

谁的月子不迷茫？百名星级月嫂，群策群力
将万人点赞的月子经验集结成书，馈赠给万千妈妈的首选礼物

百名星级月嫂 教你坐月子

许岚 张瑜 等编著



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位



百名星级月嫂 教你坐月子

许岚 张瑜等 / 编著



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

百名星级月嫂教你坐月子 / 许岚、张瑜等编著. -- 北京: 中国轻工业出版社,
2015.5

ISBN 978-7-5019-9956-9

I. ①百… II. ①许…②张… III. ①产褥期—妇幼保健—基本知识②新生儿—
妇幼保健—基本知识 IV. ①R714.6 ②R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 232389 号

责任编辑: 张 弘

策划编辑: 龙志丹 张 弘

责任终审: 张乃柬

封面设计: 大 海

版式设计: 大 海

责任监印: 马金路

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: 北京画中画印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2015 年 5 月第 1 版第 2 次印刷

开 本: 889×1194 1/20 印张: 11

字 数: 370 千字

书 号: ISBN 978-7-5019-9956-9 定价: 39.80 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

150379S7C102ZBW



百名星级月嫂 教你坐月子

许岚 张瑜等 / 编著



中国轻工业出版社





前言

我是二胎妈妈，再次生产注意些什么呢？

如何远离月子病？

宝宝怎么老是哭闹？

宝宝喝的奶从鼻子里呛出来啦，怎么办？

.....

新手爸妈还在向过来人讨教经验吗？还在遇到问题就打电话求助吗？拿起这本书，你将变得淡定、从容。

本书首次将百名月嫂聚集在一起，将她们的丰富经验整理成册。那些新手爸妈们面临的问题和即将迎来的问题，月嫂全都了如指掌，提前将这些知识传授给新手爸妈，可避免错误、少走弯路。

月嫂倾囊相授，让没有经验的孕妈妈勇敢面临分娩，让产后新妈妈吃得好、睡得着、养得壮、瘦得快；让养育宝宝这件事变得轻松、快乐。新妈妈还能从百名月嫂经历过的事情中，学到从未听说过的护理及育儿方法。

总之，这本书中，专业丰富的经验，新鲜实用的方法，私家传授的护理经，让新妈妈坐月子少了一份担心，多了一份安心；少了一份焦虑，多了一份坦然。

星级月嫂破解传统坐月子的误区

❗只喝小米粥

传统坐月子的饮食以小米粥为主，老一辈人主张让新妈妈一直喝好几周。小米粥很有营养，但也不能让产妇只以小米粥为主食，而忽视了其他营养成分的摄入。刚分娩后的几天，可以以小米粥等流质食物为主，但当肠胃功能恢复之后，新妈妈就需要及时均衡地补充多种营养成分，否则可能会营养不良。

❗多喝红糖水

习惯上认为红糖水在产后喝比较补养身体，比如可以补血和补充碳水化合物，还能促进恶露排出和子宫复位等。但并不是喝得越久越好，因为过多饮用红糖水，会损坏牙齿，夏天会导致出汗过多，使身体更加虚弱。喝得太多，会增加恶露中的血流量，从而引起贫血。产后喝红糖水的时间，以7~10天为宜。

当新妈妈产后从血性恶露和浆性恶露转为白色恶露时，就不宜再喝红糖水了，以免延长血性恶露排出的时间。

❗月子里应该多吃鸡蛋

这种说法认为，分娩时产妇的体力消耗很大，产后补充营养非常必要。而鸡蛋是滋补的食物，其中蛋白质含量高、脂肪含量低，适于月子里进食，所以吃得越多越好，可以帮助恢复元气。但是，鸡蛋并不是吃得越多越好，因为产后产妇胃肠道蠕动能力较差，胆汁排出也受影响，如果过量食用鸡蛋，身体不但吸收不了，还会影响肠道对其他食物的摄取。如果蛋白质在胃肠道内停留时间较长，还容易引起腹胀、便秘，所以要适量。

❗开奶后大量喝汤

产后，家里人少不了给新妈妈炖一些营养丰富的汤，认为这样可以补充营养，促进身体早些康复，还可使乳汁多分泌一些。其实，这是不科学的，因为刚出生的宝宝胃容量小，吃得也少，这样宝宝没吃完的乳汁就会淤滞于新妈妈的乳腺导管中，导致乳房发生胀痛，因此产后不宜过早催乳。

❗捂月子

婆婆和妈妈时代的人认为坐月子就需要捂，比如不能外出，要包头巾，不能开窗，就是夏天也要穿得厚些，裹得严实些。对于这些观点，不可照单全收。要知道，不管是哪个季节，你和宝宝都需要新鲜的空气，否则，容易感冒、患肺炎。

通风可谓是一种简单、方便、有效的空气除菌方法，可以大大减少居室的病菌。因此，主张把门窗关得紧紧的来“捂月子”是不科学的。但是，需要注意的是，通风时你可以和宝宝换到另一个房间去，或者每次只开一扇窗户，别形成对流风，不要让风直接吹到你和宝宝。

至于外出，那就不必了，你和宝宝的身体状况也不允许。如果在夏天，也没必要包头巾、穿得又厚又严，只要感觉舒服就可以了。



❗月子里不能刷牙、梳头发

月子里不能刷牙、梳头，这让新妈妈头疼不已。其实，产后完全可以和平时一样每天刷牙和梳头。刷牙，可以帮你清洁牙齿，预防许多口腔疾病。梳头，可以刺激头皮的血液循环，使头发长得更好。

只要注意，选择软毛的牙刷，梳子的齿不要过于尖利，梳长头发时不要使劲拉拽，就完全没有问题。如果出现牙齿松动的现象，需要去看医生，考虑是不是需要补钙了。

❗不能洗头、洗澡

老一辈的习俗认为，月子里不能洗头、洗澡，因为会受风寒侵袭，将来头痛、身体痛。这种说法也欠妥。因为在以前，受家居环境和条件的影响，洗头或洗澡可能会受凉，但现在一般没有这样的影响了。

不管是哪个季节，如果伤口都愈合了，家里有洗浴的条件，都可以洗头或洗澡。只要注意水温合适，洗后赶快擦干身体，及时穿好衣服，以免受凉感冒就可以了。如果头发未干，不要扎起来，也不要马上睡觉，不然湿邪侵入，可能会让你头痛、脖子痛。

月子里可以照常刷牙，
但需用温水，牙刷也要
选软毛的。



❗ 食用人参滋补身体

分娩后为迅速恢复体力，有些新妈妈立即服用人参。其实，产后不宜服用人参。人参中含有能作用于中枢神经系统和心脏、血管的一种成分——人参皂苷，能产生兴奋作用，使新妈妈不能很好地休息，影响身体恢复。而且，人参及参须还具有回奶的作用，哺乳新妈妈更不宜食用。

❗ 绑腿让宝宝的腿更直

新生儿出生后，腿往往是弯曲的，好像罗圈腿。家里的老人往往会把新生儿的腿绑起来，使其保持直直的状态，这种做法是不对的。宝宝还没出生时，在子宫里一直蜷着腿，所以出生后很长一段时间，都是这种状态，等走路后，腿会自然变直，新妈妈不用担心。如果给新生儿绑腿，会限制宝宝的运动和自由，不利于宝宝骨骼的生长，而且会让宝宝感觉很不舒服。腿直与不直，与先天的遗传和后天的营养有关，与绑不绑腿无关。

❗ 新生儿不能见光

新妈妈都知道，新生儿不能被强烈光线照射，否则会伤害宝宝娇嫩的眼睛，但这并不等于说新生儿不能见光。如果把宝宝的房间布置得很暗，几乎没有光线，这对新生儿的视觉发育很不利。其实，白天不用给宝宝房间挂上那种质地很厚、颜色很深的窗帘，如果光线特别强烈，可挂一层浅颜色的薄窗帘。

❗ 给宝宝剃满月头

一些地方有这样的习俗，宝宝满月要剃个“满月头”，把胎毛甚至眉毛全部剃光。认为这样做，将来宝宝的头发、眉毛会长得又黑又密。专家认为，头发的好与坏与剃不剃胎毛并无关系，而是与宝宝的生长发育、营养状况及遗传等有关。此外，宝宝皮肤薄、嫩，抵抗力弱，剃刮容易损伤皮肤，引起皮肤感染。所以，还是最好不要给宝宝剃满月头了。

人参有刺激神经的作用，产后立即服用会影响新妈妈休息，加重睡眠问题。



目录

Part 1 月嫂教你坐月子



第一章

生孩子并不可怕

打赢心理战，分娩不再痛... 19

宫缩才会引起疼痛... 19

过来人对分娩疼痛的客观描述... 20

疼痛持续多久，宝宝才会生出来... 20

月嫂教你缓解宫缩痛的小妙招... 21

为分娩做的准备... 22

月嫂推荐的超全待产包... 22

准爸爸也不要闲着... 23

选择合适的坐月子房间... 23

剖宫产及其他分娩方式... 24

剖宫产... 24

无痛分娩... 25

辅助分娩的方式... 26

二胎的分娩经... 27

如果头胎顺产... 27

如果头胎剖宫产... 27

第二章

星级月嫂的月子护理秘籍

产后 24 小时的特别护理... 29

不要马上熟睡... 29

报喜电话由爸爸处理... 29

观察出血量... 30

要及时排尿... 30

定时量体温... 30

及时补水... 31

坐一坐，走一走... 31

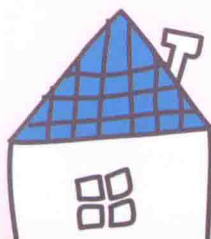
关注初乳... 31

缓解宫缩痛... 32

温水擦浴... 32

拒绝探视... 32

护理侧切伤口... 32



! 让宝宝含着乳头睡觉

几乎每个新生儿在夜间都会醒来吃两三次奶，整晚睡觉的情况很少见。有些新妈妈躺着喂奶，在宝宝吃奶时迷迷糊糊睡着了，宝宝也会含着乳头睡着。还有些宝宝，吃着奶就困了，妈妈怕抽出乳头宝宝又会醒来，就让他含着乳头睡觉。

含着乳头睡觉，既影响宝宝睡眠，也不容易使宝宝养成良好的吃奶习惯。而且堵着鼻子，容易造成窒息，也有可能導致乳头皲裂。长期含着乳头睡觉，还会影响宝宝上下颌骨的发育，使嘴巴变形。所以，新妈妈要避免让宝宝养成含着乳头睡觉的习惯。

! 给宝宝包“蜡烛包”

把新生儿像蜡烛一样包起来，认为这样才睡得稳，这是民间育儿特别普遍的一种做法。但是裹“蜡烛包”，不符合宝宝生理发育要求，容易限制其活动和生长发育。其实，只要室温、被子厚度合适，姿势正确，睡眠习惯良好，宝宝就能睡个安稳觉。新妈妈也可以选择能自由活动的斗篷式拉链袋、有袖大衣式睡袋等，替代“蜡烛包”。

! 睡硬枕头

让新生儿睡硬枕头，这是民间育儿的另一个习惯做法，认为这样能够睡出好头形，这同样是没有科学根据的。新生儿大部分时间都是躺着，枕头会长时间伴随着新生儿。枕头过硬，会使新生儿头皮血管受压，导致头部血液循环不畅，而且在新生儿不断转动头部的同时，过硬的枕头，会把宝宝的头发蹭掉，形成“枕秃”。其实，从宝宝出生到3个月时，都不需要枕头。

! 给宝宝挤乳头

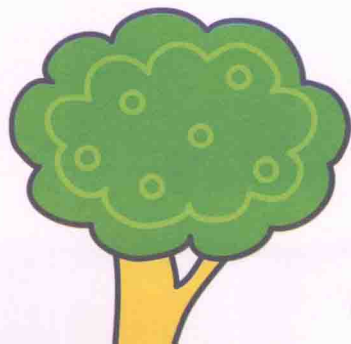
民间习俗认为，给女宝宝挤乳头，会避免其成人后乳头凹陷，这是非常错误的。因为挤捏新生儿乳头，不但不能纠正乳头凹陷，反而会引起新生儿乳腺炎。实际上，新生儿乳头凹陷不需要特别处理。



出院当天注意事项·····	33
出院时穿保暖又方便的衣服·····	33
准备一顶帽子·····	33
新妈妈的衣着与个人卫生···	34
穿宽松棉质内衣·····	34
坐月子也要戴文胸·····	34
产后穿衣要点·····	34
勤换衣服·····	35
晾晒衣物的讲究·····	35
要穿带后跟的软底拖鞋·····	35
产后什么时候用腹带·····	36
腹带的使用·····	36
腹带的正确绑法·····	36
腹带不要绑得过紧·····	37
产后洗澡宜用淋浴·····	37
夏季洗澡注意事项·····	38
冬季洗澡注意事项·····	38
月子里洗头的注意事项·····	39
用牛角梳梳头·····	39
产后洗脸用温水·····	40
产后刷牙有讲究·····	40
每晚用热水洗脚·····	40
生活细节与日常护理·····	41
每天保证八九个小时的睡眠·····	41
根据宝宝的生活规律进行休息···	41

积极预防产后失眠·····	42
多种睡姿交替,有利于产后康复··	42
不要总把宝宝放在新妈妈身边···	42
顺产侧切伤口护理妙招·····	43
防止会阴切口裂开·····	43
重视血性恶露不尽·····	44
不要碰冷水·····	44
下床活动时防止眩晕·····	45
乳房胀痛要及时采取缓解措施···	45
保持心情舒畅,防止产后脱发···	46
避免伤心流泪·····	46
产后不要立即戴隐形眼镜·····	46
月子里科学用眼·····	46
鸡蛋清巧除产后妊娠纹·····	47
良好的生活习惯利于淡化妊娠纹··	47
天气晴朗时去室外散步·····	48
常叩齿·····	48
新爸爸要积极伺候“月子”·····	48
产后心理自我小测试·····	49
家人多体谅新妈妈的坏情绪·····	50
产后心理减压法·····	50

多久可以恢复性生活·····	51
产后 42 天要进行健康检查·····	51
居家环境·····	52
居室要保持通风,但不能吹对流风·····	52
温度湿度保持适宜·····	52
远离新装修的房子·····	52
夏季可以适当使用空调·····	53
卧室灯光对睡眠很重要·····	53
用醋熏防感冒·····	53
剖宫产妈妈的护理细节···	54
术后要放置沙袋·····	54
剖宫产后的科学睡姿·····	54
最好别用止疼药·····	54
密切关注阴道出血量·····	55
剖宫产妈妈要多翻身·····	55
术后 24 小时内要卧床休息·····	55
术后 6 小时内应禁食·····	56
拔导尿管后及时下床排便·····	56
少吃易产气食物·····	56
不宜吃得过饱·····	57
术后尽早活动·····	57
严防感冒·····	57
防止缝线断裂·····	58
疤痕护理措施·····	58



伤口发痒怎么办	59
吃一些利于刀口恢复的食物	59
特殊妈妈的护理细节	60
双胞胎妈妈	60
二胎妈妈	61
素食妈妈	61

第三章 月嫂助你成功母乳喂养

母乳喂养成功秘诀	63
孕期乳头凹陷、扁平及时纠正	63
坚定母乳喂养的信心	64
早接触早吸吮	64
多接触多吸吮	65
在最佳时间喝催乳汤	65
吃好、睡好、心情好，奶水自然多又好	66
经常按摩乳房	66
左右乳房要交替喂奶	66
喂完奶后要清空乳房	67



避开危险食物，养出好母乳	67
对症“下药”，奶水不足不用愁	68
轻松搞定喂奶频率	68
不同类型乳头的哺乳技巧	69
睡觉时勿挤压乳房	69

轻松应对哺乳期不适

哺乳期感冒后的喂奶窍门	70
乳头疼痛时的哺乳方法	71
乳头皲裂怎样喂奶	71
漏奶怎么办	72
乳房肿胀巧喂奶	72
乳腺炎期间成功兼顾哺乳	73
乳腺脓肿情况下的喂奶方式	73

如果确实不能母乳喂养 ...

混合喂养	74
不得不断奶的特殊情况	74

做一个轻松的背奶妈妈 ...

让宝宝提前适应	75
宝宝不认奶瓶怎么办	75
职场妈妈必备背奶装备	76
吸奶器选购锦囊	77
如何正确使用吸奶器	78
怎样选择蓝冰	78
给自己选择一个吸奶空间	79

背奶妈妈保持产量的黄金技巧	80
轻松背奶七步走	81
工作日抓紧每一个亲自哺乳的机会	81
非工作日全天亲自喂奶	82
用手挤奶和吸奶器吸奶，哪个更好	82
吸奶器没电了，试试手动法	83
母乳可以储存多久	84
母乳保存期限表	84
放心储存小方法	84
怎样冷冻、解冻母乳	85
不要用微波炉加热母乳	85
冷藏的母乳出现分层或变蓝是变质了吗	85
不要反复温热母乳	85

第四章 月嫂细说产后瘦身与保养

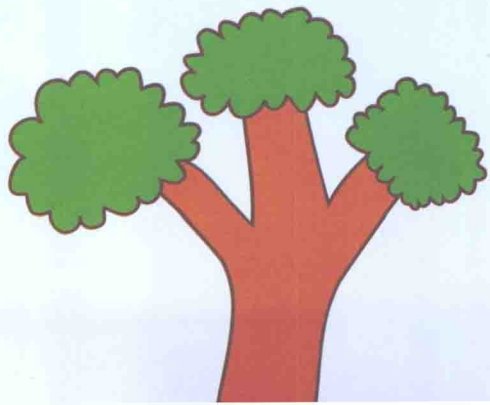
要瘦更要健康	87
不要强制节食减肥	87
不可服用减肥药	87
贫血时忌瘦身	88
充足睡眠，打造易瘦体质	88
早晨喝水，养生又瘦身	88
把握瘦身黄金期	89
制定一个瘦身方案	89

吃对食物营养又瘦身·····	90
增加膳食纤维的摄入量·····	90
B 族维生素可帮助脂肪和糖分分解·····	90
常食糙米清肠胃·····	90
产后瘦身多食苹果·····	91
食用竹荪可减少脂肪堆积·····	91
吃魔芋速瘦身·····	91
早活动、多运动，保健又瘦身·····	92
产后要早下床活动·····	92
要注意防止下床眩晕·····	92
产后应循序渐进做运动·····	93
新妈妈运动前的准备·····	93
适合顺产妈妈产后第一天的运动·····	94
顺产 1 周后可练腹肌·····	95
剖宫产妈妈应产后 4 周再运动·····	95
剖宫产妈妈初期恢复操·····	96
新妈妈运动时不可缺水·····	97
必须避免的运动·····	97
产后运动保健细节·····	97
让腰部苗条的骨盆倾斜操·····	98
小动作也能瘦全身·····	99

哺乳与瘦身并存·····	100
哺乳是最有效的瘦身方式·····	100
运动前先哺乳·····	100
主食不要摄取太多·····	101
哺乳期妈妈减肥细则·····	101
练练瑜伽，养身又养心·····	101
适合哺乳妈妈的柔软体操·····	102
胸部健美操，摆脱乳房下垂·····	104
手把手教你产后保养，做个漂亮妈妈·····	105
6 个小妙招，让新妈妈皮肤恢复光泽·····	105
护肤品要注意季节的更换·····	106
良好的生活习惯可祛斑·····	106
自制祛斑面膜·····	106
油性皮肤的护理·····	107
干性皮肤的护理·····	108
中性皮肤的护理·····	108
多补充蛋白质、滋养头发·····	109
经常按摩头皮·····	109
适度清洗头发·····	109
用心保护手部和足部·····	110
坐月子颈部的保养·····	110
维持胸部弹性的训练·····	111

第五章 月嫂教你远离月子病

产后便秘·····	113
产后便秘的治疗方法·····	113
如何预防产后便秘·····	113
练练提肛操·····	113
产后水肿·····	114
产后水肿的原因·····	114
新妈妈如何防治水肿·····	114
产后水肿食疗餐·····	114
子宫脱垂·····	115
子宫脱垂的原因·····	115
子宫脱垂的预防·····	115
产后尿失禁·····	116
饮食调理·····	116
进行憋尿练习·····	116
尿失禁时的紧急措施·····	116
产褥感染·····	117
产褥感染的症状·····	117



产褥感染的危害	117
怎样预防产褥感染	117
产后尿潴留	118
产后尿潴留的原因	118
自我缓解尿潴留	118
产后疼痛	119
肌肉酸痛	119
手腕或手指痛	119
足跟痛	119
产后风	120
导致产后风的原因	120
护理方法得当避免产后风	120
产后失眠	121
产后失眠的原因及表现	121
产后失眠自疗法	121

第六章	
月嫂私房菜——月子餐	
月子餐有讲究	123
坐月子最好每天吃六餐	123
清淡饮食防水肿	123
分阶段进行食补	124
根据体质进补	125
月子餐少放盐,但不能“忌盐”	125
不偏食、不挑食胜过“大补”	125
一定要按时吃早餐	125
不要过多服用营养品	126
月子餐要考究食材	126
不要过量食醋	126
不吃过冷的食物	126
不要喝茶、咖啡和碳酸饮料	126
多吃易消化的食物	127
产后继续补钙、补铁	127

最有效的下奶餐	128
清汤鲫鱼 / 茭白炒肉丝 / 通草炖猪蹄	128
葱烧海参 / 木瓜烧带鱼	129
明虾炖豆腐 / 黄花菜鲫鱼汤 / 花生鱼头汤	130
小米鸡蛋红糖粥 / 清蒸大虾	131

产后第1周	132
生化汤 / 豆腐馅饼 / 红豆黑米粥	132
豆浆莴笋汤 / 紫菜鸡蛋汤	133
牛奶红枣粥 / 薏米红枣百合汤	134
西红柿菠菜面 / 花生红枣小米粥 / 什菌一品煲	135

产后第2周	136
什锦面 / 珍珠三鲜汤 / 西红柿炒鸡蛋	136
玉米香菇虾肉饺 / 腐竹玉米猪肝粥	137
芹菜牛肉丝 / 牛奶馒头	138
双菇炖鸡 / 南瓜油菜粥 / 西蓝花鹌鹑蛋汤	139

产后第3周	140
胡萝卜菠菜鸡蛋饭 / 虾酱蒸鸡翅 / 鸡蛋玉米羹	140
鳗鱼饭 / 红枣栗子粥	141
西红柿面疙瘩 / 板栗烧牛肉	142
花生红枣莲藕汤 / 鳝丝打卤面 / 猪肝拌菠菜	143

产后第4周	144
胡萝卜牛蒡排骨汤 / 西蓝花彩蔬小炒 / 黑芝麻花生粥	144
香菇豆腐塔 / 南瓜牛腩饭	145
清炖鸽子汤 / 豌豆炒虾仁	146
芹菜炒香菇 / 雪菜肉丝汤面 / 橙香鱼排	147





Part 2 月嫂教你带孩子

第一章

月嫂教你应对手足无措的第一次

与宝宝第一次见面 151

怎么皮肤皱皱的 151

宝宝怎么毛绒绒的 151

为什么不像爸爸也不像妈妈 152

头怎么是椭圆的 153

脸上的“小白点”是什么 153

头顶处一起一伏，好害怕 153

眉间怎么经常发红 154

宝宝的头发、脐带与生殖器官 154

宝宝会看，能听吗 154

宝宝的第一次 155

珍贵的第一声啼哭 155

第一次体检 156

宝宝第一次吃奶 156

第一次排尿 156

宝宝第一次大便什么时候来 157

宝宝第一次洗澡 157

第一次接种疫苗 157

爸爸妈妈的第一次 158

第一次抱宝宝 158

第一次哺乳 159

第一次拍嗝 159

第一次给宝宝换纸尿裤 160

第一次给宝宝包襁褓 161

第一次给宝宝洗澡 162

第一次给宝宝做抚触 163

第一次带宝宝外出 163

第二章

跟月嫂学新生儿护理秘籍

照顾宝宝的基本技能 165

脐带护理 165

口腔护理 166

眼睛的护理 166

皮肤的护理 167

鼻腔的护理 167

凶门的护理 168

耳朵的护理 168

清洗男宝宝生殖器注意事项 169

女宝宝外阴怎么护理 169

新生儿衣服的选择 170

如何清洗宝宝的衣服 170

新生儿穿多少衣服合适 171

不要给宝宝佩戴饰物 171

要不要给宝宝穿袜子 171

给宝宝穿衣的正确方法 172

怎样给宝宝剪指甲 173

给宝宝创造一个良好的睡眠环境 173

新生儿不需要枕头 173

新生儿怎样晒太阳 174

如何测量新生儿的体温 174

调整好宝宝的睡姿 175

听懂宝宝哭的原因 176

宝宝漾奶怎么办 177

宝宝腹胀怎么办	177
宝宝臀红的处理方法	178
怎样给宝宝洗脸	178
“便便”中的学问	179
宝宝的母乳喂养	180
母乳是宝宝最好的食物	180
让宝宝半小时内吸吮	180
每次喂奶前的准备工作	181
找到正确的哺乳姿势	181
母乳喂养的宝宝需要喝水吗	181
如何巧妙地从宝宝口中抽出乳头	182
剖宫产后哺乳的正确姿势	182
最好按需哺乳	183
宝宝拒绝吃奶怎么办	183
怎样判断新生儿是否吃饱	184
宝宝浴后不要马上喂奶	184
每天哺乳不少于 8 次	185
哺乳时的注意事项	185
新妈妈浴后不宜马上哺乳	185
母乳不足怎么办	185
夜间哺乳不容忽视	186
母乳太冲怎么办	186

混合喂养与人工喂养 187

混合喂养一次只吃一种奶	187
混合喂养千万不要放弃母乳	187
吃完母乳后再添加多少配方奶合适	187
哪种情况不宜母乳喂养	188
不能母乳喂养也不要着急	188
配方奶的选择	189
宝宝奶粉不宜随便换	189
冲泡奶粉注意冲调比例	189
不要用开水冲调奶粉	190

冲配方奶用哪种水好

给宝宝换奶粉注意事项	191
正确挑选奶瓶和奶嘴	191
宝宝不认奶嘴怎么办	192
人工喂养宝宝要补水	192
警惕奶瓶刻度是否准确	192
奶具消毒处理	193
人工喂养的宝宝要定期称重	193

