

教育部职业教育与成人教育司推荐教材配套用书
中等职业学校幼儿教育专业教学用书

婴幼儿 保育

(育婴师方向)

◎ 周昶 主编



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

教育部职业教育与成人教育司推荐教材配套用书
中等职业学校幼儿教育专业教学用书

婴幼儿保育

Yingyou'er Baoyu

(育婴师方向)

周 昶 主编

编者 周 昶 (成都市现代职业技术学校)

胡葆恬 (成都市现代职业技术学校)

赵 阳 (成都市现代职业技术学校)

霍碧薇 (成都市现代职业技术学校)



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

内容提要

本书是中等职业学校幼儿教育专业育婴师方向系列教材之一。

本书编写按 0~3 岁婴幼儿成长的时间,分成 0~6 个月、7~12 个月、1~2 岁和 2~3 岁四个单元,在每个单元中着重介绍了婴幼儿在该年龄段中相关喂养、生活照料、疾病护理和安全、急救的技能技巧,以及技能技巧有关的理论知识,结合婴幼儿生理、心理的发展特点,通过对婴幼儿营养、保健、日常护理、疾病护理、安全和意外伤害预防等方面知识的阐述,提出了科学育婴的理念以及训练方法。配合相应的理论测试和实际操作训练,突出了教学设计上的科学性、实用性和可操作性。

本书可供中等职业学校幼儿教育专业育婴师方向的学生使用,也可作为幼教专业的选修课程教材。

图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿保育 / 周昶主编. —北京: 高等教育出版社, 2010. 8

育婴师方向

ISBN 978 - 7 - 04 - 029482 - 8

I. ①婴… II. ①周… III. ①婴幼儿 - 哺育 - 专业学校 - 教材 IV. ①R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 113524 号

策划编辑	陈 向	责任编辑	丁燕娣	封面设计	赵 阳	责任绘图	尹 莉
版式设计	张 岚	责任校对	刘 莉	责任印制	朱学忠		

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100120

经 销 蓝色畅想图书发行有限公司
印 刷 肥城新华印刷有限公司

开 本 787 × 1092 1/16
印 张 11.25
字 数 260 000

购书热线 010 - 58581118
咨询电话 400 - 810 - 0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
畅想教育 <http://www.widedu.com>

版 次 2010 年 8 月第 1 版
印 次 2010 年 8 月第 1 次印刷
定 价 18.20 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 29482 - 00

前 言

目前,各种各样早期教育机构迅速发展,幼儿园教育低龄化现象日趋突出,使 0~3 岁婴幼儿教育受到更为广泛的关注。而中等职业学校传统的幼儿教育专业的教学内容和培训目标与早期教育实践技能要求有很大差距,社会急需专业化程度更高的早期教育人才。中等职业教育中设置早期教育专业的迫切性,体现在劳动力市场对该专业毕业生的极大需求性上,故将育婴师作为幼儿教育专业的一个专业方向,以尽快提高中等职业幼儿教育专业学生素质,增强就业竞争力。我们编写了《婴幼儿保育》教材,将培养育婴师作为主要编写内容,以适应社会对育婴师人才的需求;同时,教材以幼儿教育专业发展的最新趋势为导向,培养学生从业能力,扩大学生就业面,为学生的终身学习奠定基础。

本书主要讲解 0~3 岁婴幼儿的养护,共 48 学时,一学期完成。具体学时安排可根据不同情况和授课方式灵活掌握。本书编写按 0~3 岁婴儿成长的时间分成 0~6 个月、7~12 个月、1~2 岁和 2~3 岁四个单元,在每个单元中着重介绍了婴幼儿在该年龄段中相关喂养、生活照料、疾病护理和安全、急救的技能技巧,以及技能技巧相关的理论知识。章后都有理论测试与实操训练,有助于学生巩固理论知识和进行实际操作实践。每个单元都选择了相关阅读材料,适当反映了当今社会有关 0~3 岁教育的热点问题和科学处理办法。

本教材的编写是在妇幼保健站的专家指导下,由中等职业学校幼教专业的一线教师编写,技能操作步骤和知识选编都经过不断地讨论修改,以使中等职业学生能够掌握。

本教材由成都市现代职业技术学校优秀青年教师胡葆恬操作示范,北京市朝阳区教委教研中心杨文尧老师审阅了书稿,在此,编者一并表示衷心的感谢,成稿匆促,疏漏难免,敬请读者不吝指正。

学时分配表(供参考)

单 元	内 容	学 时
第一单元	0~6 个月养护	14
第二单元	7~12 个月养护	14
第三单元	1~2 岁养护	10
第四单元	2~3 岁养护	10
总 计		48

编 者

2010 年 2 月

目 录

第一单元 0~6个月养护

第一章 喂养	3
一、母乳喂养	3
二、人工喂养	6
三、混合喂养	12
理论测试与实际操作训练	12
第二章 生活照料	14
一、家庭生活护理	14
二、睡眠	19
三、二便	20
理论测试与实际操作训练	23

第三章 疾病护理	25
一、患病婴儿的基础护理	25
二、易发疾病处理	29
理论测试与实际操作训练	30
第四章 家居安全	32
一、家居用品隐患	32
二、防止措施	33
理论测试与实际操作训练	35
阅读材料 婴儿水疗	37

第二单元 7~12个月养护

第一章 喂养	43
一、主食转换	43
二、辅食添加	45
理论测试与实际操作训练	51
第二章 生活照料	53
一、睡眠	53
二、家庭生活护理	54
三、生活用品的选择	58
理论测试与实际操作训练	60

第三章 疾病护理	62
一、患病婴儿的基础护理	62
二、易发疾病处理	64
理论测试与实际操作训练	65
第四章 食品安全	67
一、食品隐患	67
二、防止措施	68
理论测试与实际操作训练	70
阅读材料 牛初乳	72

第三单元 1~2岁养护

第一章 喂养	77
一、1~2岁幼儿喂养要点	77
二、七大营养素摄入要领	81

理论测试与实际操作训练	84
第二章 生活照料	86
一、睡眠	86

二、二便	88	理论测试与实际操作训练	99
三、家庭生活护理	88	第四章 意外伤害与急救	100
理论测试与实际操作训练	92	一、生活中的安全隐患与防止	100
第三章 疾病护理	94	二、意外急救	103
一、患病婴幼儿的基础护理	94	理论测试与实际操作训练	104
二、易发疾病处理	98	阅读材料 儿童保健七大误区	106

第四单元 2~3岁养护

第一章 喂养	111	第三章 疾病护理	131
一、幼儿的膳食平衡	111	一、患病婴儿的基础护理	131
二、幼儿进餐习惯的养成	116	二、易发疾病处理	136
理论测试与实际操作训练	117	理论测试与实际操作训练	138
第二章 生活照料	119	第四章 意外伤害与急救	140
一、家庭生活护理	119	意外急救	140
二、三浴	126	理论测试与实际操作训练	144
三、2~3岁良好生活习惯的养成	127	阅读材料 警惕！十大危险儿童玩具榜	145
理论测试与实际操作训练	129		
附录一：世界卫生组织0~3岁婴幼儿生长发育标准	147		
附录二：0~3岁免疫接种表	162		
附录三：育婴员职业道德规范和工作守则	163		
附录四：婴幼儿营养食谱选编	166		
参考文献	170		

第一单元 0~6个月养护



■ 0~6个月婴儿生长特点

新生儿特指未满月的婴儿或出生至 28 天的孩子；新生儿降生后先啼哭数声，后开始用肺呼吸。头两周每分钟呼吸 40~50 次，新生儿的脉搏以每分钟 120~140 次为正常。新生儿的正常体重为 3 000~4 000 g，低于 2 500 g 属于未成熟儿，新生儿头两天大便呈墨绿色黏糊状，无气味，喂奶后逐渐转为黄色（金黄色或浅黄色）。新生儿出生后 24 小时内开始排尿，如超过 24 小时未排尿或第一周内每日排尿达 30 次以上，则为异常。新生儿体温在 37~37.5℃ 为正常。如不注意保暖，体温会降低到 36℃ 以下。多数新生儿出生后第 2~3 天皮肤轻微发黄，若黄疸不退或加深为病态。新生儿出生后有觅食、吸吮、伸舌、吞咽及拥抱等反射。用光照射新生儿可引起眼的反射。出生后 3~7 天新生儿的听觉逐渐增强，听见响声可引起眨眼等动作。

1~3 个月的婴儿正处于婴儿期的开始（1~12 个月的宝宝被称为婴儿），一般情况下，体重每周可增加 300~500 g，每月可增加 1 000 g 左右，每月身高增长约 3.5 cm。宝宝的体重在 4 680~6 930 g，身长为 56.2~63.4 cm。到宝宝 3 个月时，生长发育已经非常迅速，食量也会有所增加，胃容量可达 100 mL。

4~6 个月的宝宝每周平均增加体重 100~200 g，宝宝一般在 4~6 个月时，每月体重增加 450~500 g，5 个月时体重已是出生时的 2 倍。4~6 个月的宝宝身高平均可增长 2 cm 左右。4~6 个月宝宝的体重为 6 870~8 460 g，身长为 63.88~68.88 cm。由于宝宝的生长发育受到许多因素的影响，包括遗传、环境、营养、疾病等，因此每个宝宝都有自己的生长规律，所以不要拘泥于书本上的生长发育标准值，这些标准值仅作为一种参考。



建议：浏览 <http://www.baby120.net/class-6.html>

第一章 喂 养

一、母乳喂养

母乳对婴儿来说营养价值高于其他代乳品，它近乎无菌，而且卫生、方便、经济，是最好的喂养方式。母乳各种营养素充足，营养素比例搭配适宜，能促进免疫功能的成熟，抵抗疾病。母乳中的蛋白质以乳清蛋白为主，乳清蛋白易被婴儿吸收；乳铁蛋白也是母乳中特有的蛋白质，它能与需要铁的细菌争铁，从而抑制肠道中的依赖铁生存的细菌，防止腹泻；母乳中的乳糖在消化道中经微生物作用可以生成乳酸，对宝宝的消化道亦可以起到调节和保护作用；母乳的脂肪颗粒小，含不饱和脂肪酸多，均有利于消化吸收；母乳中钙、磷含量虽然不高，但比例合适，易于吸收，因此母乳喂养儿发生缺钙的情况比人工喂养的少；母乳中含有多种炎性因子，使得母乳喂养的婴儿抵抗力强，呼吸道及肠道感染明显低于人工喂养儿；母乳中还含有丰富的牛磺酸，对婴儿脑神经系统发育起着重要作用。

母乳喂养有较好的心理效应，婴儿行为受母亲哺乳行为和乳汁分泌的影响，婴儿的性格塑造、气质和潜能与母乳喂养时母婴间的心理交流、情绪传递和行为渗透有密切的关系。

母乳喂养不仅对婴儿有好处，而且对乳母同样有好处。婴儿出生之后尽早给宝宝哺乳，可以加速子宫的收缩，加快恶露的排出，有利于子宫的尽早恢复；哺乳可以减少母亲患乳癌的概率；而且哺乳促进对钙的有效吸收还可以预防骨质疏松症；即使是短时间的哺乳，也可以降低妈妈在绝经期前患卵巢癌的概率；大量调查发现，哺乳时间越长，乳母患风湿性关节炎的概率越小；哺乳其实也是一个大量消耗的过程，可以起到“瘦身”的作用，孕妇在生产前体内会存积约 36 000 kal (1 kal=4.18 J) 的热量，产后若不哺乳，热量就不能散发出去，更容易发胖。

初乳一般指的是产后 5 天内所分泌的乳汁。初乳呈黄色，成分浓稠，量也少。初乳中脂肪和糖的含量低，但蛋白质含量很高，特别是抗感染的免疫球蛋白，即抗病抗体含量很高。初乳中还含有乳铁蛋白，具有减弱细菌活动和消灭细菌的作用；含有溶菌酶，具有阻止细菌、病菌侵入婴儿机体的功能；含有双歧增殖因子，摄入后能促进肠道内双歧乳杆菌等有益菌群的生长，可调节肠道功能，存进营养被更好地吸收。

育婴员要积极宣传母乳喂养的好处，帮助母亲消除紧张、焦虑、烦躁、沮丧情绪，建立母乳喂养的信心。

知识链接

案例剖析：专家辨别母乳喂养中的对与错

来源：《年轻妈妈之友》（上海世纪出版集团主管，少年儿童出版社主办）

案例一：在开始给宝宝喂奶时，小李觉得头几天的奶水既少又脏，就将这些奶水都挤掉再

开始喂。(错)

专家忠告：母乳中最贵重的就是开头几天的乳汁了，医学上称为“初乳”。它色黄质稠，量少(10~40 mL)。有些妈妈认为这种奶脏而将其弃之，这实在太可惜了。要知道，初乳中含有婴儿生长发育不可缺少的营养成分和抗病物质，它能授给婴儿杀菌的武器，几乎能抵抗和杀死所有可能遇到的病菌。因此，即使初乳再少或者准备不喂奶的母亲也一定要记住把初乳喂给孩子。

案例二：小王在下班或做完家务后经常出汗，在给宝宝喂奶时，总是习惯把乳汁先挤掉几滴，然后才让宝宝直接吮。(对)

专家忠告：当然，这是比较符合科学的。因为乳腺管开口常与外界相通，容易被细菌侵入而成为微生物孳生场所。挤掉几滴乳汁对乳腺管起到清洗作用，能避免不清洁的乳汁给婴儿带来患肠道感染性疾病的机会。

案例三：小周是职业模特，自从做了妈妈后，她特别担心身材会走样，她还听人说给孩子喂奶后，乳房会下垂，因此她决定不采用母乳喂养。(错)

专家忠告：哺乳是不会引起乳房下垂的，相反，哺乳能够促进母体催产素的分泌，而催产素会增强乳房悬韧带的弹性。女性在妊娠期间乳房仍继续发育，乳房胀大后如果护理不好是极易松弛的。因此，孕妇应从妊娠后就开始注意乳房的护理，使用宽带乳罩支撑乳房，同时注意按摩或局部使用特殊油脂增加皮肤及皮下组织的弹性，就会减少发生乳房下垂的可能，哺乳后乳房是否下垂是与哺乳前乳房的情况有关的。

(一) 母乳喂养的物品准备

1. 准备吸汗、宽松的衣服，不带托的乳期乳罩，内衬是柔软、清洁、干燥的棉织品，便于随时吸收溢出的乳汁。
2. 使用专用的毛巾、水盆擦洗，母婴用品要绝对与他人分开使用，以免交叉感染。
3. 准备一把稍矮的椅子供妈妈哺乳时用；备好吸奶器吸出剩余奶汁，防止产妇患乳腺炎。

(二) 母乳喂养的时间要求

哺乳时不要限定间隔时间，以“按需喂养”为原则。“按需哺乳”既让婴儿获得充足的乳汁，又可以有效地刺激泌乳。

1. 婴儿有吃奶的愿望或妈妈奶胀了，可以随时喂哺。
2. 2~7天的新生儿需要1~2小时喂一次，间隔不超过3小时。

(三) 判断母乳充足的指标

1. 喂奶时伴随婴儿的吮吸动作有无“咕噜咕噜”的吞咽声。
2. 哺乳时母亲有下乳感，哺乳后乳房变柔软。
3. 婴儿感到满足，表情快乐，反应灵敏，入睡时安静、踏实。
4. 婴儿每天换尿布6次左右，大便每天2~4次，呈金黄色糊状。
5. 婴儿体重平均每周增加150 g左右，满月时增加600 g以上。

（四）能正确指导喂奶

1. 正确的喂奶姿势

（1）侧位法 妈妈一手搂着婴儿，并稍稍垫高婴儿的头部，使婴儿的嘴和妈妈的乳头呈水平状，以适应婴儿吸吮乳头（图 1-1）。



图 1-1 侧位法

（2）坐位法 妈妈坐在较低的椅子上，把婴儿放在大腿上，前臂弯曲、托住婴儿的颈部，手托住婴儿的后背，与婴儿胸贴胸、腹贴腹（图 1-2）。

2. 正确含接五步骤 包括刺激—张嘴—含乳—吸吮—离开。

（1）刺激 哺乳时母亲将拇指放在乳房上方，其余四指放于乳房下，呈“C”形托起乳房。先用乳头贴近并触及婴儿嘴唇（图 1-3）。



图 1-2 坐位法



图 1-3 哺乳刺激准备

（2）张嘴 在婴儿的嘴张大，像打哈欠的样子舌向外伸展的一瞬间，将婴儿进一步贴近乳房（图 1-4）。

（3）含乳 顺势将乳头送入婴儿口中，让婴儿含住乳头和大部分乳晕（图 1-5）。



图 1-4 婴儿张嘴

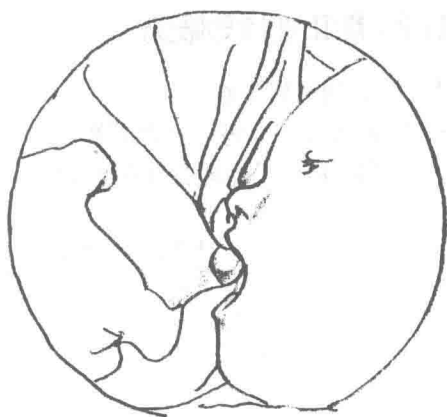


图 1-5 顺势含住乳头

(4) 吸吮 吸吮时面颊鼓起，下嘴唇外翻，能看见吞咽动作或听见吞咽声（图 1-6）。

(5) 离开 轻按婴儿的嘴唇下方，温柔中止哺乳（图 1-7）。

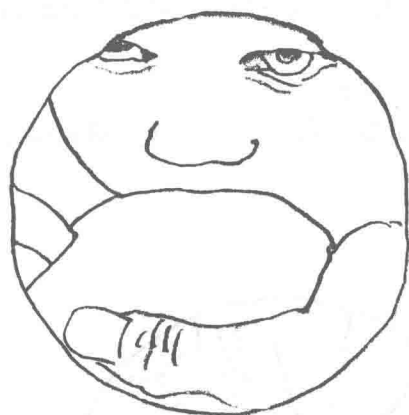


图 1-6 吸吮

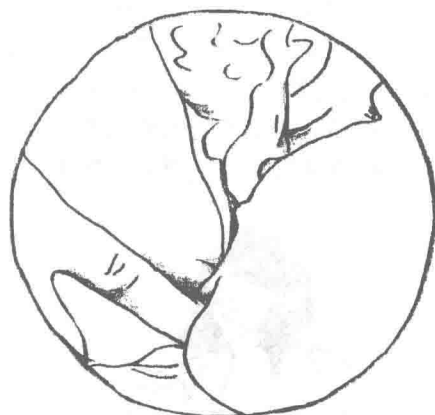


图 1-7 中止哺乳

3. 有效吸吮 有效吸吮有利于刺激泌乳反射，刺激更多的乳汁生成，利于乳汁顺畅排除。避免发生乳腺炎、乳头疼痛及乳头皲裂。

二、人工喂养

如果母乳确实分泌很少，或因疾病或其他原因不能进行母乳喂养，而需完全用其他乳类或代乳品喂养宝宝时，称人工喂养。

人工喂养的优点：人工喂养宝宝的工作可以由别人来分担（比如爸爸、奶奶、爷爷、外公、外婆、育婴员等），减轻妈妈的负担，让婴儿和更多的家人亲密接触；便于掌握喂奶的量，每次婴儿吃了多少毫升的奶显而易见。

人工喂养的缺点：可能由于消毒不严格引起婴儿的腹泻、胃部不适；需要购买奶粉及很多器具，没有母乳喂养经济；需要掌握一系列的调配制奶、消毒等技术（不过这很简单），没有母乳喂养那么便利；带着婴儿外出时，需要携带很多喂奶用品，还要谨防配好的奶变质。

代乳品不含有母乳中的不饱和脂肪酸，它的稀薄程度是恒定的，所以人工喂养的婴儿需要通过喝水等其他方式来帮助润肠。人工喂养婴儿要注意过敏现象的发生，由于奶粉或其他代乳品中成分复杂，易成为宝宝的过敏原，喂养时要循序渐进，让宝宝逐步适应。人工喂养的婴儿需补钙，可以通过补充鱼肝油或晒太阳来增加宝宝对钙的吸收。

（一）代乳品——配方奶

在没有母乳的情况下，配方乳喂养是较好的选择，特别是母乳化的配方乳。目前市场上配方乳种类繁多，应选择“品”有保证的配方乳。有些配方乳中强化了钙、铁、维生素D，在调配配方乳时一定要仔细阅读说明，不能随意冲调。婴儿虽有一定的消化能力，但调配过浓会增加其消化系统的负担，冲调过稀则会影响婴儿的生长发育。

知识链接

冲泡配方奶的误区

吃了劣质奶粉，宝宝会变成“大头娃娃”，吃了含有三聚氰胺的婴幼儿奶粉可能会导致宝宝患上肾结石。可是你是否知道，即使选用优质无毒的婴幼儿奶粉，而由于你的一些不正确、不经意的小错误，也会对宝宝造成伤害！让我们一起来看看妈妈为宝宝冲奶粉时存在的五大误区：

误区1：矿泉水比自来水干净安全，用矿泉水冲奶，宝宝喝了更安全。

专家忠告：冲配方奶粉我们提倡用自来水。矿泉水冲奶易致婴儿便秘。

误区2：奶粉想放多少放多少，浓些更有营养。

专家忠告：奶粉浓度过高，婴幼儿饮用后，会使血管壁压力增加。婴幼儿的毛细血管很脆弱，因此容易引起婴幼儿脑部毛细血管破裂，导致出血。如经常给婴幼儿喝过浓奶粉，出血多了会影响婴幼儿智力发育。奶粉冲得太稀也不行，这会导致蛋白质含量不足，从而会引起营养不良。

误区3：开水可以杀菌，越热的水冲调奶粉越好。

专家忠告：用水温很高的开水冲调奶粉，会使奶粉中的乳清蛋白产生凝块，影响孩子的消化吸收。另一方面，某些对热不稳定的维生素也会被破坏，特别是有的奶粉中添加的免疫活性物质，会被全部破坏。因此，冲调奶粉应用温水，避免其中营养物质的损失。通常冲奶的水最适宜的温度是40~50℃，不能用较烫的水冲了之后，再等它冷却。

误区4：听说一种新奶粉不错，今天给宝宝试试吧，怎么一吃就拉肚子，赶紧换回原奶粉。

专家忠告：在换奶粉的初期，必须两种奶粉混合吃，无论是由一种牌子换到另一种牌子，还是由一个阶段换到另一个阶段的奶粉（即使牌子相同）都应混合吃，这个过程叫做转奶，是必不可少的。

误区 5: 冲调婴儿奶粉时候, 我都是先倒好奶粉, 再加入水的。

专家忠告: 如先加奶粉, 后加水, 仍加到原定刻度, 奶就加浓了; 而先加水, 后加奶粉, 会涨出一些, 但浓度合宜。

误区 6: 晚上把冲调好的奶粉放在温奶器中, 等到宝宝晚上要吃奶时, 再拿出来, 方便又省事。

专家忠告: 冲好的奶粉在未吃过的情况下, 常温存放不能超过 2 小时 (暖奶器里的温度一定是超过常温的), 若放在冰箱冷藏, 则不能超过 24 小时。



小窍门: 若想以最快的速度冲好奶, 可以把热水先倒在奶瓶里, 放进保温器, 把规定量的奶粉也先舀入奶粉盒中待用, 到时候直接把奶粉盒中的奶粉倒入奶瓶晃一下就行了。

(二) 奶具准备

家庭必备的冲泡乳品的物品 (图 1-8) 包括:



图 1-8 家庭必备的冲泡乳品的物品

1. 奶瓶 奶瓶瓶身透明度好, 没有太多的图案和色彩, 没有异味, 硬度高, 易清洗消毒, 最好选用玻璃奶瓶, 备 240 mL 奶瓶 4 个, 再配 1 个 120 mL 奶瓶即可。
2. 奶嘴 奶嘴孔的大小, 以将奶瓶倒立时奶液一滴一滴连续滴出为宜。
3. 胶垫圈、胶帽、量杯、胶匙、胶刀一套。

(三) 能正确冲泡配方奶

正确冲泡配方奶步骤如下。

1. 用开水再次冲洗已经消毒好的奶瓶和奶嘴, 将开水直接倒在奶瓶、奶嘴及刮刀上, 然后将手洗净, 将奶瓶奶嘴晾干, 并用纸巾擦干刮刀 (图 1-9)。
2. 按奶粉罐上说明的要求, 把温开水倒入奶瓶中达合适的刻度, 将奶瓶拿到与眼睛平行的高度进行检查, 观察水量和调配的奶液浓度是否合适 (图 1-10)。
3. 打开奶粉罐, 用其内的特殊量匙取出奶粉, 每一量匙的奶粉都用刮刀的刀背刮平, 匙中奶粉, 不要堆高, 也不要压紧 (图 1-11)。
4. 严格按照奶粉罐上说明的要求, 将匙中奶粉倒入已装好温开水的奶瓶中 (图 1-12)。



图 1-9 冲泡配方奶步骤一



图 1-10 冲泡配方奶步骤二

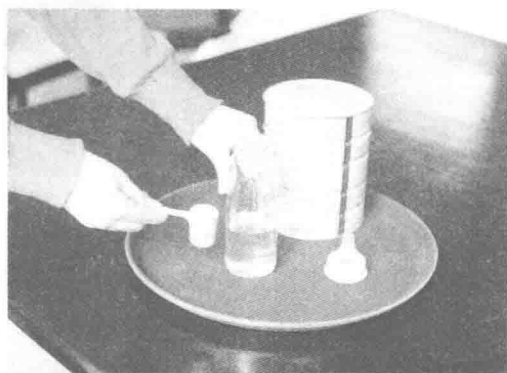


图 1-11 冲泡配方奶步骤三

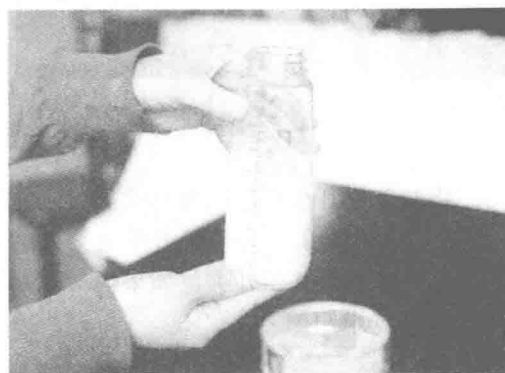


图 1-12 冲泡配方奶步骤四

5. 把胶盖和胶垫圈装到奶瓶上旋紧，使奶瓶密闭，再摇动奶瓶，使奶粉与水充分混合（图 1-13）。

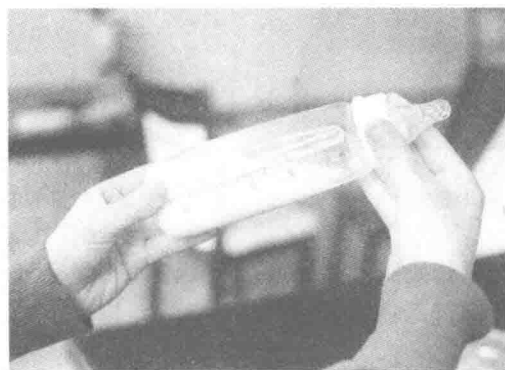


图 1-13 冲泡配方奶步骤五

（四）能正确喂奶

正确喂奶的方法如下。

1. 冲好奶后，将奶瓶倒置，检查奶的流速，以每秒钟流出 2~3 滴为宜（图 1-14）。
2. 倒几滴在手上，检查奶的温度，以微温为宜（图 1-15）。



图 1-14 步 喂奶步骤一



图 1-15 喂奶步骤二

3. 将瓶盖松开少许，当婴儿吸奶时，空气可进入瓶里，奶瓶不会瘪（图 1-16）。

4. 出生后头 10 天左右，要唤起婴儿的吸吮反射，摸他（她）靠近你身体一侧的脸颊，他（她）应该会转过头并张开嘴。如果他（她）没有这样做，在奶嘴上滴几滴奶，去接触其嘴唇，让其尝到味道（图 1-17）。



图 1-16 步 喂奶步骤三



图 1-17 喂奶步骤四

5. 喂奶时，大人倾斜着拿稳奶瓶，让奶嘴充满奶液而不是空气（图 1-18）。
6. 喂完奶后，要把婴儿抱直，轻拍后背让婴儿打嗝，排出空气，以免婴儿吐奶。

（五）能正确清洁奶具

正确清洁奶具的步骤如下。



图 1-18 喂奶步骤五

1. 用奶瓶刷充分刷洗奶瓶内、瓶颈和螺旋处，奶嘴等也要细心清洗干净（图 1-19）。
2. 进行消毒，如果是玻璃奶瓶，将奶瓶放入未煮沸的水中（如果是 PC 材质的奶瓶，则放进煮沸的水中，见图 1-20）。



图 1-19 清洁奶具步骤一



图 1-20 清洁奶具步骤二

3. 15~20 分钟后，将奶嘴、奶栓、奶盖一起放进去煮沸（图 1-21）。
4. 5 分钟后关火，取出奶具，放在干净的器皿上晾干，盖上纱布（图 1-22）。



图 1-21 清洁奶具步骤三

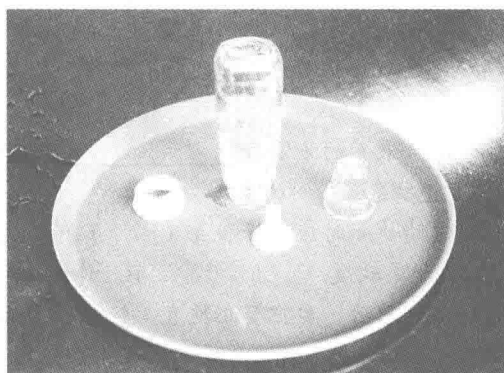


图 1-22 清洁奶具步骤四