

fashion
baby时尚育儿
时尚育儿杂志 主编

搜狐母婴
baobao.sohu.com

搜狐母婴频道
独家推荐阅读

婴幼儿生活

精心呵护

0~3
岁

封面宝宝 胡哲恺

时尚育儿杂志
和育儿专家团队联手
精心呵护宝宝生活

fashion
baby时尚育儿
育儿专家团

区慕洁
万 钊
陆娓娓

戴淑凤
王书荃
王穗芬

王如文
夏弘禹
王继跃

梅 建
余 文
罗蓉蓉

吴光驰
周 翊
李 菁

(按姓氏笔画排列, 无先后顺序)

吉林科学技术出版社

fashion
baby
时尚育儿

0~3岁

婴幼儿生活 精心呵护

时尚育儿杂志 主编



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

0~3岁婴幼儿生活精心呵护 / 时尚育儿杂志社主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2008.7

ISBN 978-7-5384-3820-8

I. 0… II. 时… III. 婴幼儿-哺育 IV. TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第054568号

0~3岁婴幼儿生活精心呵护

- | | |
|------|--|
| 主 编 | 时尚育儿杂志社 |
| 责任编辑 | 周 禹 |
| 技术插图 | 于 通 王 舒 王廷华 邹吉晨 李壮壮 邹本江
李 雷 刘亚超 王 平 林 敏 梁 晶 王艳华 |
| 封面设计 | 孙明晓 张 丛 |
| 出版发行 | 吉林科学技术出版社 |
| 印 刷 | 长春新华印刷有限公司 |
| 版 次 | 2008年7月第1版
2008年7月第1次印刷 |
| 规 格 | 710×1000毫米 16开本 |
| 字 数 | 260千字 |
| 印 张 | 14 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5384-3820-8 |
| 定 价 | 25.00元 |

版权所有 翻印必究
如有印装质量问题, 可寄本社退换。



- | | |
|-------|---|
| 社 址 | 长春市人民大街4646号 |
| 邮 编 | 130021 |
| 发行部电话 | 0431-85635177 / 85651759 / 85651628 / 85677817 |
| 邮购部电话 | 0431-84612872 |
| 编辑部电话 | 0431-85635186 / 85674016 |
| 传 真 | 0431-85635185 |
| 网 址 | http://www.jlstp.com |



序



世间的奥秘何其之多，但“生命延续”的奥秘却是其中之最。无论贫富，每个新生命到来的意义都是一样重要与非凡：生命的结合、爱和美的最高表达、家族的延续……如何能让这众所瞩目的焦点健康茁壮、光灿耀眼地赢在人生的起跑线上，是一个相当重要而不可忽视的课题，而这也一直是《时尚育儿》所关心的课题。

生命的健康成长不仅是靠上天的恩赐，更要依赖丰富的孕育知识、技能。可是因为现实的原因，大部分的中国女性，只有一次机会经历孕育，这就使得她们总是处于迷茫中摸索、失败中懊恼的状态。但是，陪伴孩子一起长大，应该是一个幸福、美好、轻松、愉悦、富有成就感的过程，所以，正因为这样的一份愿望，从8年前开始，《时尚育儿》就一直秉持着谨慎而执着的心，以及务实的精神与态度，邀请儿科、产科、护理、营养、幼教等领域的专业人士撰写文章或接受采访；同时，我们集合前辈妈妈的实战经验，给予每位初为人母者最直接、最有效的指导；并且，在文章的形式与表达上也不断求新求变，精益求精。我们的目的只有一个：让新手妈妈能在舒适的阅读中，获取最需知道的孕产、护理及教养知识。

累积了如此庞大的资源，我们期待能与更多准备或已经为人父母者分享，于是，便有了集结成书的念头。我们特别从杂志中挑选出近三年来最精彩的文章，规划《时尚育儿》系列图书。

本系列图书共有五册：《育婴师教你0~1岁科学育儿》——以步骤图解的形式，手把手教您如何给予宝宝正确的护理，如冲泡奶粉、穿衣服、换纸尿裤、制作辅食……《0~3岁婴幼儿生活精心呵护》——汇集前辈妈妈的心水之选，提供0~3岁宝宝的呵护之道，前辈妈妈传授育儿心经，配合专家指导给予宝宝最安全的照料。《区奶奶指导0~1岁宝宝成长》——追踪报道0~1岁宝宝每月成长全过程，并请“婴幼儿早教保健泰斗”之一区慕洁教授亲临指导，篇篇都有和1岁内宝宝息息相关的重要讯息；《0~3岁婴幼儿疾病科学照顾》——国内一流儿科专家和你一起，共同关注0~3岁宝宝的早期健康，儿科常见疾病的预防与治疗，教新妈妈学会做宝宝的家庭医生。《育儿专家指导0~5岁智能开发》——孩子的早期教育是多少妈妈想了解的，我们将实例与专家指导相结合，从个案的经验引发探讨，深入浅出地阐述教育的理念和方法。

希望这些书，能陪伴您成长为自信、美丽、幸福的母亲，对于育儿之事从不知不觉的惶恐到先知先觉的从容，当您的孩子健康、聪明地长大，那便是我们倍感光荣的时刻。

最后，非常感谢吉林科学技术出版社，有他们的全力配合，我们更确信这些书能呈现给您最完美的一面——只要是给母亲和孩子的，都应是最好的。

目 录

Contents

第一章 喂养呵护

- 母乳全解析 6
- 喂配方奶的科学方法 23
- 辅食喂养解密大全 30
- 帮胖宝宝控制食量 41
- 宝宝的长个计划 46
- 炎炎夏日里宝宝的饮食 50
- 谁说宝宝不能学做菜 58
- 夜奶，想戒不难 62
- 重视宝宝的早餐 64
- 宝宝肠胃不好怎么吃 66

第二章 日常呵护

- 宝宝安睡计划 70
- 宝宝护牙方案 86
- 别让宝宝口水流不停 96
- 呵护宝宝的小指甲 98
- 呵护宝宝的眼睛 104
- 清除宝宝鼻屎有窍门 109
- 了解宝宝放屁的学问 111
- 抱抱宝宝 114
- 和大床、大房说再见 117
- 宝宝受惊安抚计 119
- 宝宝抚触有学问 121
- 宝宝理发不求人 125
- 宝宝的春季护理 127
- 宝宝的夏季护理 132
- 宝宝的秋季护理 144
- 宝宝的冬季护理 147
- 洗脸刷牙自己来 155

- 教孩子自己洗澡 158
- 穿衣我要自己来 161
- 宝宝学穿鞋 164
- 我会自己拉巴巴 167
- 教宝宝自己收拾玩具 170
- 宝宝学走时间表 173
- 解决入托的10个“最担心” 175
- 宝宝鞋的10个理想标准 178
- 用药枕，不是成人的专利 180
- 选择纸尿裤，大小很重要 183
- 给宝宝挑张好凉席 184
- 孩子佩戴饰物的安全守则 186
- 小心玩具带来的9种伤害 187
- 让环境污染远离宝宝 189
- 小心塑胶地垫成为宝宝杀手 192
- 小心宝宝高处坠伤 194
- 捂出来的感冒 197
- 照顾湿疹宝宝有一套 198
- 照顾输液宝宝 201
- 7个要点对抗尿布疹 204
- 居家照顾“复感儿” 206
- 带孩子看病的技巧 208
- 免疫力强弱自己测 210
- 克服宝宝搬家焦虑症 213

第三章 外出呵护

- 宝宝出门旅游全攻略 216
- 出游行李收纳妙招 219
- 旅游中的健康隐患 221
- 盛夏外出宝宝如何防晒 223

A photograph of a woman with dark hair, wearing a blue sleeveless top, sitting on a bed and feeding a baby. The baby is wearing a white onesie and has a small pink hair clip. The woman is holding a white spoon to the baby's mouth. The bed has a patterned blanket and a wooden headboard is visible in the background.

第一章

喂养呵护

母乳全解析

母乳喂养，不仅仅是新妈妈和宝宝生活方式的选择，同时也是对母婴双方都非常重要的健康选择。选择了母乳喂养，可能你会碰到一些小问题，或者你需要一些相关知识。阅读以下内容，你将了解所有关于母乳喂养的知识。



认识母乳

大部分妈妈都知道母乳好，但是可能你对母乳的好了解得还不够；也有一部分妈妈认为，现在的科学那么发达，研发出来的奶粉营养也非常的好，不吃母乳并不会有什么损失。为了能更加坚定你母乳喂养的决心，或者更好地实施母乳喂养，我们首先有必要来详细地了解母乳喂养的好处。



母乳的特点



1 乳白蛋白含量高

母乳中蛋白质的含量较牛乳低，约为牛乳的 $1/3$ 。

母乳总蛋白含量虽低于牛乳，但能满足幼婴对蛋白质的需要。其中乳白蛋白高而酪蛋白低，前者易水解而被吸收，其所含氨基酸的构成比例很接近宝宝对氨基酸的正常需要，故营养价值是各种乳类中最高的。

2

脂肪易消化且更有益

母乳中的脂肪在初乳中较低而逐渐增高于成熟乳中。母乳中的热能约有一半来自脂肪。在宝宝每次吸吮的“先行奶”中脂肪含量较低，吃到后来的“压轴奶”中则比先行奶的脂肪多出3~4倍，这是保证满足宝宝热能需要的重要来源，故每次哺喂都应让宝宝吸空乳房。

母乳本身就含有脂酶，故宝宝消化吸收母乳中的脂肪比用牛乳喂养者要快得多。母乳中含有丰富的多不饱和脂肪酸（牛乳中则含较多饱和脂肪酸）、磷脂和类脂，这些物质是宝宝神经组织正常发育所必需的，与智能发展关系密切。



1 保护宝宝远离疾病

母乳喂养的宝宝患感冒、中耳炎、上呼吸道感染、哮喘等的频率和严重程度都会明显降低；相比较人工喂养的宝宝，母乳宝宝较少患腹泻、其他肠胃疾病，肺炎、脓毒病、脑膜炎及某些儿童癌症。在实验室条件下发现，母乳中的物质可以杀死肺、咽喉、肾、直肠和膀胱中的癌细胞，以及淋巴细胞、白血病和肺炎球菌。



2 乳糖含量高比牛乳

乳糖是奶中唯一的碳水化合物，母乳中的乳糖比牛乳含量高。乳糖除为易于消化吸收的能量来源外，部分乳糖在小肠中转化为乳酸可阻抑某些微生物的增殖，还可促进钙和无机盐的吸收。

3 分泌型免疫球蛋白A (SI克A) 含量高

分泌型免疫球蛋白A (SI克A) 在乳中的含量比母亲血中高十几倍，在初乳中则更高。它随母乳进入肠道后不被消化酶酶解而保有抗病毒和抗病菌的高度活性。

4 乳铁蛋白含量较牛乳高十余倍

乳铁蛋白是母乳中可与铁结合的蛋白质，它与侵入人体的病原体竞争铁质，被乳铁蛋白所结合的铁质不能被微生物所利用而使其停止生长和增殖，从而使机体其他免疫成分得以将这些病原性微生物清除。

5 溶菌酶约为牛乳的3000倍

溶菌酶在母乳中的含量约为牛乳的3000倍，它可分解某些致病菌和防止病毒侵袭。

6 其他抗感染成分

乳糖是奶中唯一的碳水化合物，母乳中的乳糖比牛乳含量高。乳糖除为易于消化吸收的能量来源外，部分乳糖在小肠中转化为乳酸可阻抑某些微生物的增殖，还可促进钙和无机盐的吸收。

7

从出生到成年早期，都表现出比较高的智商

研究表明，婴儿时期母乳喂养的宝宝和配方奶喂养的宝宝相比，智商的差异多达5~10点。天然存在于母乳中的不饱和脂肪酸——二十二碳六烯酸，也就是我们经常能听到的DHA和花生四烯酸（AA），在宝宝大脑的发育过程中，所起到的作用是不可忽视的。

8

母乳喂养越多，提供保护越多

当宝宝是纯母乳喂养时，就是为宝宝免患疾病提供了最大的保护。这种保护随宝宝接受辅食量的增加而逐渐减少（这里所说的辅食包括配方奶、鲜奶或其他食物），母乳喂养的时间越长，宝宝得到的保护也越多。科学研究称这种研究为“剂量反应”，我们已经可以得知，母乳喂养对下述状况表现出良好的剂量反应：儿童白血病和淋巴瘤、中耳炎、呼吸道感染、腹泻、B型流感嗜血杆菌、肥胖和超重。

9

促进宝宝免疫系统的发育

母乳中含有帮助宝宝的免疫系统在出生后发育成熟的免疫球蛋白、白血球和抗炎因子。宝宝出生后头几天中母亲产生的母乳富含免疫因子、分泌性免疫球蛋白和其他活性分子，可以减少母乳宝宝患急性肠胃疾病的风险；母乳中的免疫球蛋白，也可以刺激宝宝的免疫系统制造更多的分泌性免疫球蛋白；母乳对宝宝免疫系统的促进作用会持续保护宝宝，一直到断奶。

10

方便，环保

其它抗感染成分尚有白细胞、IgG、IgM、补体等，都有抗病原体作用。此外，母乳中含双歧因子，可促使双歧杆菌、乳酸杆菌增值并成为肠道杆菌群中的主体，后者再肠道黏膜面形成屏蔽防止病原体的植入。

喂母乳的正确姿势

以什么样的姿势给孩子喂奶？这是每一个新生儿的母亲都急于想知道的。

具体采取哪种体位，应以保证妈妈舒适、方便、肌肉松弛为准。妈妈舒服了，心情自然就顺畅，也有益于乳汁的分泌和排出。

其实，只要母亲和婴儿都感到舒适，就是合适的喂奶姿势。



1 摇篮式

选择高度合适、软硬适宜的椅子，不能有把手，椅背不能后倾。喂乳时，妈妈应把背部紧靠椅背，背部和肩膀放松，在婴儿身下垫个软枕，如果嫌不够高，还可以在脚下添个小脚凳来帮助身体放松，保持舒适的感觉。



2 橄榄球式

用一手手掌托住婴儿的头颈部，手肘夹住婴儿身体贴近哺乳者的身体，将之夹于腋下处，另一双手用C字握法握住乳房。此抱法对剖腹产妇较好，因为比较不会碰触到开刀的伤口。



贴心提示

不论宝宝抱在哪一边，他的身体应该与妈妈的身体相贴在一起，他的头和双肩都应该朝着一个方向，也就是乳房的方向，而他的嘴应该与乳头在同一个水平位置上。

在喂哺过程中，要随时注意保护宝宝的鼻部不要受压而影响呼吸。妈妈可以用手指轻轻按住宝宝鼻子上方的乳房，留出空隙让宝宝呼吸。

母乳喂养的六大关键问题

如何开乳、须采取怎样的喂奶方式、母乳不够怎么办……六大有关母乳喂养的关键问题，见招拆招，一一解决。

开乳

早吸吮 自然分娩的宝宝出生后可跟妈妈粘在一起，开始吮吸乳汁，剖宫产的只要妈妈身体吃得消，也应该尽早让宝宝吸吮，宝宝吸得越早越多，乳汁就会越多。

吃合适的下乳食品 如果是顺产的妈妈，在产后只要感觉饿了，就可以吃东西了，酒酿烧蛋、鸡汤面条等，只要想吃就吃。老一辈可能会认为头几餐应该吃糖面，不能吃咸、喝红糖水等，其实这些方法对母乳分泌不利，应该改变。

配合科学的外力 大部分医院，在产后头几天，会使用微波仪器帮助新妈妈开乳，一方面按摩乳房，减少开乳疼痛，一方面疏通乳腺，加快初乳分泌。如果宝宝力气小，新妈妈的乳房已经很涨了，但是就是出不了乳汁，那可以试试请老公帮忙吸出来，或是找个6、7个月的大宝宝来吸。一般来说，宝宝吸得力量其实比大人要更强一些，而且方法更正确，更有效。

2 喂奶方式

有不少妈妈，直到宝宝断奶后，还是没有学会正确的喂奶姿势，每次喂奶都很别扭，这也会给坚持母乳喂养带来困难。

姿势放松、舒适 首先要放松、舒适，宝宝要安静。坐在低凳上或床边，如果位置较高可把一只脚放在一个脚踏上，或身体靠在椅子上。

让宝宝靠近妈妈 膝上放一个枕头抬高宝宝，把宝宝放在腿上，头枕着妈妈的胳膊，妈妈用手臂托着他的后背和小屁股，使小脸和小胸脯靠近妈妈，下颌紧贴着乳房。

让宝宝含住乳头及乳晕的大部分 用手掌托起乳房，先用乳头刺激宝宝口周皮肤，待宝宝一张嘴，趁势把乳头和乳晕一起送入宝宝的嘴里；让宝宝充分含住乳头及乳晕的大部分，这一点非常关键，否则光靠叼住奶头吸吮是不可能得到乳汁的，乳头也容易被宝宝吮破，如果引起乳腺炎就会使母乳喂养难以顺利进行下去。

边喂边用手指按压乳房 以便宝宝吸吮，又不会使他的小鼻子被堵住。



3 母乳不够

几乎有一半的新妈妈，都碰到过“母乳不够”的问题，我们常常接到新手妈妈的咨询：奶水不足怎么办啊？怎样才能让奶水多起来？先来对照一下，你是否做到了以下几条，如果你都做到了，还是没有足够宝宝吃的乳汁，那再采用其他方式弥补。

加餐 每天至少5次餐饮，而且每次都要吃到起码八分饱。

营养丰富均衡 不管你以前是否挑食偏食，在母乳喂养期内，必须什么都吃，荤的素的，粗的细的，越丰富越好。并不一定要吃鸡、鱼、猪蹄才是有营养，才能产奶，有时候一杯豆浆，或者是一盘简单的西兰花，甚至是一片木瓜，就能让乳汁变多。这就表明，做妈妈的身体里缺乏了这类营养素了。

多喝催乳的汤类 尤其是原本比较瘦的妈妈，要特别注意多喝些能催乳的汤类，如炖排骨汤、炖鸡汤、炖猪蹄、豆腐汤、青菜汤等；在两餐之间最好饮水或其他饮料。如果少奶或无奶，千万

不要轻易放弃，不妨请医生推荐一些催乳特餐或药膳。

进食并非越多越好 在坐月子时卧床时间多而活动减少，而摄入的却主要是高热量或肥甘的食物。如果摄入太多，不仅不能增加泌乳量，反而会造成胃肠不适而使乳汁减少。

保证水分摄入

保证每天1500毫升以上的水分摄入。乳汁的主要成分就是水，如果没有足够的水，即使

母体储存了再多的营养，也无法变成乳汁流出。

充足的睡眠 有了宝宝，妈妈的睡眠很难保证，如果妈妈想坚持良好的母乳喂养状态，那就放弃一切能够放弃的其他事情。在宝宝睡的时候妈妈也睡，别再惦记着家里的卫生、宝宝的脏衣服等。妈妈睡够了，身体才有足够刺激母乳分泌的物质产生。

良好的情绪 吃得好，睡得好，但是每天发怒生气，那么妈妈的乳汁不会多，即使多了也不是优质的乳汁。妈妈生气，乳汁会改变性状，宝宝常吃这样的乳汁会有害健康、影响正常发育。

母子互动 如果在尝试了以上所有的方法，乳汁还是没能够成功多起来，那就试试这个方法吧。妈妈安排两天时间，和宝宝粘在一起，把尽量多的时间安排在床上，妈妈和宝宝都裸体接触，只要宝宝愿意，随时随刻都给吸奶。一般这样两天下来，得到了足够刺激，妈妈的乳汁会相对来说多起来。

4 乳汁淤积

母乳喂养中，妈妈的乳房出现了肿块、疼痛、乳汁流出不畅等情况，那大致就是乳汁淤积了。乳汁淤积可能导致乳腺炎、乳管堵塞或乳房感染，所以要非常小心对待。

产后越早哺乳越好 产后立即开始频繁地喂奶。越早开始、越常哺乳的妈妈越少受涨奶的困扰。母婴同室有助于按照宝宝的需求每一、二个小时喂奶一次。

使用吸奶器 如果宝宝嗜睡或吃奶不好，可用吸奶器定期将乳房排空。妈妈的乳房变得充盈时尤须如此。

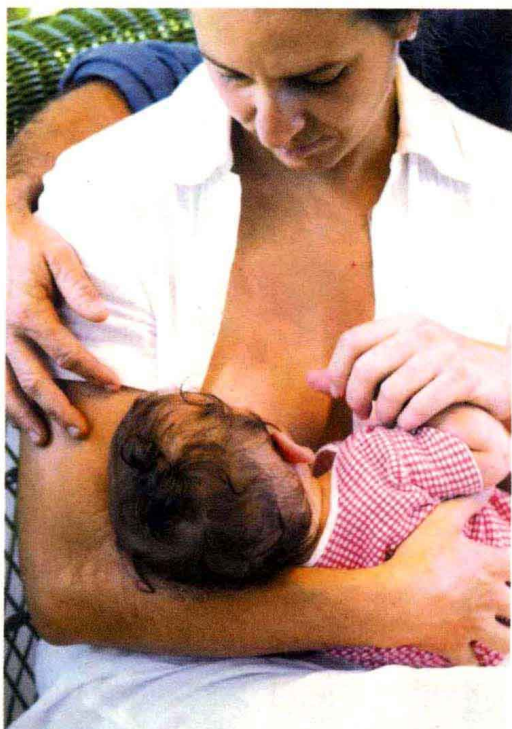
不要压制乳汁的流出 在哺乳时，空着的那一边往往也会随着宝宝的吸吮

而喷出乳汁，这个时候不要压制它流出，不要心疼乳汁的流失，如果这部分乳汁不流出，很容易造成乳汁淤积。

白天黑夜都要频繁授乳 宝宝强劲而有效率的吸吮是自乳房排出乳汁的最有效方法。新生儿每天24小时内必须吃奶至少8~12次。涨奶期间，白天让宝宝每1.5~2个小时吃奶一次，夜间则2~3小时喂一次。

让宝宝只对吸吮乳汁感兴趣 该阶段避免使用奶瓶、安抚奶嘴或添加辅食。宝宝所有的吸吮动作都应作用在妈妈的乳房上。这将缓解妈妈乳汁淤积引起的不适，并且有助于调节乳汁的分泌以适应宝宝的需要。如果宝宝从妈妈身上吸食不到足够的母乳，可以用杯子或汤匙喂他母乳。

用卷心菜叶子冷敷 用生的卷心菜叶子取代冰块放在胸罩里冷敷，这是不少妈妈建议缓解乳房肿胀的有效的家庭



秘方，两小时左右后更换菜叶。卷心菜叶子只能在乳房肿胀后使用，一旦出现皮疹或其他过敏症状应停止使用。

使用支撑力好的胸罩 该阶段避免使用带钢箍的胸罩，因为钢箍可能会过分压迫乳房局部区域。

注意乳房感染的征兆 如果乳房局部肿、红或摸起来有灼热感，体温超过 38.4°C ，或感觉有类似感冒的症状，说明乳房可能发炎了。妈妈要尽快看医生，并继续哺乳，断奶会使乳房发炎加重。

5 母乳减少

一直都比较顺利的母乳喂养，突然有一天，奶水一下子少了，宝宝饿得哇哇哭，这是怎么回事？

吃了回乳的东西 每个人的身体都有差异，因此有各种不同的食品会对其中一些人产生回乳的效应，最常见的回乳食品有韭菜、猪肝、麦芽、茶类，此类食品应避免食用。

情绪影响 突然的糟糕情绪会像水龙头被拧紧一样，抑制乳汁的分泌。母乳喂养的女人，如果受了精神上的打击，首

先受影响的就是乳汁减少。因此，在哺乳期保持乐观、开朗的情绪很重要。

吮吸不足 宝宝也许会有几个阶段变得不爱吃奶，或者总是不肯好好吃奶，吃一口玩一会儿，这样会让母体的乳汁分泌也变得没有规律，从而慢慢减少分泌量。一般宝宝4、5个月时，因为好奇的天性，最容易出现这样的情况。如果宝宝不吸，那么请每天规律地用吸奶器将奶水吸出，以保持其正常分泌。

生理期影响 由于个体的差异，可能有部分妈妈还在哺乳期，就恢复了正常的月经。当月经来潮时，乳量一般会有所减少，乳汁中所含蛋白质及脂肪的质量也稍有变化，蛋白质的含量偏高些，脂肪的含量偏低些。但这是暂时的现象，待经期过后，就会恢复正常。因此无论是处在经期或经期后，妈妈都无须停止喂哺。

营养不够 如果连续几天母乳喂养的妈妈都没有得到充足的营养供应，在消耗了体内原先储存的能量以后，奶水就再也生产不了了。因此，就跟我们在之前的文中提到的，必须保证哺乳妈妈的营养供给。

6 母乳宝宝需要补铁锌

有调查数据显示 在城市，母乳喂养、混合喂养和人工喂养的婴儿贫血患病率分别为25.5%、20.4%和13.1%。由此可见，虽然母乳是宝宝最理想的食物，但纯母乳喂养易造成宝宝缺铁锌。

专家点评 母乳含铁量很低，100克母乳含铁量一般只有0.5毫克，而母乳里的锌元素宝宝也不易吸收，因此婴儿最容易缺的微量元素便是铁和锌。建议4个月以上的宝宝添加些鱼泥，避免营养不均。



与母乳喂养相关疾病的对策

通常我们会认为，宝宝的最佳食品当属母乳，医生也鼓励新手妈妈尽量给宝宝进行母乳喂养。的确，母乳不但营养丰富，又适合宝宝的消化吸收能力，而且还富含免疫因子和神经营养因子，可以增强宝宝的抵抗力和促进大脑的发育。

那么，母乳真是十全十美百无禁忌的吗？专家提出：由于喂养方式不当，或是宝宝体质比较特殊，有时候母乳喂养也可能致病，或者使宝宝原有的疾病加重。

以下6种与母乳喂养相关的疾病及相应的对策，以提醒新手妈妈根据具体情况对哺乳计划进行合理的调整。

1 母乳性黄疸

表现 出现新生儿皮肤和巩膜的黄染，如及时停喂母乳，黄疸大约在2~4天内减弱，6~10天内全部消失。

原因 母乳中含有孕二醇激素，它可以间接影响血液中的胆红素的正常代谢和排泄，于是血液中的胆红素浓度增加，造成黄疸。

对策 出现母乳性黄疸后，一般不会影响宝宝的健康，也无发烧和食欲不好的症状，不需要吃药。轻者可以继续吃母乳，重者可暂停。

2 高缺铁性贫血

表现 口唇、口腔粘膜、眼睑、甲床、手掌苍白。同时伴有精神不振，对周围环境反应差，有时烦躁不安。

原因 母乳含铁量很低，100克母乳含铁量一般不超过0.5毫克，其铁的供给已不能满足4个月以上宝宝对铁的需求。

对策 6~8个月的宝宝应添加富含铁和维生素C的食品，在膳食中应尽量添加肉，如牛肉、猪肉、鸡肉、鱼肉，断奶后应继续使用富铁婴儿配方奶，配方奶的铁含量每百克中可达9毫克。

3 维生素K缺乏症

表现 维生素K缺乏症多发生在1个月以内的新生儿，主要症状为广泛的出血，如皮肤出血斑、皮下血肿、鼻出血、呕血、便血及注射部位出血不止形成青紫色瘀斑等。

原因 成人肠道内的正常菌群可以合成维生素K以供机体需要，而新生儿出生时肠道无细菌，维生素K的合成少；此外，乳类中维生素K含量低，人乳中含量为0.15微克/升，故单纯母乳喂养是发生本症的原因。

对策 主要就是补充维生素K。对于在孕期曾服用影响维生素K代谢的药物的新手妈妈，在产前应补充适量的维生素K；纯母乳喂养的宝宝应遵医嘱适时补充维生素K，哺乳的妈妈也应定期补充维生素K。

4 维生素B₁₂或叶酸缺乏

表现 宝宝主要表现为脸色蜡黄，身体虚胖，亦可有明显的神经系统症状，如身体不规则震颤、手足无意识运动。最重要的一点是“智能倒退”，即原来活泼可爱的宝宝变得呆滞，原已学会的技能出现退化。

原因 随着宝宝的成长，母乳中的营养已远远不够，如果长期纯母乳喂养可能导致维生素B₁₂或叶酸缺乏，不但可引起贫血，还可出现神经系统症状，甚至引起大脑发育迟缓。

对策 本病的预防主要是按时添加辅食，另外，可让宝宝多吃一些富含叶酸、维生素B₁₂的食物，这类食物有红花菜、菠菜、小白菜、油菜、香菜、雪里红、西红柿、黄豆、花生、瓜子、豆腐、豆腐干、酵母、蛋、柑橘、香蕉、草莓及麦芽、大豆、甘蓝、糙米、燕麦、胡桃和动物肝脏、牛肉、牛奶等。

5 半乳糖血症

表现 一般出生时表现正常，哺乳数日后出现呕吐、腹泻、脱水、精神不安等症状。

原因 患有先天性半乳糖症缺陷的宝宝，在进食含有乳糖的母乳、牛乳后，可引起半乳糖代谢异常，引起神经系统疾病和智力低下，并伴有白内障、肝、肾功能损害等。

对策 在新生儿期凡是喂奶后出现严重呕吐、腹泻、黄疸、精神萎靡、肝脾肿大等，应高度怀疑本病的可能。经检查后明确诊断者，应立即停止母乳及奶制品喂养，并给予特殊不含乳糖的代乳品，如大豆制品喂养。

6 枫糖尿症和苯丙酮尿症

表现 两种病都比较罕见，患病的宝宝尿液和汗液中有很特殊的气味，如患枫糖尿症的气味类似烧焦糖味，患苯丙酮尿症的气味类似霉样或鼠尿味，还会出现喂养困难、反应差等表现。

原因 都是因为宝宝体内先天缺乏某些特殊的酶，使吃进去的蛋白质不能正常代谢，从而严重影响中枢神经系统的发育。

对策 诊断明确后，应立即断奶，母乳喂养会使病情进一步恶化。必须在医生的指导下选用特制奶粉、脱蛋白人工米面、藕粉、红枣、土豆、小米、羊肉、大白菜、菠菜等不含或少含蛋白质的食物。

贴心提示

妈妈自身的原因也会影响母乳喂养

除了宝宝方面的原因外，新手妈妈如果自身有一些特殊情况，也因听从医生意见酌情考虑是否要母乳喂养：

●患活动性肺结核、急性肝炎、糖尿病、恶性肿瘤等严重的慢性病。

●因工作需要须接触农药，或铅、汞、镉、砷等化学毒物。

●患有急性乳腺炎、腹泻、感冒、发热等急性病。

●处于服药期间。



了解断母乳的知识

现在的妈妈大都是第一次生宝宝，自身没有经验，而有些老的说法并不正确：比如男孩子吃奶时间越长越好，就是吃到3岁也没关系，女孩子最多吃到10个月就够了；比如母乳到了6个月之后就没营养了，再吃只能当水喝等。真的是这样吗？

BABY | 科学认断母乳

不管是男孩女孩，在有条件的情况下，母乳喂养可以持续到18个月以后。母乳无论在任何阶段，都富有营养，特别是抵御疾病的抗体。宝宝在6个月之前，可以单纯依靠母乳喂养而获取成长所需的全部养分；6个月之后，宝宝成长所需养分，单纯靠母乳供给已经不够，需要添加辅食，从其他来源摄取营养，但是母乳仍然是养分的最重要来源。如果此时断奶，仍要给宝宝喂奶粉。两相比较，当然母乳更好，何必断母乳？

不能持续哺乳时应断奶 如果妈妈要上班了，而且工作经常要出差，或者有其他的不稳定性，那与其断断续续地哺乳，不如干脆断奶。

过度依赖母乳的宝宝应断奶 宝宝已经长到7个月以上了，在尝试过所有的方法之后，他还是不能接受母乳以外的食物。对于这样的宝宝应该断奶，促使他接受其他食品。

母乳营养不足时应断奶 母乳的来源是母体，如果妈妈没有摄入足够的营养，或者生病，不能产生健康的母乳，那么为了宝宝，还是把母乳断了为好。

BABY | 7日成功断母乳

菁菁十个月了，已经到了断母乳的时候了。断母乳无论对宝宝还是对妈妈都是一种身体到精神的考验，怎样才能够轻松平安地度过这个宝宝成长过程中必经的一关呢？让我们来看看菁菁的断母乳日记，并由专家级给予建议。

断母乳第一天 断奶乳时机的选择

今天是给菁菁断奶的第一天。虽然我很眷恋菁菁依偎着我吮吸乳汁的感觉，看着她心满意足的样子，我也感到做母亲的开心和快乐，但是菁菁十个月了，婆婆说，秋天是断奶的最好时机，所以是时候给她断奶啦。

昨天半夜还给她喂过最后一顿母乳，今天早晨起来就再没喂母乳。小家伙一看奶奶递过来的奶瓶，委屈地大哭起来。早上闹了半天也没喝啥。

中午吃了点稀饭，小家伙还是精神不佳，很不高兴的样子，大概是想妈妈了吧。我也很难受，一方面是生出来后还没有一整天没抱过她，另一方面是因为奶涨得厉害，胸口很痛。我又不敢挤，怕奶回不掉。





断母乳第二天 让宝宝逐渐适应奶瓶

天啊，昨天半夜到了平时吃奶的时候，菁菁哭得真是惊天动地，断断续续吵了一个多小时，奶瓶一伸到面前就推开。婆婆非得让我睡小房间，不让我去哄，说断奶一定要分开睡。最后菁菁终于哭累了睡着了，不过婆婆说睡得很不安稳，经常“嗯嗯啊啊”地叫。

早晨的时候，菁菁看到奶瓶递到过去，居然生气地把奶瓶摔地上。又哭了一会，婆婆哄了会儿，用勺子喂了一些配方奶，今天倒比昨天吃得多了些。

晚餐有子排汤，我没忍住，喝了点，奶又涨起来了，晚上睡觉的时候连背部都痛。实在涨得难受的时候，就拿吸奶器吸掉了一些。

贴心提示

其实在断奶前两个月左右就可以有意识地训练宝宝用奶嘴了。比如把果汁装在奶瓶里给宝宝吸吮。因为吃惯母乳的宝宝，是不会吸奶嘴的，需要一个阶段的适应期。如果宝宝在断奶前就对奶嘴比较熟悉了，断奶的时候对奶瓶的抗拒就会小一点。

妈妈在断奶期间最好不要喝汤，水也要少喝，另外高蛋白的食物也尽量少吃，否则会更容易奶涨。等涨得受不了的时候再用吸奶器吸一点儿出来，感觉舒服就不要吸了，不能吸空了也不能经常吸，不然奶就回不去。



断母乳第三天 妈妈多给予宝宝爱抚

半夜菁菁到点还是哭了，不过没昨天坚持的时间长，大约是这两天闹腾得累了，又吃不好，折腾了一会儿也就睡了。早晨起来婆婆照例把奶瓶伸过去，她倒没发脾气，接过去含上了，可还是不吸，最后还是勺子喂的。

白天的时候，我忍不住去抱了她一会儿。跟我亲热得哟，小脸在我身上蹭啊蹭，身子扭啊扭，还咯咯地笑了。我也很开心，可是看着她这两天一下子瘦了，又心疼得紧。今天我的奶水好像也回下去了一些，没有前两天那么涨了。

贴心提示

宝宝对奶嘴的适应有一个过程，所以当她对奶嘴表现得不那么抗拒的时候，她正在探索怎样吸奶，这时候不要立刻拿勺子喂，让她自己捧奶瓶吸一会儿，她会慢慢找到吸奶的方法。

妈妈白天不用避着宝宝，对宝宝来说，断乳期心理的焦虑比生理的更严重，如果看不到妈妈会更没有安全感。所以断奶的时候，白天还是由妈妈陪着比较好。