



寶寶，健康地長大！

林風◎編著

3

親親寶貝專輯

◆ 書泉出版社

寶寶，健康地長大！

林風◎編著

3

♥ 親親寶貝專輯 ♥



書泉出版社

寶寶，健康地長大！／林風編著．-- 初版．--
臺北市；書泉，1992〔民81〕
面； 公分．--（親親寶貝專輯；3）
ISBN 957-648-124-4（平裝）

1. 育兒

428

81001866

親親寶貝專輯

③

寶寶，健康地長大！

版次——一九九二年五月初版一刷 定價——一八〇元

編 著——林 風

責任編輯——林小雲

校對人員——丘雲子 劉素芬

發行人——楊榮川

發行所——書泉出版社

台北市和平東路二段三三九號四樓

局版臺業字第一八四八號

電話——(〇二)七〇五五〇六六

傳真——(〇二)七〇六六一〇〇

劃撥——〇一三〇三八五—三

排版所——正豐電腦排版有限公司

製版所——永華彩色製版印刷有限公司

印刷所——明翊印刷有限公司

裝訂所——信成裝訂行



親親，我的寶貝

在寂靜的夜裡，窗外偶爾幾聲夜歸人疾馳而過的車聲，聽著你進入夢鄉時均勻的呼吸聲，輕撫你幼小的臉龐上水蜜桃般的金黃絨毛，你的眉目是爸爸的模樣，那小嘴卻是媽媽的細緻。

當年的搖嬰兒歌已是過時的調，卻忍不住在這個時候輕輕哼起，不禁想起當時你像天使般地來臨。在你出生的前十個月，媽媽在爸爸的耳邊認真而肯定地說：「我有了。」在那份雀躍之外，夾雜著複雜的情緒，渴望裡有千百個願意，願意你的到來，內心又反覆臆度各種令人擔心受怕的可能。直到你呱呱落地，哭聲響亮，小拳揮舞，才彷彿心石落地。

那時候你那麼小，生病時也不知怎麼告訴爸爸媽媽，只是哭只是鬧，等到發現你的不安是在告訴這兩個笨爸爸、笨媽媽，你的身體是多麼不舒服時，恨不得把你的難過、你的痛，全部攬在爸爸媽媽的身上。

愛你、哄你、疼你，看你慢慢地長大了，有時用著只有爸爸媽媽才聽得懂





親親寶貝。

世上的智慧與恩寵，快樂與幸福私心地與你分享，只爲你是爸爸媽媽永遠的

因爲愛，讓上一代與這一代之間血脈相連，讓生命與生命之間密不可分。願把

媽媽更堅定這份信念：以歲月、耐心和愛心來養育你。

在搖籃仔歌的曲調裡，看你睡得安穩而甜美，深知這是一份愛在緊緊牽繫，

電視上播放著使人心驚不已的新聞；有的父母喪心病狂地虐待孩子，鞭打

他、捆綁他、囚禁他，讓孩子飽受身心的摧殘；也有在父母相互大打出手、叫

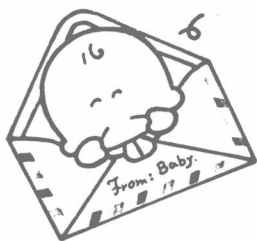
囂怒罵之下長大的孩子，眼神無依地徬徨街頭；更有那精神失常的父母，讓孩

子生活在沒有陽光、沒有笑容的地獄之中。爲那些孩子感到心疼的同時，爸爸

的童音，說著你那小腦袋瓜裡精靈般的思想；有時天翻地覆、調皮搗蛋，吵得人不得安寧。你看啊！牆壁上留著你梵谷般的彩畫；爸爸媽媽的書本裡留著你的小手印，這都是你成長的見證。

當你背著書包上學，當你學會提筆寫字，當你逐步向知識探險，總希望你是學習的道路上一個聰敏而快樂的孩子，把童年寫得多采多姿，長大成人以後，懂得爲自己的人生做主。





獻給『你』	001
寶寶的民生問題	002
寶寶的耳朵和眼睛	050
寶寶的皮膚和牙齒	074
寶寶感冒了?	100
傳染病來襲時	120
寶寶受傷了	136
便秘與痢疾	166
過敏與貧血	180
其他常見問題	188
寶寶的成長軌跡	248



『你』給 獻



『你』也許是媽媽，

『你』也許是爸爸，

『你』也許是一個稱職的保母，

只因『你』是如此地珍愛孩子，

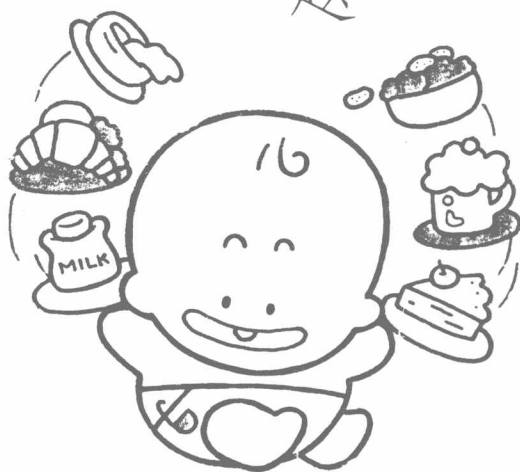
這本書

就獻給『你』。





寶 寶 的 民 生 問 題



◆有必要對剛出生的寶寶規定一套餵奶的時間嗎？

雖然新生兒對餵奶的次數及間隔有各種不同的偏好，但大部分的嬰兒都能接受白天每三到四小時餵奶一次的安排。吃母乳的孩子在最初幾週內，起碼白天要求吃奶的次數會較頻繁，這種頻繁的要求，會刺激母乳的分泌。

實施一套規律的餵奶時間，最主要的好處在於使母親能夠安排他的一天。有些寶寶由於天性使然，非常合作，有些寶寶則可能較苛求而不定性。要想處理得當，可以採用彈性而合理的時間規定，即「依要求修定時間表」。

大致上應該依照寶寶的要求來餵奶。但要準備好，寶寶每天因情緒及需求的改變，吃奶的情形也會稍有變動。不過，你所訂的時間也很重要，要求寶寶稍為妥協，並非無理。如果你現在餵奶比較方便，不能等到半小時之後，那麼你可以弄醒寶寶餵奶；如果到了餵奶時間你正忙著其他家事，讓寶寶哭一下，直到你忙完了，也無妨。

不可以讓寶寶在白天未吃奶的情況下一次睡太久。如果寶寶睡超過五小時，應該將他搖醒，看他是否餓了。反過來說，到了夜晚，你不用弄醒寶寶，可以等到他

來叫醒你。這樣子，寶寶可以學習分辨白天、夜晚。

◆我的小寶寶每次吃完母乳後，還吃得下補充的嬰兒配方

一二〇～一五〇CC，他是不是母乳吃得不够？

可能是你的奶水不足。如果你有足夠的奶水，在餵奶前，胸部應該會脹大，同時乳頭稍稍有刺痛之感，或者準備餵奶時，有奶水流出的情形。

也許你有充足而質好的奶水，但是因為不安心，而用奶瓶加餵寶寶，反而使寶寶認為吸食奶瓶比吸吮母乳容易。記住，要想哺乳成功，你務必要有足夠的休息，喝多量的液體，並攝取足夠的熱量，幫助你補充奶水。

如果寶寶吃完奶，看上去還是餓，建議你用少量的嬰兒麥粉與母乳或蘋果汁混合，再補充給寶寶。這樣既避免吸吮變容易的問題，也避免了給寶寶吃牛奶，同時也能確保他吃得飽。

◆我的奶水不足，要如何補充我兒子的飲食？

健康、營養良好的母親，通常能提供他們的寶寶最初六個月內生長所需的母乳。

所以，在開始補充食品以前，先檢查寶寶是否身高體重都發育正常（要到醫院、診所或其他健康中心做此項檢查）。如果嬰兒年紀在六個月以下，且生長正常，那麼你可以安心，目前你的奶水是充足的，不用惦念著準備食譜，如果你的寶寶快要六個月大了，則可開始餵他含有鐵質的食物，嬰兒米粉加水是很好的開頭食品。

只要你和寶寶都滿意於哺乳這一段特別的相處時光，就應該繼續親自哺乳，如果你對奶水或哺乳方面仍有問題，可以請教有經驗且能提供你正確指導的人。

◇能將母乳裝入奶瓶中，甚至予以冷凍，留著以後用嗎？

安全的冷藏時間是多久？

可以的。母乳可以裝瓶，甚至冷凍，世界各地的醫療中心及奶庫，將母乳冷凍的歷史，已有數世紀之久。冷凍的母乳，除了一些細胞組織成分如白血球，在冷凍過程中遭受破壞外，幾乎保持奶中所有的活性要素。母乳可以冷凍三到十二個月之

久，不過，我們並不知道確實的有效時間。冷凍的母乳應該是留待特殊情況使用的，譬如在醫院中用來餵生病的嬰兒或早產兒。在家中把母乳冷凍起來，似乎沒有任何好處。

但只要做法得當，將母乳冷藏是可行的。母乳收集後，在冷藏的二十四小時內，可以餵給寶寶。正確的方法是使用無菌的吸奶器吸出，然後灌入消毒過的奶瓶。若母乳裝瓶後才予以消毒，會使酵素失去效用，並改變蛋白質，包括具保護作用的物質以及對熱敏感的維他命，其嚴重的程度，足以使母乳的營養損失殆盡。如果母親偶爾需要在餵奶時間外出，還不如用商業製現成的嬰兒配方來得方便，好處也較多。

◆寶寶會在吃奶後嘔吐，這是否表示他對母乳過敏？

食後吐奶是父母親常有的抱怨。但大部分會吐奶的孩子，似乎並不為此困擾，也沒有生病的跡象，他們仍正常地生長、發育。如果你的孩子也是這種情形，你毋需擔心，若孩子發育情形正常，就該仔細找出問題的原因或對食物過敏的原因。不

過，對母乳過敏是不太可能的。事實上在有過敏傾向的家庭中，寶寶最好的飲食方式就是在最初六、九個月中只攝取母乳，這樣可以防止或延緩過敏症的形成。因為人奶中的蛋白質不會使寶寶過敏，不像牛奶或黃豆配方中所含有的異質蛋白質，可能含高度的過敏原。

不過，有證據顯示一個餵奶的女人所吃的食物，可能有極少許的量會出現在他的奶水中，所以有些醫生也建議餵奶的母親儘量少吃含有高度過敏原的食物。

寶寶對母乳過敏的可能性，比其他食物要小得多，如果你的寶寶吐奶，應該查查其他的原因。雖然對母乳過敏的例子非常罕見，但也不要排除其可能性。

◆我目前正在服用抗生素，這會使吃母乳的新生寶寶腹瀉

(即下痢)嗎？

有可能。寶寶從你的奶水中會攝取到一些抗生素，可能因而腹瀉。你最好請教醫生，依照你目前所吃抗生素的種類及份量是不是應該放棄餵奶，而暫時改用嬰兒配方，這麼做比較保險些。

◆我抽菸，寶寶會從我的奶中吸收到尼古丁嗎？

一天抽十～二十支香菸，會使每公升的母乳含○·四—○·五毫克尼古丁。尼古丁影響腦下垂體荷爾蒙（為母乳促進劑），壓抑了促生母乳的感應，可能因此抑制乳汁的分泌。另有一些證據顯示，母親抽菸可能會造成嬰兒焦躁不安、嘔吐、下痢（腹瀉），及脈搏跳動快速等現象，所以應儘可能減少吸煙量，能不抽當然最好。

◆在餵奶期間，應避免吃某些食物嗎？

許多哺乳的母親認為大蒜、巧克力、蕃茄、香料，及某些漿果等，會使哺乳不順，或造成寶寶胃部不適，但這種說法缺乏實證，所以母親可以安全地攝食這類食物。另一個錯誤的觀念是認為啤酒、燕麥、和茶能增加奶水，這同樣缺乏科學的根據。

親自餵奶的母親，其飲食應該經過全面的計劃，以獲取所需要的額外熱量、鈣

質及液體。最重要的是，這份飲食要能滿足母親所好。如果母親認為咖啡、酒及菸對他很重要，只要他節制地取用，仍然是安全的。

◆我在餵奶期間生病，可以安全無虞地服藥嗎？

在目前的消費習慣下，為求身心更健康，人們常在家人、朋友或大眾傳播不斷的鼓動下，不是吃、喝、擦這個藥，就是那個藥，在這「藥物社會」形成的同時，我們也越來越警覺到藥劑經由母乳傳給寶寶可能產生的後果，因此美國許多藥品公司、獨立的研究機構及大學都展開研究，看什麼樣的物質會從母乳傳給嬰兒，這種研究旨在調查所有受測試的複合物是否均會傳入母乳，以及要吃多少份量才能在母乳中測出，還有，對寶寶會有什麼潛在的影響。這些調查結果均已列表，刊登在婦科及小兒科的書本及醫藥雜誌上。母親及寶寶的醫生，應該很容易獲得這類知識，也必定樂意傳遞給需要的人。

◆每次餵奶時應該只餵一邊乳房，還是兩邊都餵呢？

母親每一餐餵奶的程序，通常是兩邊都餵，第一邊餵十分鐘，另一邊約五分鐘，待下次餵奶時，他通常會先餵上次餵奶時間較短（即最後餵奶）的那一邊乳房。一個精壯、食慾良好的寶寶差不多五、八分鐘內即能吸盡一邊的奶。

通常母親都是順其自然的。不過對許多母親來說，即使只用一邊來餵奶也能做得很好，母子均樂。

◆何時是讓寶寶斷奶改用奶瓶的最佳時機？

斷母乳其實就是寶寶從完全依賴母乳到攝取其他或額外營養的轉變過程。寶寶約六個月大時，體內儲存的鐵質漸少，這時開始餵他添加鐵質的食品（通常是麥粉）是很適當的，到了寶寶一歲時，食物內應該補充蛋白質並增加實體。寶寶開始吃新的食物，同時仍可繼續吃母乳。

通常嬰兒在六、七個月大時學會用杯子喝東西，有些母親就讓孩子直接從吸母親的奶改成用杯子，或者哺乳及杯子兩種方式皆用。身為職業婦女的母親常能讓寶