

聪明妈咪丛书



新妈妈 新生活

杜进勇 孙倩 主编



一个婴儿喂养与产后康复的必备常识

Xin mama xin shenghuo

天津科技翻译出版公司

聪明妈咪丛书

1

5

6

表

号必须归还

7

3

4



新妈妈 新生活

70 个婴儿喂养与产后康复的必备常识

主 编 杜进勇 孙 倩
编 委 夏雨林
秦立立

天津科技翻译出版公司

图书在版编目(CIP)数据

新妈妈 新生活:70个婴儿喂养与产后康复的必备常识 / 杜进勇, 孙倩主编. —天津:天津科技翻译出版公司, 2004.1

(聪明妈咪丛书)

ISBN 7-5433-1663-3

I.新… II.①杜… ②孙… III.①婴幼儿-哺育-问答 ②产妇-保健-问答 IV.R17-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 074020 号

出 版: 天津科技翻译出版公司

地 址: 天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码: 300192

电 话: 022-24314802

传 真: 022-24310345

印 刷: 山东新华印刷厂临沂厂

发 行: 全国新华书店

版本记录: 850×1168 32 开本 6 印张 93 千字

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

定价: 12.00 元

(如发现印装问题, 可与出版社调换)



录

CONTENTS

Part 1 哺乳中的常见问题 1

产前应做什么准备才能顺利地哺喂母乳 • 2

哺喂母乳有哪些好处 • 4

母乳含有什么成分 • 7

如何护理乳房 • 9

如何哺喂母乳 • 11

哺喂母乳要注意什么 • 14

乳房太小太平,会影响奶水分泌吗 • 17

乳头太大、太小、太短或凹陷,可以哺乳吗 • 18

哺乳会不会使乳房变形 • 19

母体虚弱,会有足够的奶水吗 • 20

乳房没有刻度,怎么知道婴儿吃得够不够 • 21

特殊情况下能哺喂母乳吗 • 22

母亲不慎吃了腐坏的食物,

会不会污染母乳 • 23

初产妇还没有胀奶时会有奶水吗 • 24

半夜要不要将宝宝叫醒吃母乳 • 25

宝宝习惯含着乳头入睡,有没有关系 • 26

宝宝特别偏好一边的乳房,怎么办 • 27

吃母乳的婴儿要不要另外喂开水或配方奶 • 28

吃母乳宝宝的大便,正常情况是怎样的 • 29

宝宝很早就长牙了,如何让他不咬乳头 • 30

喂到何时换奶瓶 • 31

如必须提早断乳,该怎么做 • 32

上班的母亲如何哺喂母乳 • 32

哺喂母乳有没有技巧 • 34

何时开始添加副食品 • 35

如何添加副食品 • 36

在哺喂母乳方面,意见与长辈有分歧怎么办 • 39

羊奶适合婴幼儿食用吗 • 40

如何喂哺奶粉 • 41

母亲如何挤出奶汁并保存 • 43

Part 2 哺乳期妈妈的饮食 47

- 新妈妈的九大饮食原则是什么 • 48
- 怎么坐月子, 饮食营养有什么要求 • 50
- 哺乳产妇如何选择饮食 • 54
- 产后满月的妈妈怎么吃 • 57
- 产妇使用中药材要注意什么 • 67

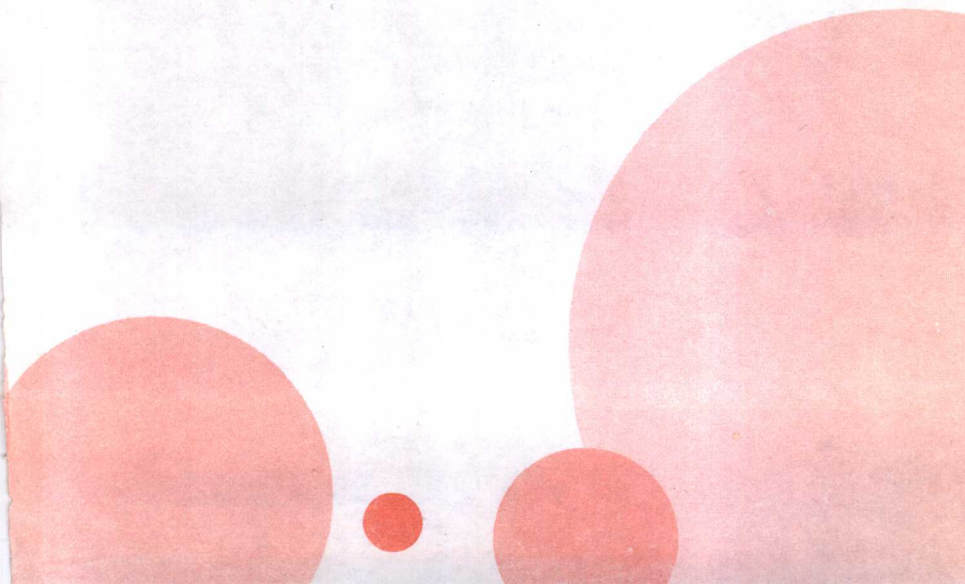
Part 3 宝宝有情况怎么办 69

- 小孩生病, 家长应有哪些认识 • 70
- 为何我的宝宝突然失去兴趣吃母乳 • 78
- 你知道新生儿的致命杀手是
 B 族链球菌(GBS)感染吗 • 79
- 宝宝的黄疸是由哺喂母乳引起的吗 • 82
- 小儿出水痘怎么办 • 83
- 小儿脂漏性皮肤炎如何处理 • 85
- 新生婴儿的胀气痛是怎么回事 • 87
- 百日咳有何症状, 如何治疗 • 90
- 宝宝反复感染怎么办 • 94

- 小孩整夜发烧,对脑部发育有无影响 • 98
- 小孩溢奶怎么办 • 103
- 怎样照顾婴儿脐带 • 105
- 婴幼儿发生肛裂怎么办 • 107
- 婴儿厌奶怎么办,怎么添加副食品 • 109
- 你知道推拿按摩会使婴儿厌奶缓解吗 • 112
- 新生儿打喷嚏与有痰音正常吗 • 113
- 小儿吮手指正常吗 • 115
- 婴儿常发生的皮肤病有哪些 • 117
- 如何呵护宝宝的皮肤 • 121
- 新生儿黄疸是怎么回事 • 123
- 常见的儿童胃肠疾病有哪些 • 126
- 怎样照顾宝宝的吃喝拉撒睡 • 133
- 怎样照顾小孩的乳牙 • 143
- 宝宝怎样才算发育得好 • 146
- 婴儿体重过轻怎么办 • 149

Part 4 产后变化与康复 151

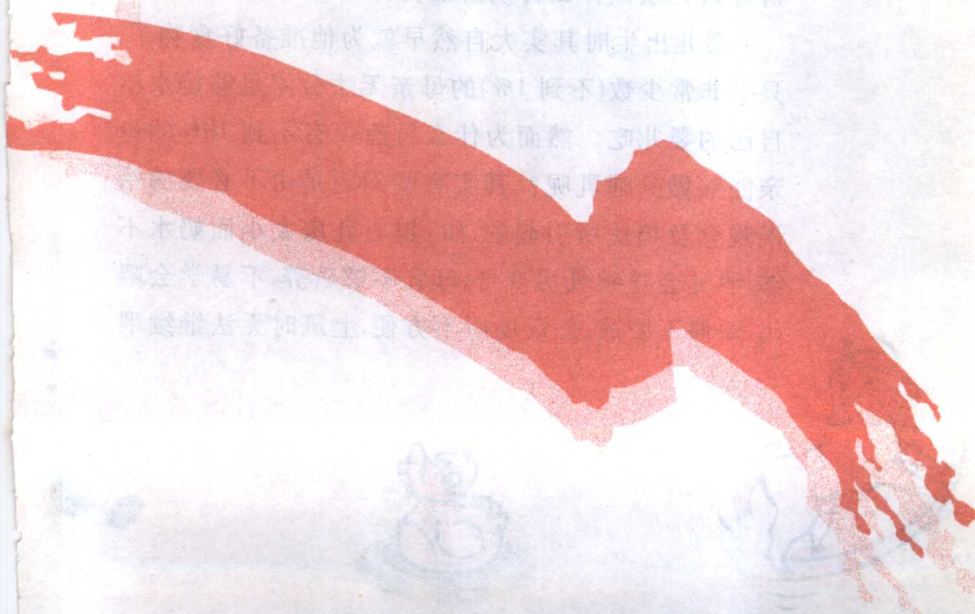
- 你知道坐月子的药膳吗 • 152

- 怎样对付产后口渴 · 154
- 坐月子要注意什么 · 155
- 何谓“恶露” · 156
- 产后出血怎么办 · 157
- 产后如何保健 · 159
- 产褥期有哪些不适症状 · 161
- 产后常见的疾病有哪些 · 166
- 产后可以做哪些运动 · 168
- 怎样靠食物及运动来塑身保养 · 171
- 什么是产后家庭计划 · 180
- 妈妈窈窕、宝宝健康的秘诀是什么 · 182
- 

Part

1

哺乳中的 常见问题





产前应做什么准备 才能顺利地哺喂母乳

在怀孕的过程中,孕妇体重会逐渐增加,一是因为胎儿日渐成长,另一则是储存能量以供日后哺乳时消耗。大部分孕妇在怀孕中都感觉到自己的乳房逐渐变大,这是因为乳房中的腺体组织增生,以备产后当胎盘脱离母体后,即可分泌大量奶水,所以理论上讲母亲无须做什么特别的准备。

婴儿出生时其实大自然早就为他准备好食物了,只有非常少数(不到1%)的母亲无法分泌足够奶水给自己的婴儿吃。然而为什么目前仅有不到10%的母亲能够做到哺乳呢?其实有些问题是由不必要的错误观念及担忧所引起的,如:担心乳房太小而奶水不够,哺乳会导致乳房变形,母乳不够营养,不易学会喂奶,配偶不赞成,公众场所不方便,上班时无法继续喂

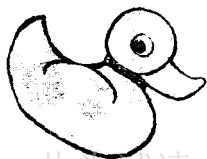


奶或不自由等;这些观念应在产前就得以澄清,才能顺利地哺喂母乳。

育儿的最重要的产前准备是,和家人讨论好婴儿的喂食方式。由于现在大部分婴儿都是吃配方奶长大的,即使是曾亲自哺喂母乳的婆婆或妈妈也多已忘记哺喂母乳时遇到的正常现象,处处相信广告的“以吃配方奶的婴儿为标准”的宣传,或者以为吃配方奶的婴儿较胖、母亲较轻松、家人可代劳等,而给予哺喂母乳的母亲“善意但不正确”的建议,甚至阻挠。所以在生产之前,若能与先生及家人沟通好,让大家都了解哺喂母乳对母亲和婴儿有莫大的好处,了解常见的错误观念及问题,支持哺喂母乳,方能给予母亲最适当的哺乳环境。“下定哺喂母乳的决心,并获得家人的支持”是最重要的产前准备。

一旦决定喂婴儿母乳后,就应尽可能学习哺乳的正确信息。虽然哺喂母乳原本是很自然的事,但是由于周围哺喂母乳的人并不常见,所以一些本来是耳濡目染就能够自然学会的东西,反而必须刻意留心才能学会。

最后则是选择一个配合并支持哺喂母乳的产科机





构,事先和医师护士讨论好如何使你的哺乳更容易更简单,以减少日后不必要的问题及困扰。相信会有很多产科机构愿意提供这方面的帮助,例如,产后尽早让婴儿和母亲在一起,不限制哺喂母乳的时间及次数,提供并鼓励母婴同室,不给予不必要的配方奶及奶瓶等。



哺喂母乳有哪些好处

一般人已经习惯配方奶,以为母乳看起来稀稀水水的,好像没什么营养,实际上,就是这样稀稀水水的母乳才是宝宝最理想、最自然、最合乎生理需要的营养来源,它包含婴儿最初半年所需的所有营养。这些营养是各种知名配方奶不断追求都始终无法完全模仿的目标。哺喂母乳有以下几点好处:

- 母乳营养完整丰富: 母乳中不仅含有易消化吸收的蛋白质,使宝宝较少有胀气感和不适,更含有足量的必需脂肪酸,对宝宝的脑部、视网膜的发育极为



重要。

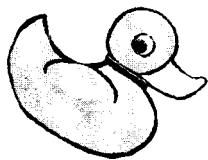
母乳中含有较多乳糖,正是婴儿所需要的;还含有足够的维生素,不需额外添加。母乳中含铁质虽不多,但是婴儿吸收率高,吃母乳的婴儿不易得缺铁性贫血。

母乳可为婴儿提供足够的水分,含量适当的盐、钙和磷,以及消化脂肪用的特别的酵素(脂肪酶)。

● 母乳方便、便宜,环保又干净:母乳新鲜,温度不变又适中,符合环保;省时又方便,不需任何准备,随时可吃;经济实惠,干净又无菌,所以是婴儿最完美的食物。

● 增强宝宝免疫力,预防感染:母乳中含有许多对抗感染的抗体,妈妈可通过奶水将重要的抗体传给宝宝,提供天然免疫能力,宝宝就不容易生病,能保护宝宝长到4~6个月自己产生抗体为止。哺育母乳可以减少宝宝罹患如湿疹、荨麻疹、气喘、过敏性鼻炎等过敏性疾病,以及感冒、腹泻、便秘、皮肤病和其他慢性疾病的机会。另有文献报道,吃母乳的婴儿日后比较不易患淋巴瘤和局限性回肠炎。

● 帮助宝宝身心健全:宝宝吸吮母乳可增加口





腔运动,使其牙齿强壮,脸形完美,且可培养耐心,还能满足吸吮的本能,促进心理平衡。

帮助妈妈产后身材的恢复:妈妈哺喂婴儿的过程,会不断地刺激子宫收缩,帮助产后止血,使妈妈产后身材较早恢复正常;而且可延迟产后月经来潮,有助于自然避孕。

减少母亲患乳癌的机会:根据研究统计,哺喂母乳的母亲,罹患乳癌和卵巢癌的概率较少。

发展母婴亲密互爱关系:利用哺喂母乳,可以让宝宝与妈妈更亲近,增进母子间的亲情。宝宝在母亲的怀抱中得到温暖、安全和满足感,培养婴儿成长后对人类的互信互爱。

世界卫生组织对目前婴儿喂食的建议是:“应在出生后半到一小时内开始哺喂母乳,婴儿0~4个月中应只哺喂母乳,副食品可以在4~6个月左右开始添加,在6个月后所有儿童都添加副食品的情况下,应持续哺喂母乳到孩子2岁或2岁以上。”





母乳含有什么成分

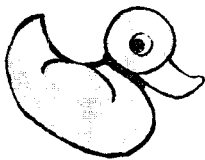
母乳是大自然中惟一针对婴儿设计的食物。母乳中含有适当且均衡的蛋白质、碳水化合物、脂肪、核苷酸、维生素与矿物质。以下是母乳的主要营养成分：

❶ 蛋白质：母乳中的蛋白质以乳清蛋白为主，即乳清蛋白：酪蛋白=60:40。乳清蛋白的优点是可以在胃中形成细柔的凝乳块，宝宝容易消化。

❷ 脂肪：母乳的脂肪来自于母亲，属于动物脂肪的来源，而且母乳的脂肪酸组成最适合宝宝的需求，因为其中亚麻油酸与次亚麻油酸的比值为 10:1，可在体内转换成 DHA，帮助宝宝脑部及视网膜发育。

❸ 乳糖：母乳含 100% 的乳糖，不但可在宝宝体内分解成半乳糖，还可在宝宝的肠道分解成乳酸，抑制有害细菌，帮助钙质的吸收。

❹ 胡萝卜素：母乳（尤其是初乳）含有丰富的 β -





胡萝卜素,可在体内转换为维生素 A,对宝宝的视觉发育十分重要,且可维护宝宝的细胞及组织健康成长,让宝宝有较强的抵抗力。

核苷酸:母乳中含有具有重要生理功能的五种核苷酸。核苷酸是人体中掌管遗传功能的重要物质——DNA、RNA 的基本组成。对体重不足的宝宝的成长发育有所助益。

牛磺酸(又名氨基乙磺酸):母乳中所含的牛磺酸可帮助脂肪的消化吸收,有助宝宝中枢神经系统及视网膜的发育。

铁:母乳中的铁质宝宝吸收率高,可满足宝宝最初 4~6 个月的需求。适量的铁除可预防缺铁性贫血的发生外,更能帮助宝宝智能正常发展。

磷:母乳中含有适量的磷,可促进钙质的吸收,帮助婴儿成长。

钠:母乳中钠含量低,可减轻宝宝的肾脏负担。摄取钠含量高的食物可能导致高血压的发生。





如何护理乳房

产前护理

怀孕六七个月时,准妈妈就可开始护理乳房。

● 每天早晚各 1 次,可在沐浴时用适温湿毛巾抹上肥皂,由乳头开始向外环形擦洗整个乳房,来回 10 次(避免用肥皂擦洗乳头),再以温水将肥皂冲净。

● 在乳头部位抹上少许润滑油、橄榄油或面霜,以拇指及食指旋转轻揉乳头 10 分钟,增加乳头弹性。

● 检查乳头长度:以食指、中指夹住乳头,若乳头凸出在外就表示乳头长度足够让宝宝吸吮;乳头如太短,则可以食指与拇指捏住向外牵引加以矫正,每回各做 10 次。但曾有早产经历者,则应避免刺激乳头而导致催产素分泌。

● 矫正凹陷乳头的赫夫曼技巧:将食指与拇指放在乳头两侧按顺时针方向往外拉,整个做一圈,拉过就放开乳头,这样就可使乳头凸出。

