

# 《母乳最好》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2011年08月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787305085581

## 编辑推荐

坚定不移喂母乳，时尚光荣妈妈就是你！台湾妈妈人手一本、畅销逾10年、改版达4次的母乳哺喂圣经，大陆首次独家推出、\*适合中国宝宝的母乳喂养全书。来自台湾母乳哺育联合学会理事长陈昭惠医生的《母乳\*好(哺喂母乳必备实战指南)》，就像是您身边的哺乳顾问。这本在台湾畅销多年的母乳喂养实用指导手册，以权威的母乳喂养资讯陪伴无数妈妈度过了难忘的母乳喂养时光。

## 内容简介

本书是台湾地区目前\*、\*畅销的母乳喂养全书。母乳喂养看似是人类\*自然的喂养方式，其实对新手父母而言却是全新的功课，需要方法上的学习和情感上的支持。作者陈昭惠医生从自身的专业及对母乳哺育的重视出发，结合自身多年来帮助新手妈妈哺喂母乳的经验，在书中细分章节、要点等，完整介绍了母乳哺喂的种种相关资讯，对母乳喂养中的众多疑难问题做了专业的解答。从母乳无可替代的好处、产前的准备，到产后正确且舒适地哺乳，乃至妈妈上班后的持续哺乳等，都有详尽的介绍，以深入浅出的文字，配上清晰的插图，操作性很强，能够帮助新手父母轻松、正确地哺喂宝宝。同时，《母乳\*好(哺喂母乳必备实战指南)》中加入了几位新手妈妈的实战经验分享，尤其是知名演员马伊琍达9个月的母乳喂养经历心得分享，真实诚挚，力劝妈妈们坚持选择母乳喂养，相信很能鼓舞爱美的妈妈们。

## 作者简介

陈昭惠自1989年起，尝试在台湾台中荣总医院推广母乳哺育；因有感于台湾有关母乳哺育相关资讯的缺乏，一直积极向大众讲解母乳哺育对母婴的重要性，多年来实际协助新手妈妈无数。期待通过本书可以让母乳哺育的种子在读者心中萌芽，并让新手父母更有

信心地迎接新生命的到来，享受生命中这一段美好的哺乳过程。台湾台中荣总儿童医学部新生儿科主任；国际认证泌乳顾问(IBCLC)；台湾母乳哺育联合学会理事长；国际母乳会台湾分会医疗顾问；国际母乳哺育行动联盟(WABA)台湾主要联络人。

## 目录

【推荐序】母乳喂养需要好“顾问” 丁冰【自序】以正向的态度支持母乳哺育

陈昭惠Part 1 母乳最好 母乳，上天赐予宝宝最完美的食物 母乳，无可复制的营养食物 母乳无可取代的7大好处 母乳哺育，奠定儿童生理、心理发展 奶水，神奇涌出的甘泉 哺喂母乳2大成功要诀Part 2 哺乳成功3大关键 怀孕期的准备工作 了解怀孕时的2大乳房变化 产前最重要的5大准备工作 温柔生产经验，让哺喂宝宝更顺手 温柔生产，可选择的项目有哪些？善用生产计划书，有助于顺利生产Part 3 哺乳成功要诀 产后即刻的肌肤接触，有助宝宝学习吸奶 自然产妈妈，亲子接触时间愈长愈好 剖腹产妈妈，愈早哺乳愈好 只要体力允许，尽量24小时母婴同室 只要宝宝想喝奶就喂 观察宝宝想喝奶的表现，把握喂奶的时机 图解哺乳技巧，母乳哺喂轻松上手 母乳哺育姿势3大要领 哺乳必学姿势，让哺乳更轻松 成功哺育3大原则，网络影片教学 以C型握法适当支托乳房 让宝宝正确含住乳房(含奶) 换边及排气，防止溢奶 良好的喂食姿势和技巧是成功关键 帮助宝宝找回吸奶的本能 坚定信念，剖腹产妈妈也能顺利喂母乳 产前及术后的准备工作 剖腹产妈妈，可选择的喂奶姿势Part 4 了解新生儿 了解新生宝宝的生理、心理需求 新生宝宝的生理需求，即刻的肌肤接触 新生宝宝的心理需求，建立稳固的依附关系 母婴同室，有助宝宝的心理及脑部发展 新生儿出生头几天的饮食状态 宝宝带着粮食出生，母乳需求不多 出生“第二晚”的哭闹，不是没喝饱 新生儿出生头几天的睡眠状况 观察并了解宝宝的睡眠、进食状态 依据宝宝的醒觉状态，给予适当的照顾 各种宝宝的睡眠、进食形态 学习分辨宝宝不同哭声所代表的意义 哭闹，新生儿表达需求的语言 安抚哭闹的宝宝，给予立即、适切的反应 腹胀，宝宝哭闹的另一个可能因素Part 5 正确挤奶与母乳储存法 事先挤奶，无法亲自哺乳的应变法 挤奶前，先刺激喷乳反射 用双手及正确的步骤来挤奶 母乳的储存与使用原则 母乳储存容器的选择与使用注意事项 储存奶水的时间及加温原则 上班妈妈，如何兼顾工作与挤奶？ 回职场前及之后的准备工作 给照顾者的特别提醒Part 6 哺乳妈妈及宝宝的饮食计划 哺乳妈妈的饮食宜营养、均衡、多元 哺乳妈妈的健康饮食及促进乳汁的方法 婆婆妈妈说这些不能吃，医生提供的替代方案 母乳宝宝的第六个月，开始添加辅食 认识宝宝可以开始吃辅食的表现 添加辅食的10大原则 喂辅食时，给家长的3个特别提醒Part 7 哺乳可能须面临的挑战 挑战：与妈妈乳房相关的难题 如果乳房太小，会有足够的奶水吗？ 奶水分泌受妈妈心情及信心影响 乳房太平或乳头凹陷，可以喂母乳吗？ 乳房太平或乳头凹陷的有效解决对策 涨奶，该怎么协助宝宝喝奶？

预防乳房肿胀的有效解决对策 乳房有硬块或发炎，还可以喂奶吗？  
乳汁没有吸出来，导致乳房阻塞、发炎 有效治疗乳腺炎的方案  
乳头为什么会酸痛、破皮、皸裂？ 宝宝含乳姿势不正确，伤害乳头皮肤  
有效治疗乳头酸痛、破皮、皸裂的方法 宝宝咬破乳头，造成疼痛怎么办？  
改善宝宝咬破乳头的方法 挑战：和宝宝吸奶相关的难题 宝宝不吸奶，该怎么办？  
宝宝不吸母乳的6个可能因素 鼓励宝宝喝母乳，有效解决不吸乳危机  
宝宝好像没喝够，会不会营养不足？ 宝宝没有喝够的常见原因  
宝宝没喝够奶水的3大指标 宝宝没吸够，尽量再让他多吸  
停喂后想再度泌乳，该怎么做？ 加强亲密关系及刺激，有助再度泌乳  
放松心情，用愉悦的心情哺喂宝宝 宝宝作息老是日夜颠倒，怎么办？  
学习接受宝宝的睡眠时间 宝宝日夜颠倒，可以采取的睡眠对策  
宝宝半夜想喝奶，该不该喂？ 宝宝夜奶，可采行的解决方案  
培养睡前仪式，等待夜奶情形随年龄改善 母乳哺喂可以持续多久时间？  
母乳哺喂，可以持续到2岁以上 持续哺乳可能遇到的难题 妈妈可以克服的不当离乳原因  
理想的离乳方式，是渐进式的过程 挑战：哺喂母乳，常见问题集  
生病无法哺喂母乳时怎么办？ 妈妈患有疾病的相关喂食问题  
服用药物或接受检查时的相关问题 宝宝患有疾病的相关喂食问题 妈妈的奶水营养够吗？  
颜色及浓稠度相关疑问 有没有涨奶的相关疑问 奶水供给与宝宝食量的相关疑问  
母乳宝宝会长得比较慢吗？ 宝宝便便、腹胀相关问题 宝宝生长速度及喂食的问题  
宝宝乳牙健康的相关问题 另一半该怎么给妈妈支持？ 哺乳期的受孕及避孕问题  
哺乳时你和你的另一半相关问题 哺喂母乳常见困惑有哪些？ 奶水分泌量的常见困惑  
哺喂母乳的常见困惑Part 8 特殊宝宝更需要喝母乳 早产儿，更需要母乳来补足免疫  
哺喂早产儿常见困难 了解早产宝宝的吸吮发展，有助于成功哺喂母乳  
哺喂早产儿，针对常见问题可采取的方案 唇腭裂宝宝，喝母乳可降低宝宝感染机率  
有效哺喂唇腭裂宝宝的方案 黄疸宝宝，大部分仍可以喝母乳  
黄疸，须由专业人员来判断成因及应对方式  
及早、多次哺喂母乳，有助于预防早发性黄疸 母乳中的特别成分可能引发晚发性黄疸  
过敏宝宝，喝母乳可有效减缓 环境及饮食的改变导致过敏儿增加  
母乳，有助于调节宝宝体内的免疫反应 过敏宝宝常见的身体表现  
改善妈妈饮食，有助于防治宝宝过敏 预防宝宝过敏的居家环境及饮食建议Part 9  
喂母乳妈妈的成功经验分享 关于我的母乳喂养经历 知名演员 马伊琍  
全家支持，是成功哺育母乳的关键！ 资深幼教专家 赖慧满  
母乳最好——来自荷兰的哺乳经验 荷商联合利华集团总公司人力资源计划经理 刘俐元

[显示全部信息](#)

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)