霜和乳头膏/乳垫/乳房罩/乳头罩/喂奶枕/喂奶脚凳/特殊哺乳器具/
胸罩的购买/挑选合适的吸奶器/储存乳汁/随时随地哺乳
第八章：给“班妈”的20条小贴士
产假期间/重返工作岗位/产后上班生活更简单/保持乳汁供应/给自己减压
第九章：夜间母乳喂养
宝宝为什么半夜会醒/夜间成功哺乳/夜间哺乳小窍门/与宝宝共眠好处多/
夜间哺乳问与答
第十章：爸爸在母乳喂养期的角色
爸爸的感受/爸爸能做什么/超级“养育老爸”/产后性生活/写给妈妈的私房话
第五部分：特殊情况下的母乳喂养
第十一章：特殊母婴如何母乳喂养
早产儿/双胞胎、三胞胎、多胞胎/收养的宝宝/患唐氏综合症的宝宝/
唇裂和腭裂的宝宝/心脏缺损的宝宝/生病的妈妈或宝宝/住院的宝宝/
有代谢问题的宝宝/黄疸宝宝/低血糖宝宝/有特别状况的妈妈/产后忧郁症/
乳房肿块/胸部整形手术
第十二章：母乳喂养的个中滋味
宝宝展现个性/喂奶时的麻烦事/开怀大笑是良药
第十三章：学步幼儿喂养与自然断奶
为什么越来越多的妈妈延长哺乳期/学步幼儿为何还要吃母乳/
妈妈为何要继续哺乳/喂养学步幼儿的挑战/断奶之路/成功断奶

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页：插图：宝宝长大后更健美苗条母乳喂养的宝宝长大后更健美苗条。
最新的研究发现，健美苗条是与总体健康联系在一起的，健美苗条的人患心脏病、中风以及糖尿病等疾病的几率比较低。
研究还表明，母乳喂养的宝宝在青少年期不易过度肥胖。
如果母乳喂养持续时间长，青少年期过重的可能性也会大大降低。
因为过重的孩子在成人后体重往往也会过重，所以小时候预防肥胖是很重要的。
健美苗条，意味着人体内的脂肪含量就个人体型来说正正好。
1992年，加利福尼亚大学戴维斯分校的DARLING(“戴维斯地区哺乳、婴儿营养及生长发育研究”)项目的研究人员比较了健康的母乳喂养婴儿和配方奶喂养婴儿后，发现他们的生长发育模式有所不同：在1岁的时候，母乳喂养的婴儿要比同岁的配方奶喂养的婴儿苗条，即便是胖嘟嘟的母乳喂养的婴儿也会逐渐甩掉可爱的奶膘，最终还是比那些配方奶喂养的婴儿来得健美苗条。
为什么会有这样的不同呢？
配方奶中脂肪和卡路里含量和母乳是一样的，造成两者不同的是脂肪的种类以及喂养方法的本身。
正如我们之前所说，母乳里的脂肪因为富含Ω-3脂肪酸，所以是更健康的脂肪。
此外，母乳喂养使婴儿可以自己控制脂肪的摄入量。
母乳里的脂肪成分在喂奶过程中会根据婴儿的需求而调整：如果宝宝只是感到口渴，或者只是想被抱起来舒服地吮吸几口，他就会简单地吸吮前奶——储存在你乳头后面的“低脂奶”。
如果宝宝特别饿，他就会吸吮得比较久，刺激你的泌乳反射，由此得到含脂高的后奶。
比较一下喝配方奶的宝宝吧，?论宝宝是饿了渴了，还是只想要吮吸的舒适感，他得到的是同样多的脂肪，根本没有选择的余地。
此外，母乳中的脂肪含量随着婴儿长大也会发生变化。
大一点的婴儿每磅体重所需的卡路里要比小婴儿少，所以，神奇的造物主就让母乳中的脂肪含量在婴儿6至12个月里逐渐降低。
饱感因子母乳喂养的婴儿每顿吃得少些，吃的速度也慢很多。
在婴儿期建立起来的良好饮食模式降低了日后暴饮暴食的可能。
并且，婴儿在吃母乳最后获得的高脂奶水也给他一种饱腹感，这种感觉，连同婴儿体内一种叫CCK(胆囊收缩素)的荷尔蒙发出的饱食信号，使得吃饱了的婴儿不会再继续吃下去，所以，母乳喂养的婴儿自己控制食量。
拿奶瓶喂奶的妈妈可以督促宝宝喝光奶瓶里剩下的最后二分之一盎司的奶，哺乳妈妈是做不到的——母乳喂养时，都是由宝宝学会信任自己的信号，自己决定需要吃多少、什么时候吃。

媒体关注与评论

即将哺育小宝宝的妈妈应该读读这本书，它是无尚价值的源泉。

——美国儿科学会推荐孩子刚生下的几周是我最难熬的日子，我想要睡眠、我想要给宝宝充足奶水、我想摆脱钻心的乳头疼痛……是西尔斯母乳喂养法帮我渡过了难关。

——亚马逊读者凯西在顺利哺乳的十个月，我时常参考翻阅这本书，文中的图例直观、形象，教会我如何让宝宝得到最恰当的喂养，现在我把这本书介绍给身边所有的妈妈，真是受益匪浅。

——亚马逊读者克里斯蒂娜刚拿到这本书的时候，我正遭受乳腺炎、泌乳量不足、宝宝不爱吃奶等多重困扰，束手无策几乎放弃时，西尔斯博士帮我重拾信心，这是经历过同样困扰的盟友找到的解决之道，有效、实用。

——亚马逊读者劳拉

编辑推荐

《西尔斯母乳喂养全书:从出生到断奶关于母乳你要知道的一切》的撰写不单单基于作者威廉·西尔斯及玛莎·西尔斯的自身经验，也基?他们在工作中与数以千计的母乳喂养家庭交往的丰富经历。
作者希望这本书里分享的知识能够带动最伟大的自然资源——妈妈的奶水——源源不绝地造福后代。
母乳喂养对于哺乳的妈妈来说，是一种生化刺激，有助于她们度过照顾小宝宝的艰难时期。
妈妈体内制造奶水的荷尔蒙也能让妈妈对宝宝更有直觉、更加心灵相通，因此，哺乳使妈妈更了解自己的宝宝。
哺乳是为人父母要学的第一课，母乳喂养的经验和教训能够让父母今后更轻松、有效地引导和管教孩子。
美国最具权威的育儿专家玛莎·西尔斯，美国最知名儿科医生威廉·西尔斯最新定本。
全球销量最大、被公认为最可信赖的育儿书15种语言全球发行，垒球累积销售超过4000万册美国最具影响力的育儿权威西尔斯博士经典之作美国儿科学会(世界最具影响力的儿科学会)鼎力推荐全球最权威、最受欢迎的母乳喂养全书畅销10年经久不衰，影响全球5000万妈妈西尔斯博士经典之作国际母乳协会倾力推荐

第一图书网, tushu007.com

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