

喂奶断奶常識問答

趙 昌 敏 編



人民衛生出版社

內 容 提 要

對象：有閱讀能力的農業生產合作社男女社員、保健員和接生員。

目的：這本書告訴我們怎樣給孩子喂奶、怎樣斷奶，懂得這些知識，並照着去作，就可以提高嬰兒的健康水平。

內容：本書首先指出喂奶和斷奶問題的重要性，然後圍繞這一中心問題，以問答体裁分別說明嬰兒的生理特點和營養需要；喂奶問題；加輔助食物和斷奶問題；預防嬰兒營養疾病和病兒的喂養等。文字通俗易懂，並附有插圖多幅，可幫助讀者理解。

喂奶斷奶常識問答

開本：787×1092/32 印張：1 1/8 字數：23千字

趙 昌 敏 編

人 民 衛 生 出 版 社 出 版

（北京書刊出版業營業許可證出字第〇四六號）

• 北京崇文區錢子胡同三十六號 •

人民衛生出版社 印刷 • 新華書店發行
長春印刷廠

統一書號：T 14048 • 1042

定 價：（4）0.10 元

1956年12月第1版—第1次印刷

（長春版）印數：1—54,000



喂奶断奶問題的重要性	3
嬰兒的生理特点	4
一、什么叫做嬰兒？.....	4
二、嬰兒时期有些什么特点？.....	4
三、嬰兒的消化力怎样？.....	4
四、怎样看出嬰兒發育的好坏？.....	5
嬰兒的营养需要	7
五、母乳有哪些好处？.....	7
六、嬰兒除了吃母乳以外，还要吃些什么？.....	3
七、嬰兒吃开水有什么好处？.....	8
喂奶問題	9
八、喂奶的母親要注意些什么事？.....	9
九、在什么情况下母親不能自己喂奶？.....	12
十、自己不能喂奶怎么办？.....	13
十一、怎样开奶？.....	13
十二、孩子一天应当吃几次奶？.....	14
十三、喂奶时应当采取什么位置？.....	15
十四、喂奶前后要注意些什么？.....	15
十五、奶头破了怎么办？.....	17
十六、怎样知道奶汁够不够孩子吃？.....	18
十七、奶不够怎么办？.....	18
十八、怎样給嬰兒吃代乳品？.....	19
加輔助食物和断奶問題	23
十九、添加輔助食物要注意些什么事情？.....	23

二十、怎样加添輔助食物？	23
二十一、怎样做嬰兒的輔助食品？	24
二十二、什么时候應該断奶？	25
二十三、怎样断奶？	25
二十四、怎样注意嬰兒断奶后的飲食？	27
二十五、断奶后奶脹怎么办？	28
預防嬰兒营养疾病和病兒的喂养	28
二十六、嬰兒喂养不好容易生哪些病？	28
二十七、营养紊乱的病症有哪些？怎样預防？	29
二十八、营养缺乏症有哪些？怎样預防？	30
二十九、喂养病兒应当注意些什么？	33
三十、早產兒应当怎样喂养？	33
三十一、怎样察看嬰兒的大便？	35

喂奶断奶問題的重要性

一歲以內的嬰兒，身體是很嬌嫩的。在這一年中，嬰兒主要是靠吃奶生活，發育得很快，生活上的變化也很大，所以在這個階段，喂奶是一個重要的問題。同時，就在這一年多的時間里，還要使嬰兒慢慢地鍛煉到會吃飯吃菜。在這個期間，如果喂養得合適，嬰兒就發育得好，身體也會健康，而且以後斷奶也比較容易；如果喂養得不好，孩子不但發育不良，而且斷奶也常常發生困難，甚至影響將來的健康。這種情況就好比建築房屋，如果牆基沒有打穩，房屋也就不會堅固是同樣的道理。所以，孩子的喂奶和斷奶問題是非常重要的，大家一定要特別重視，才能保證孩子的健康。

目前，全國農業合作化運動，正迅速地向前發展，在1956年到1967年全國農業發展綱要中，特別提出了減少嬰兒死亡率的要求，今後隨着農村經濟、文化生活的逐步提高，婦幼保健工作相應地發展，為保護嬰兒的健康，對嬰兒喂養的要求也一定越來越迫切了。但是，在目前的農村中，一般孩子的營養和發育情況都還不夠好，對疾病的抵抗力也比較弱，這種情況是有好多原因的，比如婦幼衛生常識還不夠普及；在經濟上還有一定的困難；在喂養嬰兒的問題上，還殘留着封建的思想影響。比如老一輩的那種“只愁養，不愁長”的想法，多少還影響着我們這一代，有些舊的、錯誤的方法，一時不很容易丟掉，就阻礙了新法育兒的推行。所以，為了孩子的正常發育和身體健康，我們應該積極地把它克服掉，採用新的育兒方法，正確地處理孩子的喂奶和斷奶問題，給孩子的健康打下一個良好

的基礎，使每一個孩子都長得結實、健康、活潑，將來都成為偉大祖國的優良建設者。

嬰兒的生理特點

一、什麼叫做嬰兒？

從出生到一週歲的孩子，一般叫做嬰兒。

二、嬰兒時期有什麼特點？

嬰兒時期是很嬌嫩的，完全依靠着母親的養育。一出娘胎的新生兒就努力適應新的生活環境，首先，肺部擴張，開始用肺呼吸空氣，以後肚里餓了會哭，也會吃奶。但他還不能完全適應新的環境，比如他不大覺得冷暖，也不大覺得痛等。這時候，臍帶斷端還留有傷口。因此，母親對於新生兒要特別注意保養，不然很容易使孩子受凍、受熱，受傷或者受細菌的感染而發生疾病。

嬰兒的身體和大人比較起來，頭部長一些，脖子短，下半身又比上半身短，皮膚細致滑膩，骨頭很軟。不足月的嬰兒頭更長些，下半身也更短些，皮膚上有皺紋，像老年人的皮膚，兩個耳朵貼着頭，沒有精神，好像不大懂得餓，男孩子的睪丸多半沒有降入陰囊，所以對於不足月的嬰兒，更要特別注意保養。

三、嬰兒的消化力怎樣？

嬰兒的消化器官還沒有發育完全，不能消化普通的食物。半歲內的孩子還沒有長牙，口水也很少，不能把食物嚼碎和嚼爛，只能消化奶。吸進去的奶，由胃到腸里大約要三個小時，然後，在腸里就把有用的養料吸收下來；把無用的東西變成大便排出去（圖1）。

半歲以后到一歲多的嬰兒，經過慢慢鍛煉，才可以消化其他的食物。

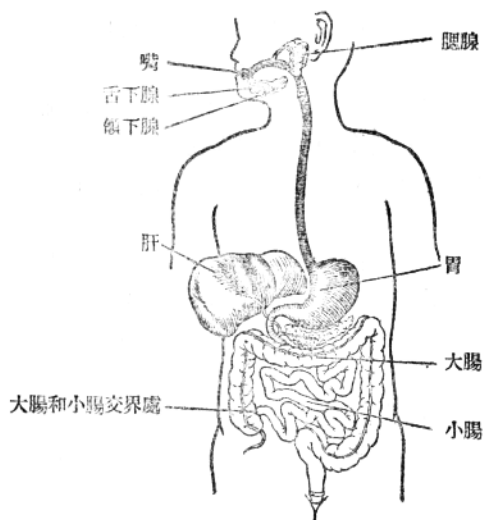


圖1 消化器官

四、怎样看出嬰兒發育的好坏？

嬰兒發育得好不好，虽然有一个标准可以作为参考，但是这个标准不可能是一个統一的規格，因为从某一些嬰兒的調查中所得出來的平均数，並不是对每个嬰兒都適用的；而且由於人民的生活不斷改善，健康日愈增進，再加上保健工作的日愈發展，所以健康的标准今后也当然要随着提高。關於这一点，从苏联的情况就可以得到証明，苏联多年推行母親和兒童保健的結果，新生兒的体重已經比过去增加了許多。就我國目前的一般情况來說，大概可以依据下面的标准來判斷嬰兒

發育得怎样。

(一) 体重：足月的嬰兒平均重量，男嬰是六市斤到六市斤三兩左右，女嬰是六市斤到六市斤二兩左右。如果新生兒的体重不到五市斤，就可能是不足月或不健康的表現。

孩子出生以后，因为生活环境的突然改变，体重先是稍为减少了一些，然后慢慢地增加，十天以后就不断增加体重了。五个月的嬰兒一般是12市斤，約为初生时的兩倍，一歲时是18市斤，約为初生时的三倍，兩歲时是24市斤，約为初生时的四倍。

(二) 身長：足月的嬰兒平均身長，男嬰是1市尺5寸左右，女嬰比男嬰稍稍短些。身長的增加，在头半年中每月長7分左右，下半年每月長4分左右。一歲嬰兒的身長应当在兩市尺上下。

發育得好的嬰兒，在表面上也能大体看出，如精神好，活潑，全身丰满，肩头圓圓的，胸前看不出一根一根横着的肋骨。

要想知道嬰兒發育的好坏，最好規定日子(一个月或两个月)測量一次嬰兒的体重，每次都記錄下來，作为比較。如果是按照一般的規律增長，就說明發育很好；如果增長很慢，或者突然停止增長或反而下降，就要特別注意。这有时候是因为喂養得不好；有时候是生了慢性病，就要找出原因，及时加以改善或医治。

(三) 一般發育情况：初生兒在生后一兩天內，眼睛怕光不大張开，餓了会哭，但沒有眼淚，吃奶以外的大部分時間都是睡眠。以后，很快就会听見声音；也会張开眼來看，但是看不见什么东西；也知道味道，喜欢吃甜的，不喜欢吃酸的和苦的。第二个月以后，囟門就开始合攏，会出声音和微笑。第三个月

能自己翻身、抬头，笑和出声音更熟练，眼睛能注意看东西。第四个月腿能转动，能大声笑。第五个月能认识母亲，看见生人有时会哭，叫做“认生”。第六个月可以扶着坐一刻，会翻身，懂得人在招呼他，长出两个下牙。第七个月能坐得直，会用手拿东西。第八个月会爬，伸手要人抱。第九个月会叫妈妈，会自然地用手拿东西。十到十一个月能扶着墙壁站着。一週歲的嬰兒多数都能站起来，有的还能走几步，这时虽然不能說多少話，但懂得的东西已经很多，会看人脸色，大小便时会有—种表情，有4—6个牙。兩週歲能走得穩当，跌了自己会爬起来，能开门，有牙16—20个。

嬰兒的营养需要

五、母乳有哪些好处？

母親的奶是嬰兒天然的营养物，它有以下几个好处：

(一) 有丰富的养料，並且容易消化：凡是能使嬰兒長得快和長得結实的東西，母乳里都有，比如奶里的“蛋白質”，能很快地長身体；奶里的“脂肪”和“奶糖”(碳水化合物)，能滋养身体；奶里有丰富的“鈣”和“磷”，能使嬰兒長骨头、出牙齒，此外，母乳里的蛋白質，比牛奶里的更容易消化；脂肪也比牛奶里的細，所以母乳最適合喂养嬰兒。

(二) 母乳比别的奶干淨：健康母親的奶汁里，完全沒有細菌，直接喂哺嬰兒又便当、又干淨。牛奶就不同了，也許有奶的牛不健康，也許挤奶或送奶的人有病，也許裝奶的东西不干淨，所以处处都可能把牛奶弄髒，有的疾病，如癆病、伤寒等，都可以由牛奶傳染。

(三) 母乳溫度適宜，沒有斟酌奶量的麻煩：只要母乳充

足，孩子健康，並且按時喂哺，就不怕嬰兒有喂奶不夠或喂奶過多的毛病，同時溫度合適，沒有過熱、過涼的缺點。

(四) 母親自己喂奶，可以幫助子宮早日復原，胃口好，同時能隨時照顧嬰兒的冷暖和及時發現疾病。

六、嬰兒除了吃母乳以外，還要吃些什麼？

嬰兒生長發育得很快，所以營養的需要量很大，母乳雖然是最適宜的食物，但是如果光靠母乳，營養就不夠了。長期單吃奶而不吃別的食物的小兒，生長發育都會受到影響，有的面黃肌瘦，有的貧血，有的會發生羅圈腿（軟骨病），也容易招上傳染病。所以，不論是吃母乳、牛奶、羊奶或者別的代乳品，到了一定的時候，就要加喂輔助食物，這一方面可以補充營養，增進健康；另一方面也給以後斷奶打下了好的基礎，到斷奶的時候，就可以省很多的事。

嬰兒應當吃的輔助食物，在農村里也都有，而且價錢也比較便宜。比如黃豆、豌豆、豆腐、花生、雞蛋等，能幫着長肉；青白菜、胡蘿卜、雪里紅，可以防止眼病和長血；粗米、粗面能使胃口好，精神好，也能防止腳氣病；水果像桃、李、杏、蘋果、橘子等，可以使身體健康，防止牙出血。所以食物不一定要價錢貴的東西才是好的，便宜的東西里，也是含有不同的養料的。

七、嬰兒吃開水有什麼好處？

人是不能一刻離開水的，嬰兒更需要水，因為人的身體一半以上都是水構造成的。嬰兒吃下去的食物，消化以後要由含有很多水分的血液把它送到全身各處；身體里剩下來的廢物，也還要水把它沖洗出來，撒尿和拉屎就是水和體內廢物混合以後排出體外的一種方式。出汗也是水把身體里的廢物帶着從皮膚滲出來的另一種方式。水還能幫助身體調節溫度，比如夏天天熱，由於出汗，把體內的热量放散一部分，所以才能

維持身體正常的溫度。水不但維持人體正常的需要，並且還在體內儲存一部分，如果遇到拉肚子或者嘔吐厲害的，身體里缺了很多的水分時，儲存體內的水分就可以補充，所以嬰兒必須有足量的水分。雖然嬰兒吃的食物已經含有很多的水分，但是還不夠身體的需要，必須給他單獨吃一些水來做補充。

喂 奶 問 題

八、喂奶的母親要注意些什麼事？

喂奶的母親要注意維持乳量、保護乳房和奶頭，並且要懂得一些衛生常識。

(一) 維持乳量：這是最重要的一件事，維持乳量的方法有下面幾點：

(1) 注意營養：要多吃些營養豐富的食物，不要忌嘴。生養以後，母親身體受了一些虧損，所以在这个階段，母親的飲食，營養需要特別豐富，應當多吃些含蛋白質和鐵質的東西，像雞蛋、豬肝、豬蹄子等。有些地方產婦生後，只許喝米湯，不許吃別的，這樣，母親體內的營養不夠，食物內只含有碳水化合物，因此體力不容易復原，乳汁的分泌量也就減少，這是非常有害的。在整個給嬰兒喂奶期間，像雞蛋、豆腐、豆类、青白菜、肉類都應當常吃一些；在湯水方面，如果不能吃到鷄湯或豬蹄湯時，可用骨頭來燉湯，里面加點黃豆、花生和蔬菜，使體內得到更多的水分、脂肪和鈣質等養料（圖2、3、4）。此外，凡是有刺激性的食品，應當少吃。

(2) 精神要愉快，睡眠要充足：一切精神上的刺激，都要盡量避免。因為憂愁、生氣和過度興奮等，都能使乳汁的分泌減少。每晚睡眠要有八小時，中午最好也要睡一小時。

(3) 按时刺激乳房：乳房吸得越空，乳汁的分泌也就越多。健康的嬰兒每次吃奶都能把乳房吸空，因此乳汁的分泌就会增多；柔弱的嬰兒，因为每次不能把乳汁吸尽，乳房缺乏充分的刺激，因此慢慢地乳汁就会减少。如果遇見这种情形，

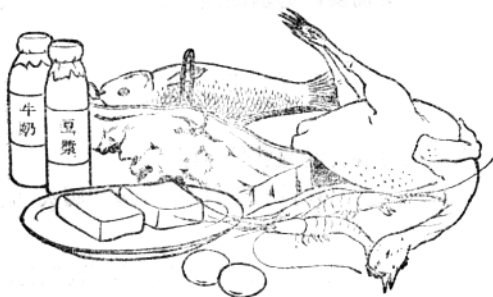


圖2 含有蛋白質的食物



圖3 含有脂肪的食物

补救的办法是每次喂奶时，只吃一支奶，等下次喂奶时换另一支奶，这样每次都可将乳房吸空；或者每次喂完奶以后，把剩下的乳汁完全挤出来，这样，可以帮助分泌更多的乳汁。

(二) 保护乳房和奶头：从怀孕第五个月起，每天要用温水洗奶头。因为这时候乳房里会流出一点点水来，如果不洗干净，就要结成小干痂，等到喂奶的时候落下来就会疼痛；同时每天擦洗奶头，可以使奶头皮屑的韧性增强，以后喂奶时不会一吃就破。如果奶头缩在里面，要每天轻轻地往外拉一拉，慢慢就会凸出来。



圖4 含有碳水化合物食物

每次喂奶以前，母親要把手洗干净，奶头要用温开水洗过，这样可以保持奶头的干净，不会把病菌带进婴儿的嘴里（圖5）。

如果奶头破裂，乳房疼痛而且红肿，又有些发痒，就暂时不要给孩子吃奶，可用两块毛巾放在热水里，轮流贴在奶上，冷了立刻换上热的，每次敷15—20分钟，如果不退，要赶快请医生医治。

(三) 要注意清洁和卫生：衣服要勤洗勤换，还要常常洗澡，冬天每月最好能洗两次，夏天天热出汗多，最好能天天洗，不然奶汁和汗液粘在身上，会有一股难闻的气味。指甲要剪

短，長指甲里面容易藏髒东西，給嬰兒喂奶时，会把髒东西帶到奶头上，吃到嬰兒的嘴里，發生毛病。



圖5 喂奶前洗手洗奶头

九、在什么情况下母親不能自己喂奶？

母親如果有下面这些疾病，就不应当自己喂奶：

(一) 癆病：母親如果有厉害的肺癆病，要和嬰兒隔开，因为小孩如果傳染上癆病，治療起來很困难。

(二) 慢性疾病：母親如果有嚴重的心臟病或腎臟（腰子）病，不要自己喂奶，因为自己喂奶，会使身体更坏。

(三) 精神病：有这种病的母親，不能自己帶养孩子，因为孩子的生命，随时都会發生危險。

(四) 嚴重病症：如果母親生养时流血过多、得月子病（產褥热）、伤寒或别的急性傳染病，在健康沒有恢复以前，不应当自己喂奶，但是要按时把奶挤出，免得病好以后沒有奶。病好了以后，仍可照常喂奶。

(五) 再次怀孕：怀孕后，母親需要較多的營養素，才能維持本身的健康和胎兒的正常發育。在喂奶期間又懷了孕，如果繼續喂奶，對大人、胎兒和嬰兒三方面都沒有好處。

十、自己不能喂奶怎麼辦？

如果自己不能喂奶，最好的辦法是請奶母，如果沒有條件請奶母，可以採用人工餵養。

請奶母時，要注意下面幾點：

(一) 奶母的年齡，最好是在 20—30 歲之間，因為在這個年齡，乳汁的分泌要旺盛一些。

(二) 性情溫和，沒有喝酒和抽煙等特殊嗜好。

(三) 經產婦比生頭一胎的好，因為她已經有了帶娃娃的經驗。

(四) 乳母孩子的年齡，必須和自己孩子的年齡相差不多（只能相差兩個月左右），因為乳汁的成分，各時期不同，如果月數相差太多，就不能適合嬰兒的需要。

(五) 沒有肺癆、梅毒、淋病、麻風等病的嫌疑。如果附近有醫院的，應該請醫生檢查決定後才能聘請。

十一、怎樣開奶？

在產後 8—12 小時以內，母親疲倦，需要休息，孩子有時有些嘔吐，也不大想吃奶，所以可以不必喂奶。8—12 小時以後，就可以讓嬰兒試着吃奶。不論母親的奶有沒有來，都要把胸脯洗乾淨後，讓嬰兒試吸。這樣，一方面可以幫助母親乳汁分泌得快些，並且一點也不浪費初奶。因為初奶可以輕泄胎囊，是最好的東西，另一方面還可以訓練嬰兒吸奶的能力。從前要等三朝才給孩子開奶的老辦法是不對的。如果初奶很少，也要按時給孩子吃，但在每次吃奶以後，要喂一些溫開水或糖開水。

有的地方嬰兒開奶時，不吃自己母親的奶，要找有很多孩子的母親來給開奶，或是生了女孩子，要找男孩子母親的奶吃，這種風俗是不好的。因為吃別人的奶，不但容易傳染疾病，而且大孩子吃的奶，給新生嬰兒吃，也不容易消化。

十二、孩子一天應當吃幾次奶？

一般從開奶後的兩三天以內，母親的奶就會漸漸地多起來，這時候，健康的嬰兒可以3—4小時喂一次。前面已經說過，嬰兒吃進去的奶，大約三小時左右就到了腸里，如果讓他的腸胃休息一個小時，那麼每隔四個小時喂一次奶更為合適，但在兩次喂奶中間，應當喂一次水，每次約喂兩三調羹。比較瘦弱的嬰兒，因為每次吃奶的分量較少，可以每三小時喂一次。不足月的嬰兒，還可以酌量情形，再把間隔的時間縮短一些。總之，不論三小時或四小時一次，或者更短一些，但大体上應當把時間固定下來。隔四小時喂一次奶的，可以在上午六時、十時、下午二時、六時、十時喂，共喂五次。夜間可以不必喂奶，好讓母子都得到安睡。隔三小時喂一次奶的，可以在上午六時、九時、十二時、下午三時、六時、九時、必要時十二時再喂一次，共喂六到七次，夜間也最好不要喂奶。

喂 奶 時 間	上 午							下 午									
	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
每隔四小時 喂奶的時間	△	—	—	—	△	—	—	—	△	—	—	—	△	—	—	—	△
每隔三小時 喂奶的時間	△	—	—	△	—	—	△	—	—	△	—	—	△	—	—	△	—

每次喂奶的時間，前後平均以15—20分鐘為宜，如果時間太短，強壯的嬰兒可能吃不足量；時間太長了，母子雙方都

会感到疲倦，同时嬰兒含着奶头睡觉，容易吸入空气，使胃發脹，影响以后吃奶，並且还能引起嘔吐。

十三、喂奶時应当採取什么位置？

喂奶时母親和嬰兒的位置，應該尽量求得舒服，这样不但嬰兒吸奶便当，而且母親也不会太累。產后几天内，母親可以睡在床上喂奶，側着身子，用一支胳膊摟抱着嬰兒，另一支手把奶头按着塞到嬰兒嘴里，一方面压住乳房，不要堵塞住嬰兒的鼻子，以免妨碍他的呼吸，同时輕輕地把奶汁挤出來，帮助嬰兒吸奶(圖6)。



圖6 睡着喂奶的姿勢

母親能下地以后，就可以坐着喂奶。母親坐在椅子上，脚下放一个小凳，一支脚放在小凳上，另一支脚放在地上，这样兩条腿一高一低，把嬰兒斜坡着放在膝上，喂起來比較舒適。喂奶时，母親要用一个胳膊托着嬰兒的头，另一支手輕輕压住乳房，以免堵住嬰兒的鼻子(圖7)。

十四、喂奶前後要注意些什么？

喂奶以前，母親要先給嬰兒換尿布，这样，可以使嬰兒能