

Johnson's

1886年以来婴幼儿呵护专家育儿经典

强生® 婴幼儿日常护理

哭闹与安抚

(英) 爱琳·海斯 著 罗琪 韩昆阳 译



理解哭闹

做出回应

安慰物品

安抚

按摩

哭闹类型

出牙

亲情培养

持续哭闹



北京出版社



1886年以来婴幼儿呵护专家育儿经典

Johnson's

强生® 婴幼儿日常护理

哭闹与安抚

[英] 安娜·海斯 著 罗里·韩景阳 译



北京出版社



A Dorling Kindersley Book

www.dk.com

强生 婴幼儿日常护理：哭闹与安抚

EVERYDAY BABYCARE: CRYING AND COMFORTING

(英)爱琳·海斯著 罗琪·韩显阳译

著作权合同登记号 图字：01-2004-1585

Original Title: EVERYDAY BABYCARE: CRYING AND COMFORTING ©
Johnson & Johnson Ltd 2004

Copyright ©:

Cover design © Johnson & Johnson Ltd and Dorling Kindersley Limited 2004

Text Copyright © Eileen Hayes 2004

Images Copyright © Dorling Kindersley Limited 2004

JOHNSON'S®和强生®是美国强生公司注册商标。

本书经由Dorling Kindersley出版公司授权北京出版社独家出版，未经权利人书面许可，不得翻印或以任何形式或方法使用本书中的任何内容或图片。

强生公司致爸爸妈妈的话

Johnson's

对爸爸妈妈来说，新生宝宝是世界上最好的礼物。对您的宝宝来说，您就是他整个世界的中心。您通过本能的触摸，搂抱以及和宝宝的交流，能够为他健康、幸福的生活提供一个最良好的开端。

我们的产品帮助爸爸妈妈悉心抚爱、呵护自己的宝宝，在爸爸妈妈和宝宝之间建立亲密的情感。

“养育”不是一门精确的科学，好的护理并不存在一个万能的定式。一百多年来，强生公司一直关爱着宝宝们健康成长。我们深知，当爸爸妈妈们掌握了他们信赖的知识后，在扮演父母的角色时才更有信心。

这里，我们将该书献给普天下的爸爸妈妈们，希望能够在孕产期保健、婴幼儿护理以及宝宝养育等重要领域为大家提供既科学又具专业性的指导。

当您捧起这本书的时候，您要记住的最重要的一件事就是：您比其他所有人都更了解自己的宝宝。通过观察、倾听以及充分相信自己所拥有的能力，您一定能够知晓如何利用自己手中拥有的全部知识，使您怀中的宝宝获益。





目 录

母乳喂养的好处 7

母乳是如何产生的?
15

为母乳喂养做好准备 21

宝宝在这儿：开始
母乳喂养 27

宝宝成长过程中的
母乳喂养 37

挤出乳房里的奶水
47

开始吃固体食物 53

何时应该结束母乳
喂养? 59



“本恩是一个可爱、健康的宝宝。他成长得很好，每次吃奶的时候，我都喜欢盯着他看，自己也正好利用这个机会想一想事情。那种感觉真是不错！”

艾伦，6周大的本恩的妈妈。



母乳喂养的好处

对于宝宝来说，母乳喂养为他的生活带来了最好的开端。无论您在哪儿，不要考虑您的处境如何，也不管您的宝宝是足月还是早产，母乳喂养都是您送给宝宝的最好的礼物。确定无疑的是，这种礼物也只有您才能给他。

母乳喂养对您的宝宝有什么好处？

对宝宝来说，母乳是最好的食物。经过数千年的检验，母乳已被证明是专门为宝宝准备的天然食物。虽然目前配方奶比以前要好得多，但无论配方奶有多么好，也只能是母乳的替代品，无法达到母乳的水平。为什么会这样呢？因为母乳里含有宝宝需要的各种营养物质。此外，母乳里还含有来自母体的活性抗体和免疫物质，这些物质能让宝宝远离各种感染性疾病。

几百年以来，世界各地的人们都已经认识到母乳能保护

家宝宝，能帮助宝宝健康成长。最近一些年以来，不少医生和科学家们所进行的大量研究显示，母乳能给宝宝强大的保护力。此类研究一直没有间断过，而且得出的结论都是相同的——母乳喂养能帮助宝宝抵御疾病，从刚出生头几个月一直到整个童年时期。

· 吃母乳的宝宝患胃部疾病的可能性大大降低。每年，都有许多宝宝因患胃病而住院治疗。

母乳能抵御宝宝的呼吸道疾病。一项研究发现,吃奶粉的或是既吃母乳又吃奶粉的宝宝,肺部及呼吸道感染的概率是吃母乳宝宝的2倍。

吃母乳的宝宝肠道感染的
可能性降低，而吃奶粉的宝宝
比前者高出5倍之多。

• 吃母乳的宝宝耳部感染的可能性也小。

· 研究还显示, 母乳喂养能在某种程度上抵御突如其来的新生儿猝死症。

研究结果

編女居士，母教嚴恭，
宜比其來宜言的各個處，禮樂
快，光緒辛酉以不取。

• 上海城市主要环境问题与对策 •

* 使其為零，即：即為零值。

• 據調查發現,全年度,受訪者對不同時間的「中」字廣告的接受程度和此品牌系列間交叉字型的廣告相比,前者對受訪者更趨正面者。

研究还发现，母乳喂养能够增强宝宝的免疫力，使宝宝在整个生长过程中得到长期的保护。

- 和吃奶粉的宝宝相比，母乳喂养的宝宝一直到7岁为止患呼吸疾病的可能性都要小得多。
- 长期抵御胃部疾病。
- 大大减少患气喘或哮喘病的可能。
- 如果宝宝吃母乳的话，能减少患糖尿

病和白血病的可能。

• 与吃奶粉的宝宝相比，母乳喂养的宝宝肥胖的可能性降低。

一项研究显示，早产儿接受母乳喂养的话，在出生前几周内能明显受益；和没有吃母乳的同龄早产儿相比，他们的智商平均高出8.3分。足月产的宝宝，如果吃母乳的时间在4个月左右，其智商值要比吃奶粉的宝宝高出3.7分。人们



测量体重

大部分是用此法来检查婴儿的体重。如婴儿哭闹或烦躁，而且大小便次数也不规律时，就说明婴儿已饿得吃奶很勤。

普遍认为，之所以出现这种情况，是由于母乳中含有大脑发育所必需的多种不饱和脂肪酸。

另一项研究也表明，吃母乳的宝宝在爬行、咿呀学语以及精细动作技能等方面的发育都比其他宝宝要早。

专家提示

母乳喂养能促进宝宝下颌和咽喉肌肉的发育，为宝宝说话做好准备。有趣的是，一些儿童保健方面的专业人士认为，吃母乳的宝宝说话的时间要早于用奶瓶吃奶的宝宝。人们普遍认为，宝宝吸吮母乳获取母乳比直接用奶瓶吃奶要费力得多，在这个过程中，面部肌肉和下颌得到了很好的锻炼与提高。



母乳喂养能帮助我与宝宝建立起更紧密的情感吗？

可以说，喂养宝宝是人类社会中最亲密的接触方式之一。您和宝宝搂在一起，面对面紧搂着，这种机会能帮您享受与怀中的小宝宝亲密沟通的滋味。母乳喂养是帮助您建立起与宝宝情感联结的绝妙方法。

爱的荷尔蒙

并不是说没有选择母乳喂养的妈妈就无法与自己的宝宝建立起情感联结。当然，也并非每一次哺乳都是美妙绝伦的。不过，当您顺利地给宝宝喂奶的时候，这段时光毫无疑问将成为您与宝宝之间的特殊交流时刻。

妈妈在给宝宝喂奶的时候，体内会分泌出名为“催产素”的荷尔蒙，也就是著名的“爱的荷尔蒙”。科学家们相信，正是这种物质使初为人母的妈妈爱自己的宝宝，而且与宝宝建立起情感联结。这也是使新生宝宝从一开始就得到关爱和照顾的极其自然的方式。

创造机会，建立与宝宝的情感联结

尽管您正在用母乳喂养宝宝，但宝宝出生后，母子或母女之间的联结不会马上就形成。学会爱您的宝宝是需要时间的，可能要花上几小时，几天甚至几周。在这个过程中，秘密就在于您要放松自己，创造机会，建立起与宝宝的情感联结。如果您已经回到家中，和宝宝睡上一两天，或是待在一起。请记住，喂奶并不仅仅意味着让宝宝



吃到足够的奶水，它也是您向宝宝展示关爱的最好机会。当您给宝宝喂奶的时候，从宝宝的角度出发，想想对他而言，世界是什么样的。您就是他的一切。

母乳喂养对妈妈有什么好处？

母乳喂养并不是只有利于宝宝，对妈妈也有好处。事实上，就在医生们发现母乳喂养对宝宝有何益处的同时，他们也不断地发现母乳喂养给妈妈带来的诸多益处。

宝宝一出生，母乳喂养就能给妈妈带来好处。给宝宝喂

奶能帮助您的子宫收缩，在数小时或数日内使其恢复到正常状态之中。宝宝出生后，母乳喂养能减少您分娩后大出血的可能性。

母乳喂养还能帮助您把体重恢复到怀孕之前的状态，而且能使您的体重保持在一定范围之内。一些研究表明，用母乳喂养宝宝的妈妈体重开始下降的时间更早，一般在宝宝出生后1个月

“想到母乳喂养对我和宝宝都有好处就非常开心。我吃得很好，却不用担心体重上升，而且血压也降了下来。”

萨拉赫，3个月大的丽兹的妈妈。

以内。还有一些研究成果表明，如果妈妈继续给宝宝喂奶的话，宝宝3个月以后妈妈体重的下降速度会快很多。喂养一个宝宝每天让您多消耗500卡路里，所以您也就不会奇怪为什么体重下降得如此之快了！

从心理角度分析，母乳喂养还有一个好处。每次喂奶时，您体内产生的“爱的荷尔蒙”是一种天然的镇静剂，能让您在夜里喂完宝宝之后重新安然入睡。

最让人惊奇的一项研究来自日本，这项研究表明，“爱的荷尔蒙”能让正在哺乳期的妈妈变得更聪明！科学家发现这种物质能提高免疫力，使短时记忆得到加强。

对健康状况的长期影响

- 美国的一项研究涉及14000名妇女。这项研究的结果是，在那些至少哺乳过一名宝宝的女性群体中，患乳腺癌的可能性比没有哺乳过宝宝的

母乳喂养的误区

• 您不可能有足够的奶给宝宝吃

几乎可以肯定地说，您一定会有足够的奶汁给宝宝吃。世界卫生组织的一项统计显示，只有不到3%的女性由于身体的原因无法做到这一点。

• 母乳喂养会带来伤害

母乳喂养不会带来伤害。如果发生了这样的事，那是由于宝宝吸吮的姿势不对。如果您听从建议，采用正确的姿势（见30-31页），喂奶中和喂奶后您都不会感到痛苦。有些妈妈在刚开始喂奶时会觉得有些痛，因为她的乳头要慢慢适应宝宝。

• 其他人没有事情可做

您的丈夫和其他家人可以做一些事情——给宝宝洗澡、换尿布、带宝宝出去散步、给宝宝穿衣服等等，事情是无穷无尽的。您的宝宝如果吃母乳的话，您不能远离他，因为只要他饿了，就会需要您赶快回来喂奶。不过您可以不干其他家务活儿。

• 宝宝会整天，每天都想吃奶

宝宝刚出生的那几天，会把很多时间花在吃奶上。这是因为他一次吃不了多大一点儿，而且他也需要时间来学习如何吃奶（您也一样）。在随后的几周里，宝宝开始发生变化，他慢慢成长



大了，一次能多吃些母乳。直到几周以后，他吃奶的次数就会减少，时间也会缩短。

• 现在的配方奶粉和母乳一样好

现在的配方奶粉可能看起来跟母乳的差不多，但它永远不是母乳的“模仿物”。配方奶粉里不含活性细胞，没有可抵御感染的抗体，没有酵素，也没有维生素。配方奶粉里有丰富的蛋白质，但却都不如母乳的蛋白质那么好消化。而且，您的母乳是最适合您自己宝宝的。如果他是个早产儿的话，母体会根据这个事实，分泌出宝宝需要的含有不同成分的母乳。

会减少11%；如果喂奶24个月的话，乳腺癌的发生率会减少25%。当乳腺癌发病率居高不下时，常常被认为人类面对这种疾病无能为力，这的确是值得商榷的。

- 患其他癌症的可能性也会减少。一项研究显示，每次分娩后哺乳过两个月的女性患卵巢癌的可能会减少20%—25%。
- 哺乳过宝宝的女性骨质也会坚硬。人们发现，生育过宝

宝却没有哺乳过宝宝的女性和哺乳过宝宝的女性相比，在晚年更容易骨质疏松。

- 另一项研究显示，哺乳可以减少因风湿性关节炎而导致的死亡。这一研究课题正在进行中。

坚持母乳喂养的其他理由

- 母乳是最方便的理想食物

母乳随时随地都有，而且

温度适中。您不必做特殊准备，也听不到宝宝因饥饿而哭闹的声音。

- 母乳是免费的

如果用配方奶粉喂养的话，月复一月，年复一年，费用是很可观的。

当然，喂奶的妈妈比不需要喂奶的妈妈需要更多的卡路里，但满足这一需求所要花费的钱并不多。

- 母乳喂养使宝宝夜间吃奶容





宝宝吃奶十分便捷

如果妈妈将宝宝留在家中，宝宝将一直吮吸妈妈的奶。只要妈妈一醒，您就可以发现。

易得多，也不会太打扰您和宝宝

对所有初为人父、人母的爸爸妈妈来说，夜间喂奶是一件很困难的事情，但母乳喂养会好得多。事实上，夜间喂奶最能体现母乳喂养的优点——把宝宝的婴儿床放在您的大床的右边，您会发现可以不太费力就能把宝宝抱过来喂奶，不会过分打扰您和宝宝。

大多数宝宝如果晚上能吃得好，很少醒来的话，他就会很安定。如果您就在宝宝身边，

奶水足足的，有时您甚至不需要开灯就能喂完奶。

• 出门时，母乳喂养给妈妈带来许多好处

如果用奶瓶喂宝宝的话，您得带上大包，里面装上准备就绪的奶瓶，奶瓶还得加热。而要是母乳喂养的话，旅行起来就会方便得多，只要带上尿布就足够了。

• 从生态学角度出发，母乳喂养也是最好的

母乳喂养不会消耗地球资

源，也无需不必要的包装或浪费。也就是说，它是人类食品中最好的“绿色食品”。

专家提示

母乳喂养能给您带来各种各样的空闲时间作为礼物，您无需花费很长时间去准备奶瓶，相反您可以搂着宝宝待会儿，当然您也可以利用这段时间来休息。放松一下，读本书，看看电视或听收音机。

“给汤姆喂奶是
我所做过的最有成就
的事情。我知道，这
是我的身体给了我这
种本能，但我真的觉
得很有成就感。”

杰西卡，6个月大的汤姆的妈妈。



母乳是如何产生的?

宝宝哭了,妈妈把他抱起来,把乳头塞进宝宝的嘴里,立刻,哭声就无影无踪了。宝宝开始吸吮,乳汁流了出来,小宝宝的世界又恢复了正常。看上去这个过程非常简单,然而掩藏其后的母乳喂养实际上是一个十分复杂的生理现象。

一个复杂的过程

母乳喂养不仅仅涉及妈妈的乳房,还包含有妈妈大脑的荷尔蒙系统以及宝宝的吸吮。甚至在妈妈怀孕之前,就已经为以后的母乳喂养埋下了种子。当宝宝的妈妈还在自己妈妈的子宫里时,她那小小的乳房就作为以后某一天要进行的母乳喂养做准备。

那个后来变为妈妈乳房的小乳房在出生7~8周后开始发育。在整个童年期里,乳房处于潜伏状态,一到青春期来临,小乳房的发育速度一下子就加快了,直到后来发展成含有乳腺、支持性组织和脂肪的乳房。

当妈妈怀孕时,她乳房的活动加剧——乳腺组织开始代替

许多脂肪细胞,所以怀孕的妈妈乳房开始变大、变重。事实上,对许多女性而言,乳房周围产生饱满感应该是怀孕的第一征兆。因为从怀孕的那一刻起,乳房就开始发生变化,为今后的哺乳做准备。

乳房做好准备

怀孕早期,许多女性出现的另外一个变化是乳房周围出现一个个小包,很容易被发现。这些小白包里含有腺体,这种腺体能分泌出一种油脂,喂奶时能使乳头润滑,并得到保护。怀孕过程中,乳晕和乳头的颜色比以前要深。乳腺组织由数百个腺泡组成,每个腺泡里都含有小小的“囊”。正是这些物质产生乳汁。“囊”

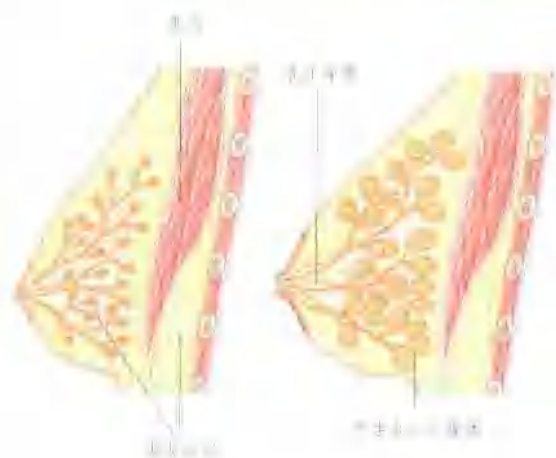
专家提示

如果您认为自己的乳房大小的话,请不要着急,因为这并不会影响您的哺乳能力。问题的关键不在于乳房有多大,而是乳房体大小的变化,以及分泌乳汁的组织或腺体组织有多少。一般来说,从乳房的变化可以判断乳汁量多或少。如果您在怀孕末期乳房比您怀孕时大出1倍的话,您应该说含有大量的乳汁。

深藏在乳房里,每一个“囊”的周围都包裹有小小的肌肉,肌肉能使乳汁固定地沿着一定的管道流向乳头,就像人们用吸管吸杯子里的牛奶一样。从孕周第26周开始,您的乳房就可以产生乳汁。如果宝宝早产的话,您同样可以喂奶(见48页)。

乳房是如何工作的？

怀孕过程中，您的乳头、乳晕变大，而且颜色越来越深。随着孕期时间的增加，乳房也变大、变重。到分娩时，产生乳汁所必需的腺体组织已经替代了大部分脂肪组织，通常这些脂肪组织是乳房的组成部分。一切就绪以后，宝宝就能够随时吃到母乳了。



怀孕以前的乳房

孕期和哺乳时的乳房



产生乳汁

宝宝的吸吮动作刺激了下丘脑，下丘脑发出信号，促使垂体释放出两种荷尔蒙：一种是催乳激素，它能刺激乳房开始分泌乳汁；另一种是催产素，它能激活乳房，使乳汁源源不断地流出来。

哺乳过程

全世界成千上万的女性用母乳喂养自己的宝宝，但并不知道产生乳汁的复杂生理过程。您并不必成为这方面的专家，但如果您想要了解乳汁产生的过程的话，就可以看一看。

乳汁的形成取决于宝宝吸吮的动作。宝宝吸吮时，触动您乳头中的神经末梢，而这些神经末

梢向您大脑中的下丘脑发出信号。下丘脑一收到信号，马上会将它们传递到脑垂体，促使脑垂体释放出两种荷尔蒙：一种是催乳激素，它能刺激乳房开始分泌乳汁；另一种是催产素，它能激活乳房，使乳汁源源不断地流出来。