

北斗
DIPPER

孕味十足80后

真实分享顶级孕产育儿专家的科研成果

婴幼儿科学喂养护理 一本全

北京大学第三医院儿科主任 童笑梅审定并推荐
中国母婴营养保健课题组·编著

赠送超值
宝宝菜谱
分步详解



中国人口出版社

婴幼儿 科学喂养

护理
一本全



北京大学第三医院儿科主任 童笑梅审定并推荐

中国母婴营养保健课题组·编著

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿科学喂养护理一本全 / 中国母婴营养保健课题组编著. —北京: 中国人口出版社, 2010.6
ISBN 978-7-5101-0417-6

I. ①婴… II. ①中… III. ①婴幼儿—哺育 ②婴幼儿—护理 IV. ①R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第070067号

婴幼儿科学喂养护理一本全

中国母婴营养保健课题组 编著



出版发行 中国人口出版社

印刷 北京联兴盛业印刷股份有限公司

开本 880 × 1230mm 1/24

印张 13

字数 210千字

版次 2010年6月第1版

印次 2010年6月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5101-0417-6

定价 29.90元

社长 陶庆军

网址 www.rkcbs.net

电子信箱 rkcbs@126.com

电话 (010)83519390

传真 (010)83519401

地址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦

邮编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

天使宝宝真人秀

我们都是妈妈的孩子，现在，我们自己也升级为妈妈了。宝宝既是妈妈一辈子的骄傲，更是天下最耀眼的明星，他的一哭一闹，一颦一笑都是我们最值得回忆的经典时刻。





真心感谢 宝宝模特的天真出境和纯真展现，笑容在你们小脸上是如此灿烂。能够在镜头中定格你们的成长瞬间，我们万分荣幸，祝愿你们茁壮成长。（排名不分先后，因出镜人数众多，若署名有遗漏，敬请谅解）

蔡烨滢 崇俊 李梓皓 龙青杨 文妍苹 吴宇轩 徐锦宸 张皓玥 张子瑶 张亚楠 梓铭 朱泓宇 陈希珠 陈钰霖 黄奕仁 黄奕仲 李炜楷 吕浩贤 森森 小美 宜可 薛嘉依 尤瑞希 陈奕希 王奕晨 何烨童 黄瀚霖 黄靖淳 黄漫言 赖祥晋 黎子祺 沈焕彬 李佳霖 马煦哲 吴宇轩 杨昊贤 钟婧妍 周陌

广州私家摄影机构  <http://bbphoto.poco.cn/>

爱在旅途

爱有不同表达方式，
爱中承载着太多太多的东西，
爱要用在合适的位置，
爱不能让我们迷失自我。
当妈妈总有这样的经历，
当看见我们的宝宝要受到伤害的时候，
总会由一个温柔的小女人
变成一个强悍的狮子，
有时甚至是不分青红皂白，
对于这样的母爱的本能，
我们无可厚非。

将宝宝抚养长大，并不是一件简单容易的事情，
女人要变成无所不能的母亲，
宝宝的吃、喝、拉、撒、睡，
左右脑开发，
防治疾病等，
几乎涉及到生活中的方方面面。
这些问题你不了解能行吗？

这本书精选了宝宝0~3岁，妈妈在养育宝宝的过程中经常会遇到的难题，并一一做了详细解答，包括饮食营养、日常护理、疾病防护以及如何与宝宝进行交流，怎样培养宝宝的才能，等等。

有了这本书，妈妈就可以用最少的时间，学会最需要掌握的育儿知识，学会照顾宝宝的方法，学会聆听宝宝的语言，让自己成为照顾宝宝的专家！

另外，本书还介绍了宝宝常见疾病护理内容，详细介绍了各种小儿常见病用药常识、就诊常识、疾病护理常识、急救常识与接种预防等内容，内容丰富，通俗易懂，有极强的实用性。

希望本书能帮助新手父母轻松养出健康、聪明的宝宝！





目录 CONTENTS

Part 1 营养月月跟进, 精心护理更健康

对宝宝的一切, 爸爸妈妈都会竭尽全力给小家伙最好的, 即使付出再多, 为人父母的心愿再简单不过, 就是希望宝宝健康成长。

0~1个月 母乳是最好的营养

对于出生1个月以内的新生儿来说, 最理想的营养来源莫过于母乳了。

■ 阅读关键词	3
■ 饮食营养同步指导	3
做妈妈的基本功——学会喂奶	3
让宝宝吮吸到初乳	5
开奶前不要给宝宝喂奶粉	5
喂奶的次数与时间	6
如何知道宝宝吃饱了	7
怎样从宝宝口中抽出乳头	7
防止宝宝吐奶的方法	8
怎样判断母乳是否充足	9

晚上应该这样喂奶	9
人工喂养宝宝的方法	10
混合喂养宝宝的方法	11
选择合适的奶瓶和奶嘴	12
记得给宝宝补充鱼肝油	13
妈妈乳头皲裂如何喂养宝宝	14
不宜母乳喂养的特殊情况	15
早产宝宝的喂养方法	16
■ 新生儿精心护理	16
什么叫做新生儿期	16
足月新生儿有哪些特征	17
新生儿发育状况阿普加评分	18
新生儿的体重、身长应是多少	19

新生儿的头围和胸围应是多少	20
新生儿的呼吸与脉搏	20
新生儿的体温	20
新生儿的大便和排尿	21
新生儿的皮肤	21
新生儿的睡眠	22
新生儿宝宝特殊的生理现象	22
怎样布置宝宝的房间	24
正确包裹宝宝的方法	25
怎样给宝宝穿脱衣服	26
宝宝总是哭个不停怎么办	27
怎样给宝宝洗澡	28
怎样为宝宝选购洗护用品	29
如何给宝宝用爽身粉	30
给宝宝换尿布的方法	30
宝宝脐带的护理方法	32
给宝宝清洁小屁屁的方法	33
学会观察宝宝的粪便	34
训练宝宝的排便习惯	34
如何区别生理性黄疸与病理性黄疸	35
怎样照顾患有黄疸新生儿	36



1~2个月 补水要有技巧

满月起, 婴儿进入一个快速生长的时期, 对各种营养的需求也迅速增加。

■ 阅读关键词	38
■ 饮食营养同步指导	38
妈妈会吃, 奶水才会好	39
感冒妈妈能给宝宝喂母乳吗	39
患乳腺炎的妈妈可以哺乳吗	40
宝宝怎样喝水更科学	41
宝宝厌奶怎么办	42
■ 本阶段推荐食谱	44
果蔬水	44
橘子汁	44
青菜水	44
■ 婴儿精心护理	45
为宝宝准备保健和卫生用品	45
如何清理宝宝鼻腔	46
妈妈怎样给宝宝剪指甲	47
给宝宝按摩的具体方法	47

2~3个月 母乳不足, 补乳法

从母乳改换到配方奶后, 应当密切观察宝宝的生长、食欲和大小便等情况。

■ 阅读关键词	49
■ 饮食营养同步指导	49
应该给宝宝补铁了	50

适当地补充微量元素	51	刚开始怎样给宝宝添加辅食	66
富含微量元素的食物	52	妈妈要学会做果蔬汁和果蔬泥	67
■ 本阶段推荐食谱	53	喝牛奶导致宝宝腹泻怎么办	68
胡萝卜汤	53	挤母乳的三种方法	69
玉米汁	53	■ 本阶段推荐食谱	71
西红柿汁	53	苹果泥	71
■ 婴儿精心护理	54	红薯蜂蜜泥	71
为什么育儿会不快乐	54	鸡肝粥	71
怎样建立母子之间的信任感	54	■ 婴儿精心护理	72
让宝宝睡个舒服觉的方法	55	上班后妈妈也能进行母乳喂养	72
宝宝应该采取什么样的睡姿	56	挤出来的母乳的储存方法和喂养要点	73
怎样矫正宝宝的睡姿	57	给宝宝冲牛奶, 并非越浓越好	74
给宝宝选择合适的枕头	57	给宝宝一个断奶过渡期	74
给宝宝选择合适的睡袋	58		
宝宝晚上睡不好, 爱哭怎么办	59		
夏天痱子应怎么预防和护理	60		
给宝宝喂药的技巧	62		

3~4个月 辅食添加关键期

宝宝喝下第一口果汁回味无穷的惊喜表情, 这样精彩的画面都会刻画在父母脑海之中。

■ 阅读关键词	63
■ 饮食营养同步指导	63
应何时给宝宝添加辅食	63
给宝宝添加辅食的原则	64
辅食的营养标准	65



4~5个月 流食开始闪亮登场

这个阶段继续提倡母乳喂养,如果母乳量足,仍然坚持,不必添加其他配方奶。宝宝到了4个月后,消化器官及消化机能逐渐完善,而且活动量增加,消耗的热量也增多。

■ 阅读关键词	75
■ 饮食营养同步指导	75
4~5个月的宝宝可添加的食物	76
1岁以内的宝宝要少吃或不吃的食物	77
宝宝吃“泥”有讲究	78
■ 本阶段推荐食谱	79
黄瓜汁	79
苹果汁	79
甜瓜汁	79
■ 婴儿精心护理	80
如何给宝宝准备衣服	80
宝宝可以看电视吗	80
给宝宝进行面部护理的方法	81
使用婴儿车的注意事项	82
宝宝睡凉席的注意事项	83

5~6个月 吞咽时期的来临

宝宝长到5个月以后,开始对乳汁以外的食物感兴趣了,即使5个月以前完全采用母乳喂养的宝宝,到了这个时候也会开始想吃母乳以外的食物。

■ 阅读关键词	84
■ 饮食营养同步指导	84
如何让宝宝喜欢吃辅食	85
宝宝不爱喝白开水怎么办	86
怎样才能让宝宝爱上奶瓶	86
为宝宝准备磨牙小食品	88
■ 本阶段推荐食谱	89
核桃白糖汁	89
鱼肉糊	89
■ 婴儿精心护理	90
宝宝房间可以点蚊香、喷杀虫剂吗	90
宝宝被蚊虫叮咬后的处理方法	91
宝宝开始长牙,如何护理	91
怎样减轻宝宝出牙期的痛苦	92
宝宝总爱流口水怎么办	93

6~7个月 逐渐添加固体食物

在母乳之外,依次添加其他食品越来越重要,使宝宝可以慢慢适应半固体的食物,逐步进入断奶阶段。

■ 阅读关键词	94
■ 饮食营养同步指导	94





Part

1

营养月月跟进， 精心护理更健康

盼着、盼着，宝宝终于与我们见面了，给家里带来无比的喜悦和欢笑。对宝宝的一切，爸爸妈妈都会竭尽全力给小家伙最好的，即使付出再多。我们的心愿再简单不过，就是希望宝宝健康成长。

6~23个月母乳喂养宝宝 添加辅食所需食用量

年龄

6~8个月

9~11个月

12~23个月

食物质地

开始时喂糊状物及充分捣碎的食物，随后喂捣碎的家庭食物

切得很碎或捣碎的食物以及婴儿可拿起的食物

切碎或捣碎（如有必要）的家庭食物

喂食频率

每天2~3餐，再加上频繁的母乳喂养，根据宝宝的胃口，可提供1~2顿小餐

每天3~4顿正餐，再加上母乳喂养，根据宝宝的胃口，可提供1~2顿小餐

每天3~4顿正餐，再加上母乳喂养，根据宝宝的胃口，可提供1~2顿小餐

每餐食用量

开始时每餐2~3汤匙，逐渐增至250毫升杯子的1/2

250毫升杯子/碗的1/2

250毫升杯子/碗的3/4





0~1个月

母乳是最好的营养

对于出生1个月以内的新生儿来说，最理想的营养来源莫过于母乳了。虽然在将母乳和牛奶放在密闭容器中测量热卡得出的结果是两者的营养相差无几，但进入婴儿的体内后，两者并不相同。母乳中的蛋白质比牛奶中的蛋白质易于消化，婴儿只有到了3个月后才能很好地利用牛奶中的蛋白质，所以至少前3个月应采用母乳喂养。

● 阅读关键词 ●

◆ 母乳喂养

经济、实惠、卫生、便捷

◆ 人工喂养

不得已而为之、补救

◆ 姿势

摇篮式、橄榄球式、卧姿哺喂

◆ 混合喂养

两种不同的方式、方法

◆ 新生儿生理特征

阿普加评分、母婴同室、大小便、哭的信号

★ 饮食营养同步指导

做妈妈的基本功——学会喂奶

>>>

哺乳前，妈妈要先做好准备，洗干净手，用温开水清洗乳头。

哺乳时，妈妈最好坐在椅子上，把宝宝抱在怀里。宝宝的头如果依偎在妈妈左侧臂膀，则先喂左侧乳房，吸空之后再换另一侧，使两侧乳房都有被宝宝吸吮排空的机会，以利于下一次分泌更多的乳汁。

哺乳完毕后，用软布擦洗乳头并盖上。然后把宝宝抱直，让头靠着妈妈的肩膀，用手轻轻拍打宝宝的背部，直到宝宝连打几个嗝，排出胃腔内空气，以防止溢奶（即宝宝吐奶现象），然后把宝宝放在床上，向右侧卧，头部稍垫高一点儿。



正确哺乳应当做到的要领：

体位舒适。喂哺时可采取不同姿势，重要的是新妈妈应当心情愉快，体位舒适，全身肌肉松弛，有益于乳汁排出。母子必须紧密相贴，无论怎样抱宝宝，喂哺时宝宝的身体都应和妈妈身体相贴。宝宝的头与双肩朝向乳房，嘴巴处于乳头相同水平的位置。

防止宝宝鼻子受压。喂哺全过程中，应当保持宝宝的头和颈略微伸张，以免鼻部压入乳房而影响呼吸，同时还要防止宝宝头部与颈部过度伸展造成吞咽困难。

手的正确姿势。要把拇指放在乳房上方或下方，托起整个乳房喂哺。除非奶流量过急，宝宝呛奶时，要以剪刀式手势托夹乳房。这种手势会反向推动乳腺组织，阻碍宝宝把大部分乳晕含进小嘴里，不利于充分挤压乳窦内的乳汁排出。

为方便妈妈哺喂和宝宝吸吮的需要，最常见的有三种哺乳姿势：

摇篮式抱法：把手肘当作婴儿的头枕，手前臂支撑婴儿的身体，让婴儿的肚子紧贴着妈妈的胸腹，使婴儿的身体与妈妈的乳房平行。无论在床上或椅子上，都可采用这个姿势，让妈妈随时随地喂奶。如果坐在椅子上，可在双脚下放一把小凳子踏着，以减轻背部压力。

橄榄球式抱法：妈妈托住婴儿的头部，并用手臂夹住婴儿的身体，使婴儿呈现头在妈妈胸前、脚在妈妈背后的姿势。采取这个姿势时，可以在宝宝身体下方垫枕头或是较厚的棉被，使婴儿的头部接近乳房，并协助支撑婴儿的身体，妈妈不必花力气抱起婴儿，可以减少肩膀酸痛的情况。

卧姿哺喂法：妈妈侧躺在床上，背部与头部可以垫上枕头，同一侧的手可放在头下，另一只手抱着婴儿头部及背部，使婴儿贴近乳房。如果要换喂另一侧的乳房，可先调整身体使另一侧乳房靠近婴儿，或与婴儿一同翻身后再喂。新妈妈坐月子期间，或是半夜里宝宝肚子饿时，最适合采用这个喂姿。

正确的喂奶姿势



侧卧式：母亲躺着喂奶



摇篮式：婴儿的身体贴近，母亲面对面注视婴儿



报球式适用于：1. 双胞胎、2. 乳腺管阻塞、3. 含接有困难



让宝宝吮吸到初乳

>>>

“初乳”一般是指母亲产后2~3天所分泌的乳汁。初乳成分浓稠，量较少，呈淡黄色。

很多妈妈觉得初乳脏而将初乳挤掉了不给宝宝喂食，其实这是不对的，初乳中含有丰富的免疫球蛋白、乳铁蛋白、溶菌酶和其他免疫活性物质，有助于胎便的排出，防止新生儿发生严重下痢，并且可以增强新生儿抗感染能力。

初乳中还含有丰富的蛋白质及微量元素，可以促进宝宝的生长发育，对新生儿来说是非常珍贵的，因此，新手妈妈一定要珍惜自己的初乳，把这个当作你送给宝宝的第一份礼物。

宝宝出生后30分钟内，妈妈就要立即给宝宝喂奶。一般宝宝出生10~15分钟后就会自发地吮吸乳头。宝宝会凭借先天的本能找到乳头并开始吮吸，这时宝宝吮吸的就是妈妈的初乳。

几天后，初乳会渐渐变稀，最后成为普通的乳汁。

父母须知

妈妈要尽早给宝宝开奶（开奶即妈妈第一次给宝宝喂奶）。产后应该尽早让宝宝吮吸妈妈的乳头，宝宝强有力的吮吸是对乳房最好的刺激，喂奶越早、越勤，妈妈乳汁分泌得就越多。一般在产后1小时内就可开奶，最晚也不要超过6小时。

开奶前不要给宝宝喂奶粉

>>>

有的妈妈出奶时间长，家人怕宝宝饿着，就用糖水、牛奶等母乳替代品喂养宝宝，其实这完全没有必要。因为新生儿在出生前，体内已贮存了足够的营养和水分，可以维持到妈妈来奶，而且只要尽早给新生儿哺乳，少量的初乳就能满足刚出生的正常新生儿的需要。

所以，妈妈不要因为宝宝不吃奶而给宝宝喂糖水或用奶粉喂奶，在开奶前给宝宝喂奶粉的话，等宝宝吃饱以后，就不愿再吮吸妈妈的乳头，也就得不到具有抗感染作用的初乳。过早地用牛奶喂养也容易发生新生儿对牛奶的过敏等。如果开奶前用母乳替代品喂宝宝，还会使宝宝产生“乳头错觉”（奶瓶的奶头比妈妈的奶头易吮吸），另一方面，因为奶粉冲的奶比妈妈的奶甜，这些都会造成新生儿不爱吃妈妈的奶，于是妈妈就干脆放弃母乳喂养。而人工喂养较母乳喂养对宝宝没那么有营养，且极易受细菌或病毒污染而容易引起新生儿腹泻。





一般情况下,在宝宝出生1~2周后妈妈才会真正下奶。但在宝宝出生的第一周必须让他多吸吮、多刺激妈妈的乳房,使之产生“泌乳反射”,才能使妈妈尽快下奶,直至足够宝宝享用。

喂奶的次数与时间



新生儿宝宝喂奶的时间间隔和次数应根据宝宝的饥饿情况来定。一般来说,每次喂奶15~20分钟即可,最多不超过30分钟。

喂奶时,妈妈应将奶头和乳晕全部塞进宝宝嘴里,宝宝的嘴唇、牙龈和舌的吸吮运动,能使奶液从乳晕内的乳腺管中流出。一半以上的奶液在开始喂奶的5分钟就吸到了,8~10分钟吸空一侧乳房,这时再换吸另一侧乳房。让两个乳房每次喂奶时先后交替,这样可刺激产生更多的奶水。喂哺新生儿时,因妈妈奶液还少,且母婴均处于学习阶段,喂的次数可多些,时间可以相应缩短一些。

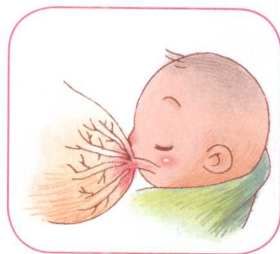
给宝宝喂奶时要注意:若不到时间宝宝还不饿,不要强行喂奶,宝宝消化不了,容易造成腹泻;也不能长时间不喂,以免宝宝一下子吃得过饱,消化不良。一般白天每3~4小时喂一次,夜间可6~7小时喂一次,一天喂5~7次。

育儿叮咛

如果宝宝在夜间熟睡不醒,就要尽量少地惊动他,把喂奶的间隔时间延长一下。一般说来,新生儿期的宝宝,一夜喂2次奶就可以了。

正确的含接姿势(婴儿)

- 嘴——张得很大——含住大部分乳晕及乳头
- 下唇——外翻——呈鱼唇状
- 面颊——鼓起——呈圆形
- 能看到——慢而有力的吸吮动作、吞咽动作
- 能听到——吞咽声音有时有暂停



好的含接: 含住大部分、乳房被吸得像长奶嘴、有效吸吮、乳头无皲裂



差的含接: 乳胀、哭、吃奶的时间、不长肉、拒乳、母亲累、排空少、产奶少、不够



如何知道宝宝吃饱了



妈妈对宝宝是否吃饱了很是关心，由于宝宝无法直接用言语和妈妈沟通，妈妈就要通过观察来判断宝宝是否已经吃饱了。如果宝宝吃完奶后，有以下表现中的任何一条，就表明宝宝已经吃饱了，妈妈无须担心。实在不放心的话可以用手指点宝宝的下巴，如果他很快将手指含住吸吮则说明没吃饱，应稍加奶量。

1. 喂奶前乳房丰满，喂奶后乳房较柔软。
2. 喂奶时可听见吞咽声（连续几次到十几次）。
3. 妈妈有下乳的感觉。
4. 尿布24小时湿6次及6次以上。
5. 宝宝大便软，呈金黄色、糊状，每天2~4次。
6. 在两次喂奶之间，宝宝很满足、安静。
7. 宝宝体重平均每天增长10~30克或每周增加25~210克。

一般宝宝在出生后的头两天只吸2分钟左右的乳汁就会饱，3~4天后可慢慢增加到20分钟左右，约每侧乳房吸10分钟。

育儿叮咛

妈妈要注意尽量让一侧乳房先吸空，这会有利于增加泌乳，因为老不吸空，乳汁会慢慢减少。

怎样从宝宝口中抽出乳头



很多妈妈会遇到这样一个问题：一般宝宝吃饱后会主动松开乳头，但有时候宝宝即使吃饱了也还是咬住乳头不放，这时妈妈又不能硬拉，该怎么办呢？下面教妈妈几个巧妙拉出乳头的办法。

方法

1

当宝宝吸饱乳汁后，妈妈可用手指轻轻压一下宝宝的下巴或下嘴唇，这样做会使宝宝松开乳头。

方法

2

当宝宝吸饱乳汁后，妈妈可将食指伸进宝宝的嘴角，慢慢地让他把嘴松开，这样再抽出乳头就比较容易了。

方法

3

当宝宝吸饱乳汁后，妈妈还可将宝宝的头轻轻地扣向乳房，堵住他的鼻子，宝宝就会本能地松开嘴。

父母须知

刚出生十多天的宝宝在吃奶的前五六分钟时间内就已经吃饱，剩下的时间只是含着乳头玩了，有的干脆则睡着了。为了能让宝宝把一侧乳房的乳汁吸空，可用手轻轻捻宝宝的耳下垂，让他醒来再吸一些，如果宝宝实在不愿再多吸，就要及时把乳头抽出。

