

聪明宝贝 怎么吃

——影响孩子一生的营养方案

马方 | 北京协和医院营养科主任
编著 | 中华医学会北京分会临床营养专业委员

图书在版编目 (CIP) 数据

聪明宝贝怎么吃：影响孩子一生的营养方案 / 马方编著. —北京：中国轻工业出版社，2009. 1

ISBN 978-7-5019-6702-5

I. 聪... . 马... . 婴幼儿 - 营养卫生 . R153. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 168757 号

责任编辑：王恒中 王晓晨 责任终审：滕炎福
装帧设计：刘金华 旭 晖 美术编辑：成 馨

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号，邮编：100740）

印 刷：北京鑫益晖印刷有限公司

经 销：各地新华书店

版 次：2009年1月第1版第1次印刷

开 本：635 × 965 1/12 印张：20

字 数：250千字

书 号：ISBN 978-7-5019-6702-5/TS·3897 定价：39.80元

读者服务部邮购热线电话：010-65241695 85111729 传真：85111730

发行电话：010-85119845 65128898 传真：85113293

网 址：<http://www.chlip.com.cn>

Email：club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

81011S2X101ZBF



吃

目录

c o n t e n t s

Part 1 | 0~3岁宝宝的幸福生活

0~1个月宝宝..... 8

特别推荐：哺乳妈妈用药要慎重..... 13

1~2个月宝宝..... 14

特别推荐：选择配方奶粉的方法..... 17

2~3个月宝宝..... 18

特别推荐：母乳PK配方奶..... 21

3~4个月宝宝..... 22

特别推荐：学会给宝宝选择最佳辅食食材... 25

4~5个月宝宝..... 28

特别推荐：混合喂养..... 31

5~6个月宝宝..... 34

特别推荐：能用微波炉给宝宝加热配方食品吗 37

炼乳可以代替奶吗..... 37

6~7个月宝宝..... 40

特别推荐：宝宝离乳的时间和方式..... 43

7~8个月宝宝..... 46

特别推荐：培养宝宝良好的膳食习惯..... 49

8~9个月宝宝..... 52

特别推荐： 改变宝宝不爱吃蔬菜的5大步骤...	55
9~10个月宝宝	58
特别推荐： 宝宝抓食利与弊	61
10~11个月宝宝	64
特别推荐： 给宝宝喂什么样的点心好	67
11~12个月宝宝	70
特别推荐： 1岁以下的宝宝不要外食	73
12~15个月宝宝	76
特别推荐： 宝宝饮水要科学	79
15~18个月宝宝	82

特别推荐： 怎么给宝宝挑选零食	85
18~21个月宝宝	88
特别推荐： 宝宝什么时候开始刷牙	91
21~24个月宝宝	94
特别推荐： 宝宝异食癖怎么办	97
24~30个月宝宝	100
特别推荐： 让宝宝独立进餐	103
为宝宝聪明加分的营养素	103
30~36个月宝宝	106
特别推荐： 宝宝夏季好营养	109

Part 2 | 让宝宝更健康的26种营养速报



脂肪	114
碳水化合物	116
蛋白质	118
维生素A	120
维生素B ₁	122
维生素B ₂	124
维生素B ₆	126
烟酸	128
叶酸	130
维生素C	132
维生素D	134

维生素K	136
维生素P	138
钙	140
铁	142
镁	144
锌	146
硒	148
钠	150
碘	152
钾	154
锰	156





Part 3 | 常见疾病与不适的膳食调养

牛磺酸.....	158
乳酸菌.....	160
ω -3脂肪酸.....	162
氨基酸.....	164
专题：营养素之外的“营养”——水、阳光、新鲜空气.....	166

营养不良.....	170
肥胖.....	172
贫血.....	174
夜啼.....	176
流口水.....	178
长牙.....	180
食物过敏.....	182
偏食、挑食.....	184
呕吐.....	186
腹泻.....	188
胃炎.....	190
便秘.....	192
骨折.....	194
暑热症.....	196
尿床.....	198

儿童多动症.....	200
宝宝近视.....	202
水痘.....	204
惊风.....	206
湿疹.....	208
佝偻病.....	210
上火.....	212
感冒.....	214

Part 4 | 宝宝长壮膳食集锦

宝宝的离乳餐.....	218
有利于宝宝智力发育的DHA和ARA.....	220
让宝宝更聪明的习惯和营养.....	222
益生菌与益生元——宝宝的肠道卫兵.....	224
让宝宝长壮的营养方案.....	226
增强宝宝免疫力.....	228
让宝宝强筋健骨的营养方案.....	230
给宝宝补铁.....	232
让宝宝拥有好睡眠.....	234
加强宝宝协调性.....	236
增强宝宝御寒能力.....	238



Part 1



0~3|岁|宝|宝|的|幸|福|生|活



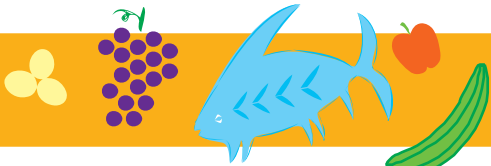
宝宝的身体和智力发育与营养密切相关，
但是宝宝每一个阶段需要什么样的营养？
每一阶段宝宝身体和智力又会有什么新的发育？
妈妈如果上班又怎样给宝宝喂母乳？
一个又一个的问题困扰着爱子心切的家长们。

请不用担心，

我们的营养专家、医师、编辑，
将和你一起为宝宝健康成长来努力！



0~1 个月宝宝



新生儿出生后各个器官尚未发育完善，其生理功能也不健全，需要经过1个月左右的时间调整，才会正常。

宝宝的体格发育特点

初到人间的小宝宝，身上皮肤粉红、细嫩，头显得很大，呼吸微弱得几乎听不见，四肢屈曲在胸前。大体上，宝宝似乎还像在子宫里一样，几乎整天都在熟睡之中。

>> 宝宝的 身体发育

出生时

	男宝宝	女宝宝
体重	约 3.2 千克	约 3.1 千克
身长	约 50.2 厘米	约 49.6 厘米
头围	约 34.0 厘米	约 33.5 厘米
胸围	约 32.3 厘米	约 32.2 厘米
坐高	约 36.8 厘米	约 36.5 厘米

满月时

	男宝宝	女宝宝
体重	约 5.1 千克	约 4.8 千克
身长	约 56.9 厘米	约 56.1 厘米
头围	约 38.1 厘米	约 37.4 厘米
胸围	约 37.3 厘米	约 36.5 厘米
坐高	约 37.5 厘米	约 37.1 厘米

头部：头比较大，头发多少不一定。

眼睛：一般情况下，新生儿的两个眼球呈黑褐色，眼睑会有些浮肿。不过眼睑浮肿是暂时的，几天后即可消退。

四肢：刚刚出生的宝宝四肢较短，呈现外展和屈曲



1个月的张景溪

的姿势，四肢皮肤略呈青紫色。另外，新生儿的指甲也比较长。

乳房：不论男宝宝还是女宝宝，刚出生时两侧乳房都略显肿胀，甚至能渗出少量乳汁。

生殖器：新生男宝宝和新生女宝宝刚出生时，生殖器都显得比较大。

皮肤：新生儿的皮肤一般都比较细嫩而富有弹性，看上去呈粉红色，外面还包裹着一层奶油样的胎脂。

脐带：脐带在离肚脐1~2厘米处被结扎，如拿掉纱布，会看见脐带变黑，且有难闻的气味。



宝宝的智能发育

>> 感官发育

视觉：宝宝一出生就有视觉能力。

听觉：新生儿的听觉是很敏感的。

触觉：宝宝从生命的一开始就已有触觉。

味觉：宝宝一出生就能精细地辨别食品的滋味。

嗅觉：嗅觉也是从一出生就有的，所以新生儿也能区别不同的气味。

>> 心理发育

一般情况下，健康的新生儿多是因为饥饿、口渴或大小便弄脏了尿布才会哭，经过爸爸、妈妈的精心照料后都能安静下来。在生活中，还不会说话的宝宝会用不同的哭声表达不同的需求。

>> 动作发育

宝宝一出生就已具备了一定的运动能力。当家长温柔地和宝宝说话时，他会随着声音有节律地运动，还会出现伸足、举臂的动作，同时面部也会有丰富的表情，如凝视和微笑等。

妈妈经验谈

>> 母乳的重要性

母乳是宝宝最理想的天然食品，母乳含有宝宝生长发育必需的各种营养成分，对婴幼儿生长、发育、健康和营养都极为重要。

母乳的营养成分

母乳的营养成分在产后不同时期有所不同，初乳指产后7天内的乳汁，产后7~14天为过渡乳，15天以后为成熟乳。与成

熟乳相比，初乳中的蛋白质含量高，而脂肪与乳糖含量较低，更利于新生儿消化吸收。另外，母乳中乳糖成分有利于钙的吸收；乳铁蛋白含量虽然不高但其吸收率为50%，故母乳喂养儿患贫血者少；母乳中的核苷酸对合成代谢与生长有利；母乳中的脂肪酶有利于脂肪吸收；母乳中所含的胆固醇可促进神经组织形成。总的来看，母乳中营养成分最适宜宝宝消化吸收，并能促进宝宝生长发育。

母乳中的抗感染物质

乳汁中至少有50种成分具有免疫特性。这些免疫物质在肠道中不会被降解，因而具有抗病毒及抗菌的高度活性。母乳中还含有一类非特异性免疫物质——溶菌酶，对防止细菌感染有重要作用。母乳中的乳铁蛋白可与婴儿肠道中的微生物争夺铁元素，使其因得不到必要的铁而停止生长和增殖，为机体抗感染机制清除微生物创造了条件。其他抗感染物质还包括补体、纤维结合素、白细胞介素等。

母乳中的生长因子和激素

母乳中有许多具有调节新生儿成长功能的生长因子和激素。如表皮生长因子、生长激素释放因子、前列腺素等。这一类支持机体生长的重要成分，可促进机体内部各系统，如神经系统、内分泌系统、消化系统等的生长发育以及纤维细胞增殖成熟。



使母乳出得好的要点

不要急躁、烦恼，要保持心情开朗。

睡眠要充足。困倦时，和宝宝一起睡午觉。

喂奶时，气氛要轻松愉快。

即使乳汁出得不好，也不要灰心，让宝宝吸吸看，吃剩的要挤掉，让乳房排空。

要平衡摄取饮食。



>> 冷冻母乳

怎么冷冻母乳

宝宝的肠胃是十分娇弱敏感的，所以妈妈在挤出母乳的时候动作要敏捷、迅速，以防不卫生。

1. 先将挤奶器煮沸消毒。挤奶器、奶瓶用完之后要洗净，煮沸消毒，控干水后晾干使用。这一步很多家长都不以为然，认为挤奶器、奶瓶每天都只有自己和宝宝在使用，还有必要消毒吗？答案是有必要。因为就

像前文说的一样，宝宝的肠胃十分娇弱敏感，因此一定要杜绝任何细菌、病毒感染可爱的宝宝。

2. 将挤出的母乳倒入冷冻容器。双手用洗手液洗净，用挤奶器将挤出的奶倒入冷冻用的塑料袋里。边放出空气边按说明书密封。若挤奶器和容器连为体的话，则可直接使用，非常方便。

3. 填写日期、数量，放入冷柜。冷冻母乳的保存期限为1周。记得一定要填写挤奶的日期、时间及数量。如果母乳是带到医院的，不要忘了写上宝宝的姓名，以防拿错。另外，因为解冻的时候容器表面会被打湿，所以应该用油性笔填写。

冷冻母乳如何解冻

1. 母乳连容器一起用温水或流水解冻。用小盆等容器盛温水或凉水，将冷冻的母乳连容器浸入水里解冻。如果急用的话，可以用流水解冻。

2. 将母乳倒入奶瓶。解冻后擦干容器上的水，打开容器，将母乳倒入消过毒的奶瓶中，注意不要将母乳散落，以免浪费。

3. 母乳连同奶瓶放进热水里面温热。在小盆里盛上40左右的热水，将装有解冻母乳的奶瓶立在水里，温热至人体温度，即37。

在这里要注意，冷冻母乳不可用微波炉解冻，因为高温会破坏母乳中的免疫成分。另外，应该在解冻后的3小时内尽快饮用，因为解冻之后的母乳不能再次冷冻。



专家面对面

>> 初乳的重要性

“初乳”一般指产后7天内乳房开始分泌的乳汁，其量较少，色淡黄，对新生儿来说极为宝贵。

初乳是一种非常特别的“乳”，其特殊性首先体现在化学组成上。较之普通乳汁，初乳中蛋白质可达12克/升，是成熟乳的2倍多；脂肪较低，达35克/升；



乳糖含量稳定，约为75克/升。

同时初乳中的微量元素铁、铜、锌含量也很高，含铁量为2.1毫克/升；含铜量为1.34毫克/升，是成熟乳的2倍多；含锌量为5.59毫克/升，是成熟乳的4.7倍。

因为新生儿期体内锌贮备不多，所以从初乳中获得足够的锌是非常宝贵的。

这样宝贵的初乳一定要保证给宝宝哺喂，千万不要挤了弃掉。不要认为开始的乳汁黄、稠，不能喂养宝宝。

初乳的优点

简单来说，初乳有6大好处。

1. 初乳营养丰富，含蛋白质成分高，宝宝一出生就哺喂初乳可获得较高的营养。
2. 初乳中含有丰富的抗体，即分泌型的免疫球蛋白A(IgA)以及白细胞，宝宝食后可以提高肠道的抵抗力，减少感染性疾病的患病率。
3. 初乳中有生长因子，可以促进肠道的发育。
4. 初乳中含较多的微量元素锌，可促进宝宝的脑发育。
5. 初乳还有轻泻作用，可以帮助新生儿排泄胎粪。
6. 早产妈妈的初乳更利于早产儿的消化吸收，还能提高早产儿的免疫能力，对抗感染有很大作用。

>> 母乳喂养常识

也许很多人都觉得母乳喂养是十分简单的事情，但是如果有一些细节注意到，不但无法让宝宝吃到充足的母乳，还有可能对妈妈的乳头造成伤害。正确的母乳喂养方法是养育健康宝宝的基本。

母乳喂养基本姿势

1. 在宝宝的胸前垫一块纯棉棉布。由于乳汁下滴、宝宝流口水等原因，宝宝的嘴和胸前比较容易弄脏，所以在喂奶前先垫上一块纯棉棉布是完全必要的。还有因为宝宝的肌肤比较柔软和娇嫩，所以建议妈妈们最好都穿纯棉的衣服，以防宝宝的脸颊或是其他部分的皮肤因为对衣物过敏而发炎。

2. 喂奶可以有不同姿势，坐姿或卧姿均可。建议侧卧喂奶，但是妈妈们必须保持清醒，不要喂着喂着就睡着了。如果想抱着宝宝喂奶，身后不要悬空，找一个靠垫支撑腰部，避免产后腰痛，抱宝宝的手臂也不能悬空，最好能有支撑物。下面是哺喂母乳时错误的动作与正确的动作，新妈妈不妨借鉴一下。



哺乳时，用垫子或枕头垫高承托宝宝头部的手臂，以宝宝刚好吮到奶为宜。妈妈要保持舒适自然的姿势，肩膀放松，脚平放，背加垫承托。



哺乳时，妈妈如把宝宝托得太高，肩膀与手肘就没有



迁就宝宝吸吮，容易使腰背劳损。

正确的含接姿势

正确的含接姿势，是母乳喂养成功的保证。

妈妈可以用乳头触及宝宝口周皮肤，引起宝宝的觅食反射；当宝宝张口的一瞬间，妈妈的手呈C字型，将乳房托起并快速地将乳头以及大部分乳晕放在宝宝的口中；宝宝口呈噘起状，双腮鼓起，有节奏地吸吮，可以听到宝宝“咕咕”的咽奶声，妈妈也会有下奶的感觉。这便是成功的喂养姿势。



>> 母乳不足时不要马上添加配方奶

开始哺乳时,有些妈妈的奶水分泌量较少。要找到奶水少的原因,并多吃营养丰富的流质饮食或催奶食物或验方,坚持让宝宝吸吮乳房,奶水很快就会增多。

如果马上给宝宝补充配方奶,而橡皮奶嘴长,奶嘴开口大,会使宝宝不用费劲就吸得很痛快。当再吸吮妈妈的乳头时,他会觉得费劲,容易烦躁不安,拒绝吸吮或过于用力吸吮妈妈的乳头,导致乳头破损。

如果妈妈奶水少,必须要用配方奶粉时,要注意以下几个方面。

妈妈要按说明来配制配方奶粉,这样才能保证适宜的浓度。如果奶粉浓度长久过低,会使宝宝营养不良;如果浓度长久过高,会引起宝宝消化不良、身体失水。

用配方奶喂养宝宝时,要和母乳喂养一样,及时合理地添加辅助食品。

即使用配方奶粉喂养宝宝,也最好是由妈妈亲自喂,以增加母子之间的接触和情感交流,这样,更利于宝宝的心理健康发育和发展。

妈妈在乳汁少时不要轻易放弃母乳喂养,不要急着用配方奶粉来代替。其实,随着宝宝吸吮乳房次数的增多,乳汁还会逐渐增多。

>> 奶嘴的选择

每种奶嘴的开口都不一定会是一样的,有的是圆孔,有的是十字孔,还有的产品是根据妈妈乳汁流量的原理设计的Y字孔的奶嘴。圆孔的奶嘴适合刚刚出生的宝宝,奶嘴能够自动流出,而且流量较少;十字孔奶嘴适合3个月以上的宝宝,能够根据宝宝的吸吮能力调节奶流量,流量较大;Y字孔奶嘴也适合3个月以上的宝宝,奶流量比较稳定,但不像十字孔奶嘴那么容易断裂。

但是要注意,长期使用品质差的安抚奶嘴以及不当的吸食姿势会造成乳牙移位及

“奶瓶嘴”。“奶瓶嘴”是指因为长期不良吸吮习惯,导致上唇与下唇的张力松弛,形成上翘的嘴唇。还可能会引起宝宝下颌骨突出,造成嘴型的改变,形成咬合不正等问题。

温馨TIPS

判断宝宝是否吃饱 5 个小秘诀

1. 看宝宝吃奶后的反应。宝宝吃奶时妈妈能听到吞咽的声音。如果在吃奶后能安静地睡觉,直到下次吃奶前才有一些哭闹,这就表示已经吃饱了。
2. 宝宝一直不松开乳头或狂吸一阵又把乳头吐出哭闹。这样很有可能是没有吃饱,可能是妈妈奶水不足,赶快采取各种增乳的方法,或做其他方面的调整,比如加代用乳品。
3. 观察宝宝每天排尿便的情况。正常情况下,宝宝应该每天能尿湿6块以上尿布。如果宝宝大便稀薄、发绿,而且排便次数多,但每次量却有些少,表明宝宝可能没有吃饱。
4. 观察宝宝精神状态。宝宝如果吃饱,在醒着的时候,脸上的表情愉快,且反应灵敏、眼睛明亮,每天也不缠着妈妈。
5. 宝宝的体重不增或增长得较慢。一般到满月时,宝宝的体重比刚出生时应增加500~800克左右。



>> 喂宝宝喝水

纯母乳喂养的宝宝在4个月之前不需要再额外喂水。如果宝宝吃配方奶,那么应该在两顿奶之间喂一次白开水。在夏季,宝宝需要补充的水分更多,要注意多给宝宝喝水。对于宝宝来说,白开水是最好的饮料,不过尽量不要给宝宝喝太甜的水。



特别推荐

哺乳妈妈用药要慎重

妈妈在哺乳期间应该慎重用药,因为有些药汁可通过乳汁给宝宝带来不良的影响。妈妈如果患有肝炎,则不应该哺乳。

妈妈患乳腺炎时的母乳喂养

妈妈之所以会发生乳腺炎,主要原因是乳腺导管不通畅,乳汁淤积,从而引起细菌侵袭导致感染。

虽然患了乳腺炎,但是当有乳房肿胀、乳核形成时,仍然可以让宝宝继续吃奶,因为宝宝有力吸吮可以起到疏通乳腺导管的作用。每次喂奶的时候,妈妈应该让宝宝先吸吮患有乳腺炎的一侧乳房,而另外健康的一边,则应该后吸吮。要注意的是如果妈妈的炎症很厉害,甚至发生脓肿的时候,应该暂停哺乳。这时的乳汁在用吸奶器吸出之后,经过消毒,宝宝还是可以食用的。

而妈妈在选用抗生素的时候,一定要选用那些不经过乳汁排泄,对宝宝无害的药物。

实际上只要妈妈认真坚持母乳喂养,发生乳腺炎的概率将会大大降低。一旦发生乳腺炎,妈妈也不必轻易回奶,而应该请医生诊治,继续哺乳。

妈妈感冒时的母乳喂养

妈妈患上感冒的时候还能喂奶吗?这是一个令妈妈十分困扰的问题。

很多人都说妈妈患上感冒之后不能再喂宝宝,以防把感冒病菌传染给宝宝。但是实际上,感冒这样的呼吸道感染是很常见的疾病。空气中本来就有许多致病的细菌和病毒,当抵抗力下降的时候就会生病。

其实,在妈妈患感冒的时候早就通过接触将病原体带给了宝宝,即使停止哺乳,宝宝也有可能生病。相反,如果妈妈继续哺乳,反而会使宝宝从母乳中获得相应的抗病体,增强宝宝的抵抗能力。

当然,这时候妈妈的用药都应该咨询医生,确保药物不经过乳汁的排泄,对宝宝无害;在妈妈感冒十分严重的时候,还是应该暂时停止哺乳。

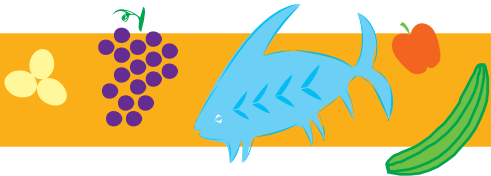
母乳喂养的优点

我们一直都在提倡母乳喂养,那么母乳喂养究竟有什么优点呢?

1. 和配方奶相比,母乳营养丰富。
2. 母乳蛋白质的凝块小,脂肪球也小,且含有多种消化酶,有助于营养物质的消化吸收。
3. 母乳中含有免疫物质。
4. 母乳更容易被宝宝接受,是宝宝的天然食品。
5. 母乳喂养既方便又经济。
6. 母乳哺喂还能增进母子感情。
7. 宝宝的吸吮过程能促进妈妈催产素的分泌,促进妈妈子宫的收缩,能使产后子宫早日恢复,从而减少产后并发症。



1~2 个月宝宝



新生儿期结束以后，宝宝就满月了。

宝宝的体格发育特点

满月以后的这个月是宝宝在婴儿时期发育最快的一个月。

>> 宝宝的体格发育

	男宝宝	女宝宝
体重	约 6.1 千克	约 5.7 千克
身长	约 60.4 厘米	约 59.2 厘米
头围	约 39.6 厘米	约 38.6 厘米
胸围	约 39.8 厘米	约 38.7 厘米
坐高	约 37.9 厘米	约 37.4 厘米

宝宝的智能发育

1~2个月的宝宝，一逗会笑，面部长得扁平，阔鼻，双颊丰满，肩和臀部显得较狭小，脖子短，胸部、肚子呈现圆鼓形状，小胳膊、小腿也总是喜欢呈屈曲状态，两只小手握着拳。

>> 感官发育

经过1个月的哺育，宝宝对妈妈说话的声音很熟悉了，听到陌生的声音他会吃惊，如果声音很大，他会感到害怕而哭起来。这个时期的宝宝，皮肤感觉能力比成人敏感得多，因此在平常照料宝宝的时候一定要注意。

1个多月的宝宝，一天的大部分时间是在睡眠中度过的。每天能睡18~20小时。其中约有3小时睡得很香甜，处在深睡不醒状态。



2个月的李书越

>> 心理发育

对于刚出生的宝宝来说，母爱是无与伦比的营养素。宝宝最喜欢的是妈妈温柔的声音和笑脸，尤其是把他抱在怀中，抚摸着他并轻声呼唤着逗引他，他就会很理解似的对你微笑。这一动作标志着宝宝的视、听、触觉与运动系统建立了神经网络联系的综合过程，也是条件反射建立的标志。

>> 动作发育

在8周时，宝宝处在俯卧位置的时候下巴离开床的角度可达45度，但是不能持久。而且宝宝俯卧的时候，家长要注重看护，防止宝宝因呼吸不畅而引起窒息。



妈妈经验谈

>> 半夜给宝宝喂奶的方法

到了夜间,特别是后半夜,当宝宝要吃奶时,忙碌了一天的妈妈睡得正香,朦朦胧胧中给宝宝喂奶,很容易发生危险,尤其是躺着给宝宝喂奶,更容易发生意外。

夜间喂奶和白天喂奶有什么不同

1. 夜里光线暗,看不清东西,不容易观察宝宝是否溢奶。
2. 妈妈这个时候非常困倦,容易忽视乳房是否堵住宝宝的鼻孔,使宝宝发生呼吸道堵塞。
3. 如果妈妈躺着给宝宝喂奶,有可能发生乳头堵住宝宝的鼻孔而造成窒息,也有可能宝宝因为溢奶而发生窒息。
4. 妈妈怕半夜影响其他人的睡眠,宝宝一哭就立即用乳头哄,结果半夜宝宝吃奶的次数越来越多,养成不好的夜间吃奶习惯。

从以上几点看,即便是夜间,妈妈也应该像白天一样坐起来喂奶,喂

奶时光线不要太暗,要以能够清晰地看到宝宝的皮肤颜色为准。喂奶后仍要竖立抱并轻轻拍背,待打嗝后再放下。观察一会儿,宝宝安稳入睡就可关掉亮灯,但一定要保留暗一些的光线,以便宝宝出现溢奶时及时发现。



专家面对面

>> 用奶瓶喂母乳不可取

有的妈妈喜欢把自己的奶水挤在奶瓶里喂宝宝,认为这样既省力又可确切知道宝宝每顿吃了多少奶。其实,不让宝宝直接吸吮乳房里的奶水对妈妈和宝宝都不利。首先,直接喂奶比挤出的奶量要多出很多,宝宝吸吮的力度也要比任何吸奶器都大,可把乳房中的奶水吸得更空。其次,妈妈直接给宝宝喂奶,可在吸吮时使母体受到神经刺激,即刻促进奶水分泌,奶量还可以随着宝宝的胃口增加,并在喂奶时心情愉悦、轻松。可是用奶瓶喂就没有这种亲密的接触了,用奶瓶喂奶还容易发生污染。

因此,在给宝宝喂奶时,最好把宝宝抱在妈妈的怀中直接喂奶,除非妈妈的乳头扁平使宝宝用嘴含接有困难,或乳头皮肤有破裂直接吸吮会引起疼痛,这时才考虑暂用奶瓶。当宝宝直接哺喂有困难时,要耐心地掌握哺乳技巧,使母婴双方互相适应,这样才能喂得顺利。

>> 人工喂养常识

母乳不足或无法用母乳哺喂时,可尝试给宝宝吃一些配方奶,但是宝宝最好的营养还是母乳。因此,应该首先尝试母乳喂养,母乳不够再用配方奶补充。什么奶都肯吃的宝宝也应该让他先吃母乳,后吃配方奶。即使是吃配方奶的宝宝,开始时也应该尝试与配方奶交替喂母乳。母乳是否够吃,可以根据宝宝吃奶的样子来作出判断。

和母乳不同,也许家长刚开始的时候把握不好配方奶的温度和量,但是适应之后,很快就能准备好了。

>> 关于配方奶

如果妈妈无法进行母乳喂养,也可以给宝宝吃一些婴儿配方奶。目



前,市场上销售的配方奶的品牌较多,很多家长不知道该如何选择。其实无论哪种品牌的配方奶,如果宝宝食用后体重增加的速度和大便都很正常,便是适合宝宝的食物。但不宜频繁更换品牌,以免宝宝对某种牛奶产生过敏反应。

如何调配方奶

1. 调制之前,妈妈一定要先洗手,然后拿出消过毒的奶瓶、奶粉和热水。
2. 将准备好的奶瓶容量 $2/3$ 的 $50 \sim 60$ 的热开水倒入奶瓶。
3. 按照奶粉外包装上的使用说明加入适量的奶粉。
4. 慢慢转着晃动奶瓶,让奶粉化开,不要出现疙瘩。



配方奶的喂法

喂配方奶的时候要像喂母乳的时候一样,要以悠闲的心情看着宝宝吃奶。

1. 试配方奶的温度。先往手背上滴几滴奶,试一试温度。如果感到稍微温热,那么奶瓶里面奶的温度合适。
2. 让宝宝喝奶。妈妈抱住宝宝,身体保持放松,把奶嘴塞到宝宝的嘴里。随着奶瓶里面奶逐渐减少,慢慢地倾斜奶瓶,让奶灌满奶嘴,这样才不会让宝宝吞下空气。
3. 让宝宝打嗝。宝宝吃饱之后,竖抱宝宝。让宝宝保持立起的姿势,把背伸直,妈妈给宝宝拍嗝。

