

汗汗

孕育专家



Q & A



新妈育儿篇

0~6个月

儿科专家为你排忧解难

面对这个粉粉的、嫩嫩的、小小的新生宝宝，新爸新妈们是不是束手无措，不知道该如何护理？别担心，所有问题都有专家给你权威、全面、详尽的解答！



广东人民出版社
广东人民出版社

梁立阳 | 儿科教授 医学博士 | 审

刘雄英 编

汗汗

孕育专家



Q & A



新妈育儿篇

0~6个月

梁立阳 | 儿科教授 医学博士 | 审 刘雄英 编

广东省出版集团

广东人民出版社

· 广州 ·

图书在版编目(CIP)数据

孕育专家Q & A • 新妈育儿篇 / 刘雄英主编. — 广州:

广东人民出版社, 2010.5

ISBN 978-7-218-06674-5

I. 孕… II. 刘… III. 婴幼儿—喂养—问答 IV.

① R714-44 ② TS976.31-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第040142号

孕育专家Q & A • 新妈育儿篇 刘雄英主编  版权所有翻印必究

出版人: 金炳亮

责任编辑: 陈志强

装帧设计: 覃峰

责任技编: 万海燕

出版发行: 广东人民出版社

地址: 广州市大沙头四马路10号(邮政编码: 510102)

电话: (020) 83798714 (总编室)

传真: (020) 83780199

网址: <http://www.gdpph.com>

经销: 广东省出版集团图书发行有限公司

印刷: 汉鼎印务有限公司

书号: ISBN 978-7-218-06674-5

开本: 787毫米×1400毫米 1/48

印张: 12.5 字数: 300千字

版次: 2010年5月第1版 2010年5月第1次印刷

印数: 10000册

定价: 50.00元(共5册)

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社

(020-84214487) 联系调换

售书热线: (020) 84214487



目录

Contents

5

婴儿喂养

6 母乳喂养

9 吐奶

11 哺乳姿势

13 鱼肝油添加

14 母乳不够

16 职场哺乳

18 哺乳不适

21 生病哺乳

23 哺乳误区

27 混合喂养

29 断奶

30 奶粉选购

32 奶粉冲调

35 奶粉不适

39 喂奶误区

42 奶瓶清洁

43 其他

44 换奶粉

45 辅食添加

46 米粉添加

49 蔬果汁添加

50 蛋黄添加

51 辅食误区



- 54 睡姿
- 55 睡眠时间
- 56 不良习惯
- 58 睡枕
- 59 睡眠不适
- 61 脐带清洁
- 62 五官清洁
- 64 皮肤清洁
- 68 宝宝哭闹
- 70 抚触

- 71 游泳
- 72 坐立
- 73 行为异常
- 75 护理误区
- 83 日常照料
- 86 保暖

- 88 特殊生理现象
- 88 睡眠

- 89 头部
- 90 口腔
- 91 眼睛
- 92 生殖部位
- 93 手足
- 94 皮肤
- 97 生病
- 98 大便不适
- 103 小便不适
- 104 腹泻
- 105 接种疫苗
- 109 皮肤不适
- 113 喂药
- 114 消化不良
- 115 生殖器不适
- 117 脐部不适
- 118 臀部不适
- 119 其他



汗汗

孕育专家



Q & A



新妈育儿篇

0~6个月

梁立阳 | 儿科教授 医学博士 | 审 刘雄英 编

广东省出版集团

广东人民出版社

· 广州 ·



Preface 前言

当父母绝对是件令人期待的事情，那份喜悦的感觉总是让人难以抵挡。可是，这“父母”可不好当呀，如何才能做一位称职的父母呢？

宝宝有没有吃饱、穿得是否够暖等问题，几乎是每对新手父母首先面临并最为在意的事情。可是，面对不会说话的宝宝，新手父母又该如何明白宝宝的各种需求呢？别担心！本书内容丰富详实，涵盖新生宝宝的母乳喂养、奶粉喂养、辅食添加、清洁、睡眠、穿着、排便、护理等方面，囊括所有父母担忧困扰的疑惑，邀请权威专业的儿科专家解答，助你轻松育儿！



目录



Contents

5

婴儿喂养

- 6 母乳喂养
- 9 吐奶
- 11 哺乳姿势
- 13 鱼肝油添加
- 14 母乳不够
- 16 职场哺乳
- 18 哺乳不适
- 21 生病哺乳
- 23 哺乳误区
- 27 混合喂养
- 29 断奶
- 30 奶粉选购
- 32 奶粉冲调
- 35 奶粉不适
- 39 喂奶误区
- 42 奶瓶清洁
- 43 其他
- 44 换奶粉
- 45 辅食添加

- 46 米粉添加
- 49 蔬果汁添加
- 50 蛋黄添加
- 51 辅食误区



- 54 睡姿
- 55 睡眠时间
- 56 不良习惯
- 58 睡枕
- 59 睡眠不适
- 61 脐带清洁
- 62 五官清洁
- 64 皮肤清洁
- 68 宝宝哭闹
- 70 抚触

- 71 游泳
- 72 坐立
- 73 行为异常
- 75 护理误区
- 83 日常照料
- 86 保暖

- 88 特殊生理现象
- 88 睡眠

- 89 头部
- 90 口腔
- 91 眼睛
- 92 生殖部位
- 93 手足
- 94 皮肤
- 97 生病
- 98 大便不适
- 103 小便不适
- 104 腹泻
- 105 接种疫苗
- 109 皮肤不适
- 113 喂药
- 114 消化不良
- 115 生殖器不适
- 117 脐部不适
- 118 臀部不适
- 119 其他



婴儿喂养

从小宝宝呱呱坠地的那一刻起，如何喂养宝宝成了新爸新妈要面对的首要问题。从最初的母乳喂养、奶粉喂养到辅食添加，宝宝的每一顿饮食都需要特别注意。如果新爸新妈们还为怎样喂好宝宝而困惑，快来看看0~6个月宝宝喂养都有哪些常识吧！





Q: 分娩后几时开始给宝宝喂奶?

A: 宝宝生下来半个小时之内就要吸吮母乳,而且双侧乳房吸吮达到20分钟以上。此时,虽然母乳较少或根本没有,也要让宝宝吸,让他熟悉妈妈的乳房。如果先让宝宝用奶瓶吸奶,就会形成“奶头错觉”,同时造成新妈妈乳头没有受到足够的刺激而不产奶。

Q: 新妈第一次哺乳要注意什么?

A: 给宝宝哺乳前,妈妈一定要做好乳房的清洁工作。都说病从口入,刚刚出生的宝宝更需格外注意。妈妈要认准一块毛巾,专门用来清洗乳房。每次喂宝宝前,用温开水沾湿毛巾,轻轻擦拭乳房,特别是乳晕和乳头部位,动作要轻柔,不要太用力,以免擦破乳头上的皮肤。

Q: 新妈的初乳要给宝宝吃吗?

A: 产后从1~5天或至7天内所分泌的乳汁称为初乳。初乳呈黄白色,稀薄似水样,内含大量的蛋白质和矿物质,以及较少的糖和脂肪,不但质量很高,而且有免疫作用,最适合新生儿的消化要求,所以一定要给宝宝吃初乳。



Q: 宝宝出生后的头几天需要吃多少奶?

A: 母乳喂养的宝宝一开始吃得很少, 但是几天之后就会吃得越来越多了。

针对大量母乳喂养宝宝的研究结果显示: 平均而言, 在头24小时, 他们每次吃大约15毫升初乳; 到48小时后, 每次吃20毫升; 等过了72小时, 妈妈顺利下奶后, 每次吃30毫升; 到第4天, 大多数母乳喂养的宝宝每次会吃大概45毫升奶; 到第5天, 每次吃70毫升以上。

不过以上数据只是参考, 每个宝宝都不一样, 饮奶量有些多一点, 有些少一点。

Q: 如何让宝宝不在吃奶时睡着?

A: 当感觉到宝宝停止吸吮了, 就轻轻动一下乳头或转动一下奶嘴(记住千万不要拔出来), 宝宝又会继续吸吮了。必要时还可轻捏宝宝的耳廓或拍拍宝宝的脸颊、弹弹足底, 给他一些觉醒刺激, 延长兴奋时间, 使宝宝吃够奶。在宝宝吃饱后才让他好好睡一觉, 培养宝宝良好的吃奶习惯。

Q: 怎么知道宝宝饿了?

A: 饿了的时候, 宝宝会表现得警觉或主动, 用嘴巴做出吸吮的动作或转动头部寻找乳头。哭泣其实已是饥饿的后期“表达”。





Q: 怎么判断宝宝是否吃饱了?



A: 一般来说, 宝宝吃饱后会很安静、很满足, 即便你再将奶头塞进他的小嘴, 他也会吐出来。如果没有吃饱, 他就会哭叫表示抗议。衡量宝宝是否吃饱的另一个指标就是看他的体重, 如果宝宝每周的体重增长正常(理想的体重是每天增加10~30克或原来体重的1%以上), 那就说明他已经吃饱了。



Q: 应该多久喂一次奶?



A: 在出生后的头几个星期里, 宝宝醒来和吃奶的次数都很频繁。过了头几天之后, 大多数小宝宝一天都会吃6~8次奶, 但是这几次吃奶的间隔时间不一定都一样, 这就需要妈妈多留意宝宝是不是饿了。



Q: 听说吃火锅会上火, 哺乳期妈妈可以吃火锅吗?



A: 妈妈在喂母乳期间, 为了保持母乳分泌的质和量, 应避免摄取某些会影响乳汁分泌的食物或戒除个人的一些特殊嗜好。饮食宜清淡, 富含蛋白质、维生素和水分, 最好不要吃刺激性的食物, 包括辛辣的调味料、辣椒、酒、咖啡及麻辣火锅等。另外, 油炸食物、脂肪高的食物不易消化, 且热量偏高, 也应节制摄取。



Q: 怎样区别宝宝溢乳与呕吐?

A: 溢乳是宝宝无恶心、无腹压增高、毫不费力地从口腔溢出乳汁的现象，常在喂奶后即刻发生，吐出量与喂进量相仿，颜色和所进乳汁相似，不伴有其他症状，医生检查时也无异常发现。这种溢乳多见于3个月以内的小宝宝。

病理性吐奶，吐前有恶心、腹压增高，迫使胃内容物从口腔涌出，呈喷射性，吐出的奶量大于喂进量，颜色异常，如间杂黄绿色、咖啡色，有酸臭味。吐时可伴有发热或腹部阳性体征，患儿精神萎靡，或烦躁哭闹，或不哭不吃，有的甚至伴有尖叫等等，这时应及时查清病因，进行治疗。

Q: 宝宝20天，每次喂完奶都帮他拍背排气，可他还是吐奶，这是怎么回事?

A: 如果每次吐奶后，宝宝并没有不适或痛苦的表现，吐出物中不含黄色胆汁，体重增长正常，尿量正常，可能是胃贲门较松，幽门较紧引起。可以继续注意观察，如果总是不见好转还是要带宝宝去看医生，查明原因后采取有效措施。

Q: 宝宝吐奶怎么办?

A: 1. 上身保持抬高的姿势

一旦呕吐物进入气管会导致窒息。因此在让宝宝躺下时，最好

将浴巾垫在宝宝身体下面并保持上身抬高。如果宝宝躺着时发生吐奶，可以把宝宝脸侧向一边。

在宝宝躺着时要把宝宝头部垫高，或者索性把宝宝竖着抱起来。吐奶后，宝宝的脸色可能会不好，但只要稍后能恢复过来就没有问题。另外，根据情况可以适当地给宝宝补充些水分。

2. 补充水分要在呕吐后30分钟进行

宝宝吐奶后，如果马上给宝宝补充水分，可能会再次引起呕吐。因此，最好在吐后30分钟左右，用勺先一点点地试着给宝宝喂些白开水。

3. 吐奶后，每次喂奶数量要减少到平时的一半

在宝宝精神恢复过来又想吃奶的时候，可以再给宝宝喂些奶，但每次喂奶量要减少到平时的一半左右，不过喂奶次数可以增加。在宝宝持续呕吐期间，只能给宝宝喂奶，而不能喂其他食物，包括辅食。

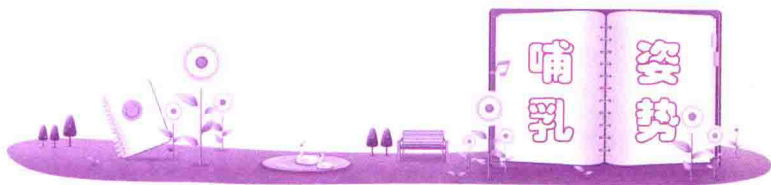


Q：妈妈的奶水很急，向外喷射，宝宝经常呛奶，怎么办？



A：当宝宝吮吸时，吞咽很急，一口接不上一口，很容易呛奶，这是奶冲造成的。解决奶冲的有效办法是剪刀式喂哺。妈妈一只手的食指和中指做成剪刀样，夹住乳房，让乳汁慢慢流出。





Q: 怎样知道喂奶姿势对不对?

A: 为了让宝宝正确地含住妈妈的乳头，宝宝的嘴靠近妈妈的乳房时，要尽量张得大大的。宝宝的舌头、下嘴唇和下巴都应该先贴着妈妈的乳房，妈妈要让宝宝的下嘴唇尽量贴在自己的乳头下面。这能帮助宝宝在开始吃奶时，嘴里多含住一部分乳晕。

妈妈给宝宝喂奶时不应该感到痛，如果觉得痛，可能说明宝宝吃奶的姿势不正确。妈妈可以用一根手指塞入宝宝的嘴角，先不让他吃，从乳房上移开他的嘴巴后，让他再尝试一次。如果感到痛还让宝宝继续吃，最后妈妈很可能出现乳头疼痛。

Q: 晚上妈妈可以躺着喂奶吗?

A: 躺着喂奶时，因宝宝的咽鼓管短，位置平而低，可能将奶或小儿呕吐物及细菌流到宝宝的耳朵里去。宝宝的免疫机能尚不健全，细菌侵入耳朵鼓室和中耳，宝宝极易得急性化脓性中耳炎，如果治疗不及时，很可能导致耳聋。所以妈妈不要躺在床上给宝宝喂奶。

正确的哺乳姿势应该是妈妈坐在椅子上或床上，将宝宝抱起，左肘部抬高 45° ，将宝宝头部放在左肋部，再让宝宝吮吸。



❓ Q: 什么样的哺乳姿势最好?

❗ A: 取坐位哺乳最为适宜, 宝宝的头部可稍高, 这样母子都不费力, 还可防止宝宝吐奶。妈妈在喂哺时, 宝宝头部一侧的脚可用一只小凳子稍架高, 这样托着宝宝头的臂弯可以枕在架高的一侧腿部, 可以更轻松地哺乳。

❓ Q: 剖腹产的产妇哺乳时有哪些体位呢?

❗ A: **床上坐位哺乳** 妈妈背靠床头坐或半坐卧, 将背后垫靠舒服。把枕头或棉被叠放在身体一侧, 其高度约在乳房下边缘(产妇根据个人情况自行调节)。将宝宝的臀部放在垫高的枕头或棉被上, 腿朝向妈妈身后, 妈妈用胳膊抱住宝宝, 使他的胸部紧贴妈妈的胸部。妈妈用另一只手以“C”字形托住乳房, 让宝宝含住乳头和大部分乳晕。

床下坐位哺乳 妈妈坐在床边的椅子上, 尽量坐得舒服, 身体靠近床缘, 并与床缘成一夹角。把宝宝放在床上, 用枕头或棉被把他垫到适当的高度, 使他的嘴能刚好含住乳头。妈妈就可以环抱住宝宝, 用另一只手呈“C”字形托住乳房给宝宝哺乳。