

周忠蜀博士30年儿科诊疗经验总结
宝宝生病多数时候因喂养不当造成
母乳喂养、混合喂养、人工喂养、辅食添加
从宝宝吃第一口奶到第一口饭
你要知道的一切喂养知识

周忠蜀

图解专业育儿 3

婴儿喂养与辅食添加

0~1岁

中日友好医院儿科主任 周忠蜀 / 著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

孕宝贝 aibabai
始于2006年

周忠蜀

图解专业育儿 3

婴儿喂养与辅食添加

周忠蜀 著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位



图书在版编目 (CIP) 数据

婴儿喂养与辅食添加 / 周忠蜀著. -- 北京 : 中国人口出版社, 2015. 7

(周忠蜀图解专业育儿 ; 3)

ISBN 978-7-5101-3336-7

I. ①婴… II. ①周… III. ①婴儿—哺育—图解

IV. ①TS976.31-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第119238号

周忠蜀图解专业育儿3: 婴儿喂养与辅食添加

周忠蜀 著

出版发行	中国人口出版社
印刷	北京缤索印刷有限公司
开本	787毫米×1092毫米 1 / 24
印张	6
字数	100千字
版次	2015年7月第1版
印次	2015年7月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5101-3336-7
定价	29.90元

社长	张晓林
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010)83519392
发行部电话	(010)83514662
传 真	(010)83519401
地 址	北京市西城区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

前言

一天一天，又一天，280天的孕期过去了，终于迎来了期盼已久的宝宝。在这一刻，一个重要的问题摆在了妈妈的眼前：母乳喂养，还是人工喂养？

对此，越来越多的妈妈愿意选择人工喂养。因为自己要上班，每天坚持母乳喂养很不现实。有些妈妈还会认为母乳喂养会影响乳房的美好外形，所以宁愿选择人工喂养。但是，妈妈们，你们知道吗？喂养婴儿，首选应该是母乳喂养。为什么？这本书会告诉你答案。

面对不会说话的小婴儿，怎样让他吃好，让他获得更多营养是一个难题。从起初喂母乳到混合喂养，然后断乳、添加辅食，这一过程是漫长的，也是艰辛的。因此，妈妈面对怎样喂养婴儿要有一个科学的认识，并能熟练掌握喂养方法。怎么做？这本书同样会告诉你方法。

本书主要从母乳喂养、混合喂养、人工喂养和辅食喂养四大方面向婴儿的爸爸妈妈介绍在不同的阶段怎样喂养婴儿，并指导婴儿的爸爸妈妈怎样解决喂养婴儿的许多难题。

希望婴儿的爸爸妈妈从一开始就重视婴儿的喂养问题，因为这关系到孩子一生的健康。只有提前了解，才能在宝宝出生的那一刻从容不迫，知道怎样喂养宝宝。喂养是宝宝成长的一件大事，也是婴儿的爸爸妈妈的一项重要的人生使命，不可掉以轻心哦！



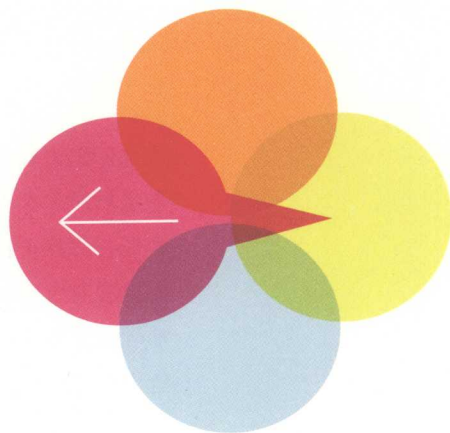
鸣 谢

模 特: Johnny 鼎鼎 管波 崔晶晶 汤若炜

摄影师: 大 雄 李雪

目录

contents



第一章

纯母乳喂养

为什么首选纯母乳喂养	2
宝宝出生后何时开始喂母乳	4
每天给宝宝喂几次奶最合适	6
给宝宝喂奶要按需哺乳	8
正确的哺乳姿势	10
读懂宝宝要吃奶的信号	12
夜间哺乳的难题	14
不能母乳喂养怎么办	16
婴儿刚开始不吃奶怎么办	18
宝宝的生长加速期	20
乳汁流太快怎么办	22

乳头凹陷怎样母乳喂养	24
乳头皲裂怎么办	26
妈妈怎样保护自己的乳房	28
怎样应对宝宝吐奶	30
哺乳期用药注意事项	32
给宝宝断奶的注意事项	34
怎样帮助宝宝度过半断奶期	36
特殊母婴如何母乳喂养	38
关于哺乳期的一些错误观点	40
哺乳期爸爸应该做些什么	42
如何储存母乳	44
母乳的营养成分	46



第二章

混合喂养



了解两种混合喂养法	48
混合喂养更科学	50
混合喂养的最佳方法	52
奶瓶喂养注意事项	54
宝宝出现了乳头混淆怎么办	56
混合喂养的最佳方法	58
如何用奶瓶给宝宝喂奶	60

第三章

人工喂养



如何选择配方奶粉	62
选择奶具的诀窍	64
奶瓶的清洗和消毒	66
喝剩的配方奶如何处理	68
正确给婴儿喝水	70
如何冲调配方奶粉	72
人工喂养中常见问题（一）	74
人工喂养中常见问题（二）	76
婴儿能吃牛初乳吗	78
宝宝多大可以喝鲜牛奶	80
人工喂养的情感交流	82
人工喂养中常见误区	84

第四章

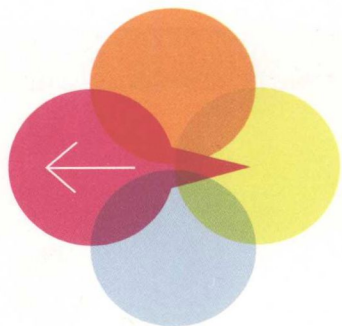
辅食添加



为什么要给宝宝添加辅食	86
什么时候开始给宝宝添加辅食	88
怎样判断是否可以给宝宝添加辅食	90
添加辅食的原则	92



添加辅食的顺序	94
添加辅食需注意的事项	96
母乳与辅食如何搭配	98
婴儿营养米粉是宝宝的第一口辅食	100
怎样给宝宝添加蔬菜、水果	102
怎样给宝宝添加鸡蛋	104
给宝宝添加固体辅食	106
如何给宝宝添加粗粮辅食	108
宝宝缺铁如何补充	110
1岁以内宝宝不能添加的辅食	112
给宝宝固定的餐具和餐位	114
纠正宝宝挑食、偏食的习惯	116
训练宝宝自己进食	118
如何避免喂出肥胖宝宝	120
宝宝吃辅食总是噎住怎么办	122
添加辅食前后宝宝厌奶怎么办	124
添加辅食后宝宝出现腹泻怎么办	126
添加辅食后宝宝出现便秘怎么办	128
4~6个月辅食要点	130
7~9个月辅食要点	132
10~12个月辅食要点	134
宝宝添加辅食后就可以断奶了吗	136



第一章

纯母乳喂养

伴随宝宝一声啼哭，妈妈落泪了，经过280天漫长的等待，小宝宝终于出生了。而这也意味着，妈妈要承担起哺乳的责任。妈妈要知道，母乳喂养是最好的选择，对于宝宝来说，没有什么乳品比母乳更好、更安全、更有营养。



为什么首选纯母乳喂养

母乳喂养，宝宝更健康

母乳中含有的营养物质非常丰富，且容易被宝宝消化吸收，是喂养宝宝的首选。



吃婴儿配方奶粉易出现问题

如今，宝宝配方奶粉的质量问题频出，且配方奶粉冲调得过浓，容易使宝宝营养过剩；冲调过淡，又容易使宝宝营养不良，影响宝宝的健康。由此可见，还是母乳喂养最安心。

你不知道的小秘密

婴儿喂养之所以首选纯母乳喂养，是因为：

1. 母乳的营养成分最适合宝宝身体需要。普通母乳平均含蛋白质1.5%，脂肪3.7%，糖类6.4%。母乳所含蛋白质多为乳蛋白，并且脂肪球也较牛乳细，易于宝宝消化。用母乳直接喂哺宝宝，能减少微生物从口入的机会，从而降低病菌侵害宝宝的概率。所以，母乳为宝宝最适宜的天然营养品。

2. 母乳的成分和温度，始终与宝宝胃口相适宜；另外，母乳中还含有抗体，如果母乳喂养，自初生至6个月，宝宝很少会生病。

3. 妈妈母乳喂养宝宝，可以增进母婴感情，对孩子的心理发育特别重要。



宝宝需要哪些营养？

宝宝每日需要热能100千卡/千克体重，蛋白质2克/千克体重，脂肪3~5克/千克体重，糖8~10克/千克体重，水150毫升/千克体重。为了适应母胎外高氧环境，可每日补充10毫克左右的维生素E。而母乳不但所含营养完全符合宝宝营养所需，还含有多种免疫物质，可防止宝宝腹泻和其他感染。



专家告诉你

为什么母乳 胜过配方奶粉或 鲜牛奶？

任何品牌的炼乳、配方奶粉或鲜牛奶都比不上母乳，这是因为它们缺少母乳独含的抗体与免疫素。这种抗体与免疫素，可以增强宝宝对腹泻、咳嗽、感冒和支气管炎等的抵抗力。

对于肾脏尚未发育成熟的宝宝，母乳的温度与浓度最为适宜。而配方奶粉冲调过淡或过浓，则可能导致宝宝营养不良、营养过剩或头脑受损，出现痉挛及头脑迟钝等状况。



宝宝出生后何时开始喂母乳

尽早让宝宝吃母乳

宝宝出生后，尽早吃母乳对宝宝的身体健康十分有益，时间最好选择在宝宝出生后的一小时之内。



剖宫产的妈妈多久后才能喂母乳

剖宫产的妈妈可能会因伤口疼痛而影响母乳喂养的顺利进行。剖宫产术后的妈妈6小时以后可以在床上翻身了，妈妈在家人或者护士的帮助下，在床上躺着给宝宝喂母乳是没有问题的。



你不知道的小秘密

国内许多研究资料证明，正常情况下，宝宝出生后一小时就可以进行哺乳。早开奶有三个好处：一是防止妈妈和宝宝低血糖；二是能使宝宝尽早得到富含免疫球蛋白及营养物质的初乳；三是通过宝宝吸吮乳头，刺激乳房分泌乳汁，有利于母乳喂养的成功，也可促进产后妈妈子宫的恢复。

宝宝开奶过晚有什么危害？

宝宝开奶过晚，容易使其患上低血糖症。这是因为大多数妈妈在临产前不能按时进食，再加上生产时消耗体力，会出现低血糖，从而影响胎儿的血糖含量。据临床调查，如果两天后才喂奶或喂糖水，宝宝血糖含量就会明显下降，并出现哭声低、面色发紫、多汗等症状，严重时可抽搐。所以，宝宝宜早开奶，让宝宝及早得到热能供应。



专家告诉你

母乳喂养在产前应做什么准备？

为了保证母乳喂养，怀孕7~8个月时，每天就要用温开水轻轻擦乳头2~3次。如有凹陷的乳头要把它拉出来。到孕8个月时可以轻轻挤奶，挤出了黄色液体，乳腺管就通了。这样，当婴儿出生后，就容易吮乳，乳头也不会皲裂，更不致感染化脓。



初乳被称为宝宝的第一剂疫苗

初乳富含抗体和白血球，可刺激宝宝免疫系统制造抗体，也可以在宝宝的肠道内形成保护膜，阻止有害病菌侵袭稚弱的消化系统，对抗过敏等问题，还可以刺激宝宝排出胎便，消除胆红素，降低黄疸概率。

每天给宝宝喂几次奶最合适



读懂宝宝吃奶的信号

识别宝宝的早期吃奶信号，可以使妈妈和宝宝有一个轻松愉快的哺乳过程。妈妈把手指在宝宝的下巴这里点一点，看宝宝是不是不停地张嘴，是的话就说明宝宝想要吃奶。妈妈最好注意到这些信号时，就立刻喂宝宝吃奶。



怎么判断宝宝是否吃饱了



宝宝吃饱后会有以下信号：如吃奶时听见吞咽声；两次喂奶间宝宝表现出满足、安静；每天小便6次或以上；经常有软大便；妈妈喂哺时有下奶感，喂奶后两侧乳房松软。

你不知道的小秘密

每天应该给宝宝喂几次奶合适？这是一个科学喂养宝宝的问题，应该根据宝宝不同生长发育时期来确定。

宝宝在初生阶段，因为母乳的分泌量较少，且比较稀薄，因此，这个阶段喂奶的时间不固定。可以根据母乳分泌量的多少、宝宝的饥饿反应等，灵活地掌握每次喂奶的时间，主要以宝宝能吃饱睡实为依据。

不同阶段的宝宝每天应喂几次奶

出生15天~2个月的宝宝，每天喂7次奶，每隔3小时喂一次。例如，早晨6点钟喂第一次，然后上午9点钟一次、中午12点钟一次、下午3点钟一次、下午6点钟一次、晚上9点钟一次、夜里12点钟一次，一共喂7次。

出生2个月~4个月的宝宝，每天喂6次奶，每隔3.5小时喂一次。例如，早晨6点钟喂一次，然后上午9点半钟一次、下午1点钟一次、下午4点半钟一次、晚上8点钟一次、夜里11点半钟一次，一共喂6次。

出生4个月~6个月的宝宝，每天喂5次奶，每隔4小时喂一次。例如，早晨6点钟喂一次，上午10点钟一次，下午2点钟一次，下午6点钟一次，晚上10点钟一次。

当然，这个喂奶时间并不意味着分秒不差，当宝宝有饥饿表现时，喂奶可以提前些；宝宝睡着时，也可以延迟些。

专家告诉你

根据宝宝实际情况确定喂奶时间

这里所讲的给宝宝喂奶次数，是根据发育正常的宝宝来确定的。但宝宝生长发育的情况各不相同，喂养过程中要根据实际情况来考虑。如果宝宝每次吃奶量比较多，那就可以酌量每天少喂一次，如果宝宝每次吃奶量比较少，很快又饿了，也可以考虑每天加喂1~2次。



给宝宝喂奶要按需哺乳

严格地定时哺乳并不合适

有些妈妈给宝宝规定，不到4小时，再饿、再哭、再闹也不喂奶。宝宝空腹啼哭往往会使大量空气随宝宝啼哭咽到胃内，待喂奶时空气占据了胃容量，必然吃得少，还会出现吐奶、溢奶、打嗝等。有时候会影响宝宝的发育，使宝宝的体重无法达到标准值，甚至使宝宝体重减少。所以，定时哺乳不科学。



按需哺乳并不是只要
宝宝一哭就要喂奶

宝宝啼哭的原因很多，尿湿了会哭，想让人抱会哭，受到惊吓也会哭。妈妈应该细心观察并准确判断，不要一哭就喂奶。另外，喂奶太频繁也不好，一方面会影响妈妈休息，另一方面还会使奶水来不及充分分泌，导致宝宝每次都吃不饱，然后过不了多久就又要吃，久而久之就会影响宝宝的休息及情绪。

