母乳喂养大本营倾情奉献
解惑新手妈妈都在问的育儿难题

Practical parenting BOOK

董明珠 主编

安心妈妈手边书

宝宝养育实用手册

山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

安心妈妈手边书

宝宝养育实用手册

PRACTICAL PARENTING BOOK

董明珠 主编

山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

图书在版编目(CIP)数据

安心妈妈手边书 : 宝宝养育实用手册 / 董明珠主编
. -- 济南 : 山东科学技术出版社, 2016.1
ISBN 978-7-5331-8133-8

Ⅰ. ①安… Ⅱ. ①董… Ⅲ. ①婴幼儿－哺育－手册
Ⅳ. ①TS976.31-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 015154 号

图片提供 : 达志影像 /123RF

安心妈妈手边书
——宝宝养育实用手册

董明珠 主编

主管单位 : 山东出版传媒股份有限公司
出版者 : 山东科学技术出版社
地址 : 济南市玉函路 16 号
邮编 : 25002 电话 : (0531) 82098088
网址 : www.lkj.com.cn
电子邮件 : sdkj@sdpress.com.cn

发行者 : 山东科学技术出版社
地址 : 济南市玉函路 16 号
邮编 : 250002 电话 : (0531) 82098071

印刷者 : 山东新华印刷厂潍坊厂
地址 : 潍坊市潍州路 753 号
邮编 : 261031 电话 : (0536) 2116806

开本 : 787mm×1092mm 1/16
印张 : 12
版次 : 2016 年 2 月第 1 版 2016 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5331-8133-8
定价 : 35.00 元

编写人员

主编

董明珠

编者

喻　琼　孔令燕　李　媛　文　雯

席佳蔚　熊　昆　翟瑞洁　张　舒

PREFACE 自序

从知道到做到
让育儿知识变得可操作

“很多道理都懂得，依旧过不好这一生。”

——我辅导过的一个妈妈，这样笑称自己和很多与自己一样读遍了畅销育儿书却仍然焦头烂额的新手妈。

确实，连养花都要养过那么几盆之后才会得心应手，何况是养个人类的幼崽。

生养，是一场复杂的劳动，每天充满了抱起放下拍哄安抚哺乳做饭这些成套系的动作，有各种各样的哭声笑声哼唧声需要解码，有好些次起床睡觉用餐散步玩耍的安排要规划。对于第一次迎来小婴儿的家庭，这是前所未有的经历。这种时候，知识易学，经验却唯有养过这一个孩子之后才不是空白。

比如，即便在书上读到过婴儿的胃是横着长的，贲门也松，吐奶是婴儿正常表现，可新手妈妈总难免觉得那一大口涌出的奶水太过触目惊心。即便读到过频繁吐奶的最常见原因是吃多了，可总难免担心那些需要干预治疗的不常见原因发生在自己家。就算是吃多了，又到底是哪一顿吃多了，是哪几口奶不该吃，又怎么敢让孩子少吃点？

而对于有过一次喂养经验的妈妈来说，看到这样的情形十有八九会驾轻就熟地说，“娃明明就是吃多了嘛，刚刚人家哼唧不是饿了，是躺腻了。你没见人家是躺了十分钟之后不耐烦地蹬了一会儿腿才开始越哼唧越大声的吗？给翻个身趴会儿，或者抱起来摆弄摆弄，就不用喂这顿奶了。上顿一个小时之前才吃完，这会儿哪能饿？”

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

这就是经验，就是我们惯常所说的“懂”“明白”“熟悉”“淡定”“特别有经验”。

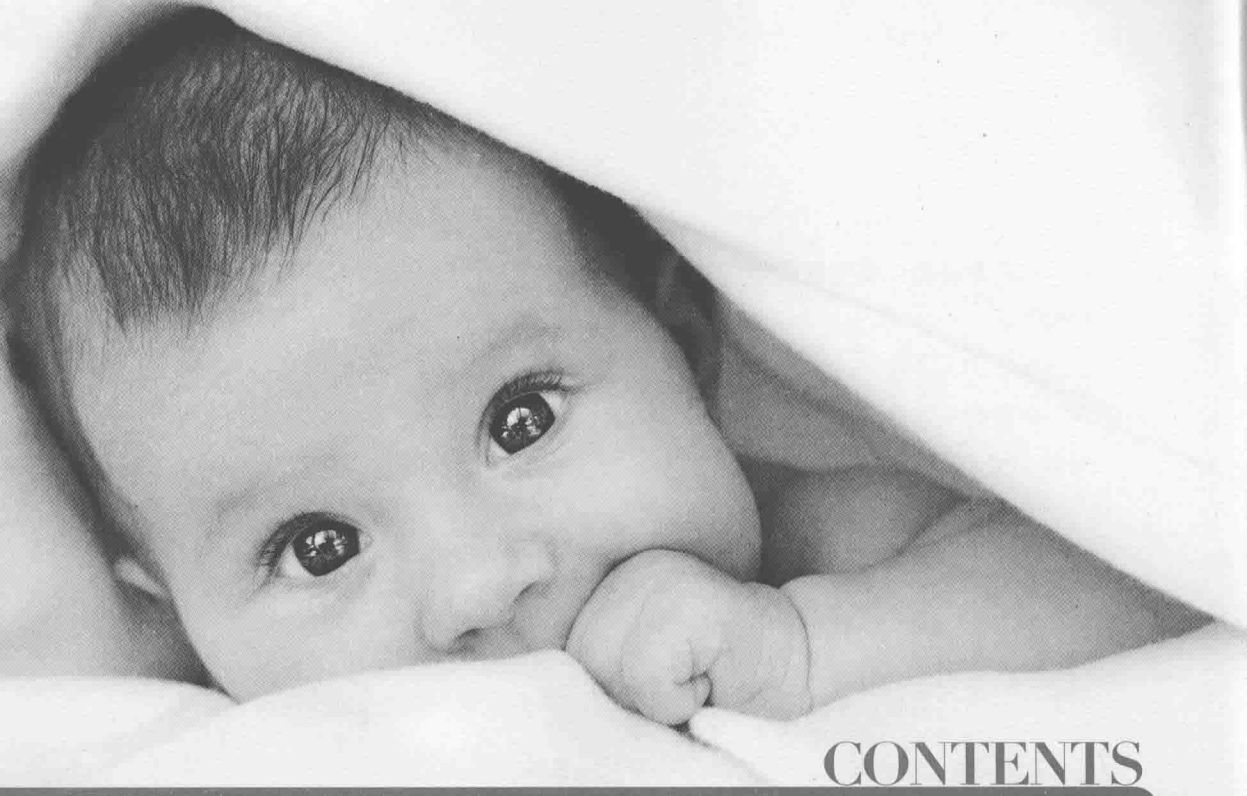
在我的从业经验里，知识从来都不是生活在网络时代的新妈妈们缺乏的东西。对她们最有帮助的，是带着她们观察宝宝，告诉她们宝宝的这个动作这个声音是什么意思，正常吗；带她们梳理宝宝的一日生活，看看那些让她们头疼的“不好好吃”和“不好好睡”是怎么发生的，需要纠正吗，怎么纠正。

这些，就是她们知道却做不到的知识。而我能帮助她们做到，得益于我拥有的经验——自己养育两个孩子的经验，和辅导许许多多新妈妈的工作经验。

我们“母乳喂养大本营”从2011年起就是人数最多的微博帐号和妈妈论坛，十几万妈妈每天从我们的微博上阅读学习。可那时我们的写作还不成熟，维护微博的我们都还只是“资深妈妈”，是志愿者。2012年底，我们注册了贝恩母乳育儿，也开始了哺乳育儿辅导方面的职业化学习。2014年，母乳喂养大本营微信公众号开通，我们正式把科普文章的写作定位在从知道到做到，让哺育知识读起来充满可操作性。

本书的第一作者喻琼，就是微信上大家熟知的“虎妞妈”，长期主持《长知识》专栏，把一个个知识点“翻译”成日常养育里需要去想去做的具体事情。她的专业度不仅仅体现在国际认证哺乳顾问（IBCLC）这个哺乳辅导方面的职业资质，她更是一个优秀的科普作者，有着从文章阅读量和转评赞等数据里，从多年来在论坛微博微信组织讨论的工作中磨练出的对新妈妈学习需求的深刻理解。我很荣幸辅助她编辑本书，把这些读了就会做的文章献给第一次哺育宝宝的新手妈妈！

董明珠
贝恩母乳育儿研究推进中心总干事
国际认证哺乳顾问 高级催乳师
2016年2月14日



CONTENTS 目录

第一部分 小月龄宝宝的吃喝拉撒睡 1

触目惊心的吐奶 2
对付吐奶，也是有学问的 2
呛奶真能呛出肺炎？不是完全没可能 5
宝宝几个月后喂水就没害处了？ 7
瓶喂，也能按需吗？ 8
屎尿屁那些事儿 12
见招拆招，击破防不胜防的“红屁股” 12
尿不湿横行的年代，你为何坚守尿布？ 14
宝宝大便里有血，妈妈必须这样应对 16
给“攒肚”定性是不可能完成的任务 18
宝宝拉绿便的 6 个原因都总结全了，还有对策赠送 20
大便“秘”了没？一图读懂 22
治便秘食物大比拼 24
做梦都想睡个好觉 26
怒，肠绞痛只能靠熬，科学研究也这么认为 26
听说晚上放鞭炮，妈妈要这样照顾我 28
来，妈给你唱个催眠曲儿 31
巧用枕头，让宝宝远离猝死 33
外国人为了让宝宝头型好看，也是蛮拼的 35

第二部分 菜鸟妈妈进阶 38

新手妈妈护理难题 40
口水疹烦死了，怎么破？ 40
给新生儿挤乳头，伤不起 42
妈妈感冒，奶粉宝和母乳宝哪个更易被传染？ 44
欧美国家如何应对宝宝黄疸 47
宝宝总打喷嚏，还可能是过敏性鼻炎 50
背宝宝神器大揭秘 52
背宝宝神器之大长巾 52
背宝宝神器之有环式长背巾 54
用科学育儿观武装自己 56
敢不“科学育儿”吗？ 56
你也不敢拒绝孩子吗？ 57
辅食顺序，要不要讲究下？ 60
看看西方社会流行的儿童主导排便训练 62

第三部分 大宝宝的烦心事儿 66

最难过是夏天 68

给宝宝一个“默默无蚊”的夏天 68

已经被叮了？亡羊补牢 4 步走 69

夏天抱着小火炉喂奶，湿疹痱子都来了 71

湿疹？痱子？傻傻分不清楚 72

湿度大，也会让宝宝中暑 74

夏天给宝宝剃光头，头发长得好又凉快？其实不然 75

宝宝出行一二三 77

儿童汽车安全座椅，要钱还是要命？ 77

没私家车怎么用安全座椅？ 79

携宝宝旅行带什么，真得分月龄说说 82

不能这样晒，不能那样晒，到底怎么晒太阳？ 84

宝宝到底该穿几件，这回全家人可以统一意见了 85

小耳朵小嘴巴 88

耳朵疼，发烧怎么办——中耳炎的诊断治疗 88

舌系带过短也影响宝宝含乳 91

宝宝出牙晚，母乳和钙双双“躺枪” 92

美国父母必答题：爱护宝宝牙齿你真懂了吗？ 94

宝宝过年药箱，专治吃多吃错捂着磕着 95

第四部分 母乳妈妈还需了解 100

给母乳喂养开个好头 102

一大波产妇正在喝“堵奶汤” 102

哪种食物发奶有理？来学判断方法 104

这么躺着喂奶，腰酸腰疼都拜拜 106

喂奶吸奶穿什么，既方便又得体？ 108

母乳妈妈吃什么 111

哺乳期不吃肉，营养跟得上吗？ 111

辣妈杀手——月饼 112

母乳妈妈每天吃点“好脂肪” 113

哺乳期的“钙去钙又来” 114

母乳妈妈能不能吃大闸蟹？我来告诉你 115

榴莲真下奶，食用有讲究 118

第五部分 哺乳期禁忌是真是假 120

坎坎坷坷的母乳之路 122

生气真回奶，败家能挽回 122

真有“过奶”这码事？ 124

老公吸烟我喂奶，这样好吗？ 126

“姨妈”也能与哺乳妈妈和谐相处 128

断奶后乳汁残留对身体有害吗？ 130

乳头霜能天天抹乳头吗？ 131

奶不通让爸爸吸，管用吗？ 132

宝宝拉扯乳头，是不是嫌我奶少？ 133

我家宝宝纯母乳喂养，为什么长这么“大只”？ 135

泌乳素偏高的妈妈能健康和母乳喂养两不误吗？ 136

这些都不是问题 138

使用化妆品对母乳宝宝有害吗？ 138

哺乳期忌口指南——踢走隐藏在妈妈食物中的过敏原 140

乳房会进水吗？母乳妈妈一起来游泳吧 143

虎妞妈亲测喂奶可以拔牙做根管，权威资料表示赞同 145

哺乳期，好酒不必雪藏 147

X 光影像学检查及一些特殊检查，影响哺乳吗？ 149

室内新装修，甲醛会影响母乳吗？ 152

第六部分 如何被感叹“像没生过一样” 154

该凸的凸起来 156

胸脯上的两只小白兔，不要再裸奔了 156

四种“吃偏奶”，各有纠正法 158

隆胸手术这样做，妈妈就可以放心哺乳了 162

每周两个 15 分钟，乳房下垂你最慢 164

一个动作，塑造翘臀美好曲线 171

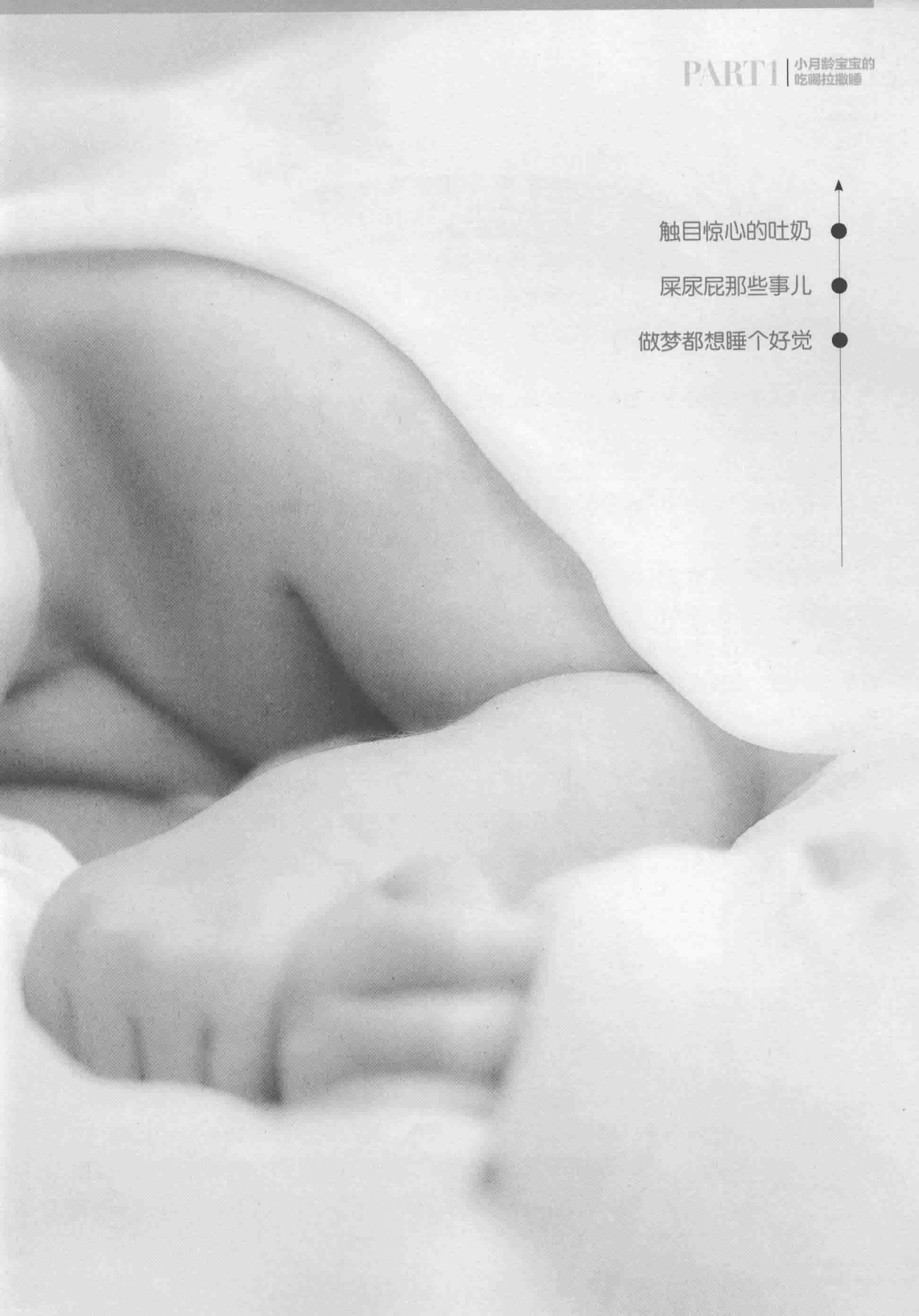
该凹的凹下去 174

生完孩子腰就不知去向了 174

“运动酸奶”宝宝嫌？ 177

产后收腹这么简单，你为什么不做？ 178

产后跑步锻炼，怎样才能不白跑？ 182



触目惊心的吐奶
屎尿屁那些事儿
做梦都想睡个好觉

触目惊心的吐奶

对付吐奶，也是有学问的

初为人母的喜悦往往伴随着措手不及，照顾新生宝宝不是一件易事，首先给妈妈一个下马威的恐怕就是吐奶了。

吐奶是个生理现象，小宝宝都会吐。它还有个看着有点唬人的学名——胃食管反流，英文是 reflux，其实就是小婴儿在出生后最初的几个月，吃完奶之后动一动或者打个嗝，常常会吐些奶出来的现象。

小宝宝的胃部和成年人胃部的位置、角度都不太一样，胃部和食道连接处的贲门（防止食物逃跑用的）也还比较松，整个胃部和贲门的配置简直就是为了吃进去的奶水能方便地被吐出来一样。也许这对于还没多少行为能力的小婴儿来说有保护作用吧，新手父母一不小心喂多了也是有可能的，还有的宝宝超级喜欢用吃奶来安抚自己，开心了不开心了都吃一通，太容易吃多了——干脆吐吐更健康。

吐了是不是就白吃了？

不用担心宝宝吐奶之后就会饿，因为吐出来的并不多，尤其是在吃完奶已经有一小会儿了，吐出来的奶有奶块、有点像酸奶的时候，看着吐了一大摊，其实主要是胃液。

如果刚刚吃完奶就吐出来好多，妈妈也不用着急补喂。先观察观察宝宝有没有想吃的意思。新生儿的胃部生理容积并不大，但睡眠、烦躁、吸吮需求这些原因都会让宝宝因为“非营养性的吸吮”而把自己吃撑。也许宝宝只是通过吐奶调节一下食量。

好好拍嗝是不是就不会吐奶了？

吃奶的时候吃进了空气，确实是吐奶的原因之一，一打嗝，奶水就被带了出来。很多家长知道宝宝胃里胀着气需要拍嗝，但是自己很难拍出来。其实，拍嗝也是要讲究技巧的。

1 趁着没闭眼时拍

很多家长的困扰是：宝宝睡着了怎么都拍不出，好不容易拍出来，宝宝也醒了；而宝宝没睡着的时候，虽然闭眼了，可嘴巴还在吸，怕拍嗝影响宝宝吃奶。

其实孩子如果吃着吃着闭上了眼睛，说明他已经准备睡觉了，此时吃奶已经不那么用力，主要是为了靠吸吮动作安抚自己入睡。换言之，宝宝自己都已经把睡放在第一位把吃放在第二位了，咱们做家长的是不是跟他保持一致比较好呢？

2 看到边吃边挣扎就拍

有的宝宝吃着吃着奶就开始乱扭，手脚用力推妈妈，好像不想吃了，可嘴巴还在叼着，要找奶的样子。这就是“拍嗝信号”了，说明他刚刚吃到了一个急促的奶阵，被灌了，还吞下去好多空气，嘴巴喉咙肚子都不舒服。

所以，拍嗝并不是每次喂完奶之后才能做的事情，更不是每次喂完奶之后必须做的事情，而是看到“拍嗝信号”就要马上做的事情！

如果此时不拍嗝，有的宝宝就不吃了，有的宝宝扭动一会儿也会接着吃，但很容易刚吃完就吐奶。

3 睡了别拍，安全侧躺

如果闭眼睡着之前没拍嗝，宝宝已经睡熟了，那就别拍了，还是应该以让宝宝睡好为主。但可以让宝宝侧躺睡，这样做的好处是：

侧躺更舒服

肚子里有嗝的时候，平躺更容易引起胃部不适，宝宝容易睡一会儿就扭着醒来，甚至吐奶。

侧躺更安全

平躺时吐奶更容易呛到，侧躺时吐奶，奶水更容易从嘴角流出来，而不是呛进气管。

当然，对于3个月以内还不会自主翻身的小宝宝来说，侧躺时要保证头部附近没有枕头被子等会捂到宝宝口鼻的东西，床垫别软到宝宝口鼻会陷进去。

能顺利地把嗝拍出来，确实对吐奶有一定的改善，但也不能改变新生儿的胃部角度、位置和贲门暂时的松弛。所以，如果用上了技巧也拍不出来的话，就不必因为吐奶和拍嗝较劲了。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

什么样的宝宝容易吐奶?

★**小月龄宝宝容易吐奶** 这是发育阶段决定的。

★**妈妈奶冲的话容易引起宝宝吐奶** 因为奶阵一来，宝宝被灌了满嘴，吞咽急促，就容易吃进去空气，容易有大大的嗝。

★**贪吃的宝宝容易吐奶** 有的小宝宝就是喜欢吃，开心不开心都通过吃奶来表达，也不大在乎吐奶这件事，反正换衣服擦身子累的都不是他自己。

★**奶瓶喂养和定时喂养的宝宝容易吐奶** 因为宝宝吃奶瓶的时候，相对于从乳房吃奶而言对奶量的控制力更弱，瓶喂和定时喂养都会让宝宝一次性吃下去较多的奶，于是动动就可能吐出来。母乳亲喂的宝宝在小月龄里，吃奶模式更贴近“少吃多餐”，和他们胃部贲门的发育情况比较协调，有利于吸收和防止吃多。

一天吐奶几次算正常?

关于吐奶的次数，个体差异还是挺大的。有的宝宝一个星期吐一两回，有的宝宝每天要吐一两回。这都是正常的。

决定个体差异的，除了宝宝生理特点（也就是家长管也没法管，干脆就别操心吐奶的原因）之外，就是喂养方式了。如前面所说，吐奶多少和喂奶频率，亲喂还是瓶喂，按需还是按时，脱不开关系。

吐奶太频繁会有什么后果?

妈妈如果担心吐奶太多对宝宝不好，那么与其关注吐奶次数，不如关注吐奶后宝宝的状态。如果宝宝吐完奶就跟没事儿人一样，该干吗干吗，那妈妈也就不用操心啦。这种吐奶，唯一的后果就是需要换衣服。

很少数的宝宝可能有较为严重的吐奶，反复吐奶喉咙食道易被胃酸灼伤，引起吃奶不舒服。严重胃食管反流的表现主要有过于频繁的吐奶，宝宝不适、哭闹和奶量摄入不足导致体重降低等。

换言之，如果你的宝宝虽然吐奶，但没有这样的症状，那就不用担心“我的宝宝是不是有严重胃食管反流”了。

少量多次喂奶，是缓解反流不适的第一原则——这也是西尔斯医生的建议。因为少量吃奶，

更容易被快速消化，更不容易被吐出来。即便有的胃食管反流宝宝喜欢在迷糊时吃奶，但每天专等迷糊时喂奶也并非好的选择，因为这样会让宝宝吃奶次数减少，饥饿使每次的吃奶量增多，更容易增加吐奶的可能性，加重食道不适。

最后，宝宝吐奶时，大人千万不要好惊恐、好夸张地冲上去查看宝宝状况。很多妈妈有过这样的体验，宝宝吐完奶本来挺淡定，一看家长的反应，当时就吓哭了。

呛奶真能呛出肺炎？不是完全没可能

除了吐奶，也有妈妈反映说："近来宝宝吃奶不知道怎么了，总是突然被奶呛到，然后猛烈咳嗽，脸咳得通红，还不高兴地大哭。我都不知道该怎么做才能让他舒服点了。听说有一种肺炎就是呛奶导致的，真怕孩子遇上啊！"

肺炎通常是由细菌、病毒、真菌等引起呼吸道感染导致的。呛奶有可能导致吸入性肺炎，但是在足月健康儿身上极少会发生。

为什么总呛奶，你得找找原因

宝宝总呛奶，得先找找原因，再对症下药。

这样的宝宝容易呛奶

有的宝宝容易呛奶，是因为身体方面的原因。

早产儿或出生体重低于 2.5 千克的婴儿 这样的宝宝消化道神经反射不成熟，吞咽时肌肉的运动不协调，容易发生呛奶。

喉软骨发育不良的婴儿 这些宝宝出生时喉软骨还没有发育完全，程度较轻的呼吸时常常能听见"呼呼"的声音，也容易发生呛奶，不过到 2 岁左右通常能够自己恢复；程度较重的则有可能呼吸困难、严重影响进食，需要手术治疗。

受其他疾病影响的婴儿 例如患有食管气管瘘的婴儿，会有严重的进食困难。

有的呛奶原因则来自妈妈。如果妈妈奶阵（即喷乳反射）太强烈或者奶实在太多，每次宝宝一吃奶就哗哗地汹涌而来，呛奶也就时有发生了。

如果原因在妈妈，这样应对

由于妈妈奶太冲造成的呛奶，妈妈们可以参考以下应对方法：

1 哺乳时尽量选择宝宝能自由活动头部、妈妈向后仰卧或半躺的姿势，这样由于重力作用，奶可能不会那么冲，即使奶阵发威，宝宝也能撇开头。

2 妈妈在奶阵来临的时候通常自己能感觉到。如果宝宝被呛不能自己作出反应，那就由妈妈来吧。妈妈也可以考虑每次哺乳时先手动刺激出第一个奶阵，这个奶阵通常奶量最多也最冲。奶阵过去之后再给宝宝吃。剪刀手使用不当可能导致淤积，妈妈要慎用。

由于宝宝身体原因造成的呛奶，轻度的也可以参照上面奶太冲造成呛奶的处理方式，严重的则需要就医，由医生对症治疗。睡觉时侧躺对于喉软骨发育不良的宝宝会有所帮助。

有没有呛成肺炎，你得学着判断

如果宝宝出现几条下面的症状，那可能真的是肺炎，需要去医院检查确认。

咳嗽 咳嗽是最常见的肺炎症状，但是不能只由咳嗽就判断为肺炎。肺炎通常还伴有下列的其他症状。

喘息 宝宝呼吸的时候会发出“呼哧呼哧”的声音，不过同样不能因此就判断是肺炎，因为轻度的喉软骨发育不良也会发生喘息。

精神不好、进食减少 一直蔫蔫的，很疲累的样子，由于健康状况变差，宝宝吃奶比以前少。

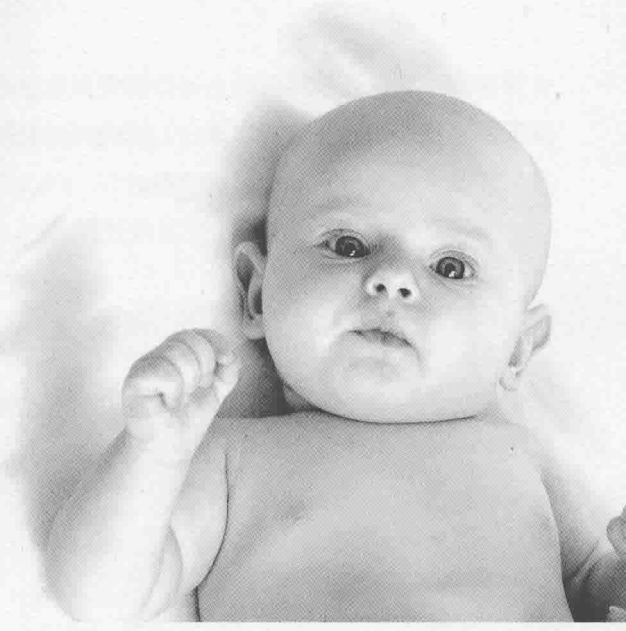
发烧 不过并不是所有得肺炎的宝宝都会发烧。

严重症状

呼吸急促 家长可以在宝宝相对安静的状态下数每分钟呼吸的次数，一呼一吸算一次。2 个月以下婴儿呼吸每分钟超过 60 次、2 ~ 12 个月婴儿呼吸每分钟超过 50 次、1 ~ 5 岁宝宝呼吸每分钟超过 40 次，都算呼吸急促。

发绀 尤其是口唇附近皮肤青紫，是由宝宝缺氧造成的。

吸气时出现“三凹征” 指宝宝吸气时在锁骨两侧、胸骨上下和肋骨间隙出现凹陷的情况。



注意！ 出现呼吸急促、三凹征和发绀症状时，说明情况比较严重，应该马上送宝宝去医院急救或拨打 120 急救电话。

宝宝几个月后喂水就没害处了？

都说母乳喂养的宝宝不用喂水了，可是如果天气太热，汗一直往外冒，很多妈妈还是忍不住想给宝宝喝水。这会对宝宝有坏处么？

嗯，我们通常不建议给纯母乳喂养的宝宝额外喂水。

6 个月内喂水肯定不好

1 喂水太多，可能营养不良

纯母乳喂养阶段的宝宝胃容量本来就小，新生儿的胃尤其如此，几勺水可能就占掉了新生儿胃口的一大半。

水无法带给宝宝营养和热量，但是会产生饱足感，让宝宝吃奶变少，之后可能导致以下情况发生：

★**黄疸无法及时排出。**

★**可能会造成生理性减重后无法及时恢复到出生体重。**

★**新生儿给妈妈的吸吮刺激减少，妈妈的泌乳量很难得到保障。**

★**摄入过多的水分可能引起水中毒。**

长此以往，对于宝宝的生长发育是有害的。

2 万一不卫生，可能会生病

妈妈们也许会觉得我们所处的环境卫生条件并不差，不用担心饮水安全。但实际上饮用水很容易受到污染。喂水不像吃奶，宝宝嘴巴直接接触妈妈乳房就行。别的不说，大部分家庭给宝宝喂水用的奶瓶就非常容易出现卫生死角，滋生病毒细菌。所以即使要喂水，也要对奶瓶和水杯仔细清洁。

3 不喂水，也不会缺水

一般情况下（宝宝生病脱水的情况除外），如果妈妈奶量充足，在宝宝饿了渴了想吃奶的时候就会喂宝宝的话，就不需要额外喂水。即使很热的天气也是如此，因为口渴的宝宝会更频繁地要求吃奶。

既然可以省事又省心，妈妈们就不要冒着风险给6个月内还在喂纯母乳的宝宝喂水啦。如果非喂不可，请一定确保饮水卫生，选干净易清洁的杯具，每天喂一小口。

瓶喂，也能按需吗？

母乳喂养应该“按需喂养”，抓住“宝宝要吃”的时机来及时喂奶，让他们在最想吃的时候能吃到，也要按照宝宝需求的量来喂养。然而，总有那么一些时候，会用到瓶喂。所以很多妈妈关注“瓶喂是否也要按需喂养”这个问题。

瓶喂喂多少才刚好

“按需喂养”的反面是什么？要么是喂奶时机不对，没在宝宝需要的时候喂；要么是喂奶的量不对，喂得比宝宝需要的少或者多了。

无论是母乳亲喂还是使用奶瓶，只要父母仔细观察

宝宝的表现，都可以找准喂奶时机。所以，瓶喂在时机这件事情上并没有劣势。

但涉及“喂多少”的时候，使用奶瓶的父母就要多费些心思了。因为奶瓶嘴后边只是一个盛放奶水的空腔，不像乳头后边有一个专为生产和输送乳汁而精密工作的乳房，所以对宝宝需求的满足和对喂奶量的掌控就不能靠乳房来“智能完成”了。

那么瓶喂要想尽量做到按需，就要做到以下几点。

1 喂一会儿歇一会儿，避免过度喂养

使用奶瓶要这样做

宝宝吃个十几口，就收回奶瓶歇上半分钟，然后再接着吃。这样宝宝才有机会在吃撑之前意识到胃已经满了。

我们成年人吃饭的时候也有体会，如果吃得很快就会比平时吃得多，因为从胃部盛满到大脑意识到“饱足”是需要那么一点时间的。

因为乳房是这样工作的

乳房工作时，是把奶水一阵阵放出来的，即所谓的“奶阵”。奶阵来的时候，奶水奔涌而出，宝宝会大口大口地吸吮和吞咽，而奶阵不会一直持续，奶阵之间乳汁排出非常缓慢的时候，宝宝就会慢慢嘬，不紧不慢地享受吸吮本身给他带来的舒适感。

用大白话讲，奶阵是管“饱”的，奶阵之间是管“嘬”的。

用医学语言来讲，奶阵的生理意义是满足宝宝的“营养性吸吮”，奶阵之间缓慢泌乳阶段的生理意义是满足宝宝的“非营养性吸吮”。当宝宝吃够了，也吸吮够了，就是一顿完美的大餐。

母乳亲喂不会过度喂养的原因之一就是，乳房一阵阵地分泌乳汁，让宝宝吃一会儿歇一会儿，把宝宝吃奶时的“饱足”和“享受”需求都照顾好，让一次喂养不仅量合适，而且很舒适。

很多混合喂养的妈妈，一旦用过奶瓶，就会觉得宝宝吃奶瓶时咕咚咕咚、几分钟快速吃饱睡去的感觉特别让自己安心，觉得这样能十分确认宝宝吃饱了。那么可不可以在看过上面的解释之后，稍微调整一下心态，学着接受科学使用奶瓶，让宝宝用更接近吃母乳的方式去吃呢？

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com