

新手父母成功喂养的好参谋

# 0~3岁宝宝喂养1000问



吃是宝宝出生后的头等大事，关于它你了解多少？母乳喂养、配方奶粉、补钙、补锌、补铁、辅食添加、断奶、宝宝生病时的饮食……新手父母最关心的喂养问题，儿童保健医生为你一一解答。

吕进 ◎ 编著



中国妇女出版社

# 0~3岁宝宝喂养1000问



吕进 ◎ 编著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

0~3岁宝宝喂养1000问/吕进编著. —北京:中国妇女出版社,  
2009.3

ISBN 978 - 7 - 80203 - 692 - 5

I. 0… II. 吕… III. 婴幼儿—哺育—问答  
IV. TS976.31 - 44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 018195 号

## 0~3岁宝宝喂养1000问

---

作 者: 吕 进 编著

策划编辑: 刘 宁

责任编辑: 刘 宁

封面设计: 韩秀萍

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: [www.womenbooks.com.cn](http://www.womenbooks.com.cn)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京集惠印刷有限公司

开 本: 145 × 210 1/32

印 张: 12

字 数: 230 千字

版 次: 2009 年 3 月第 1 版

印 次: 2009 年 3 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7 - 80203 - 692 - 5

定 价: 23.00 元

---

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



## 目 录



### 第一章 母乳喂养 Q&A

#### 母乳是怎样产生的 / 2

母乳是怎样产生的 / 2

妈妈每天能分泌多少乳汁 / 2

为什么说初乳很珍贵 / 3

什么是过渡乳 / 3

什么是成熟乳 / 4

什么是晚乳 / 4

什么是前乳和后乳 / 4

乳汁也会变颜色吗 / 5

#### 母乳喂养有哪些好处 / 5

为什么说母乳是宝宝的最佳营养品 / 5

为什么母乳喂养的宝宝抵抗力更强 / 7

为什么说母乳喂养有助于增进母子感情 / 8

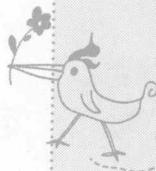
为什么说母乳喂养有利于孩子的情商培养 / 9

为什么说母乳喂养有利于母亲的健康 / 9

#### 哪些情况不宜进行母乳喂养 / 10

哪些妈妈不宜哺乳 / 10

糖尿病妈妈能哺乳吗 / 11



乙肝病毒携带者能哺乳吗 / 11

乙肝“小三阳”妈妈能哺乳吗 / 11

甲状腺功能低下能哺乳吗 / 12

妈妈感冒了能哺乳吗 / 12

来月经时是否要停止哺乳 / 13

什么是母乳性黄疸 / 14

宝宝出现母乳性黄疸能吃母乳吗 / 14

哪些宝宝不宜吃母乳 / 15

宝宝腹泻时是否要停止喂母乳 / 15

母乳喂养需要做哪些准备 / 16

怀孕时应为母乳喂养做些什么准备 / 16

产前该为母乳喂养准备哪些用品 / 17

如何选择哺乳胸罩 / 18

如何选择吸奶器 / 18

如何选择乳头霜或乳液 / 18

怎样开始母乳喂养 / 19

什么是开奶 / 19

为什么要早开奶 / 19

剖宫产后多久可以喂奶 / 20

什么姿势哺乳比较好 / 20

哺乳前后怎样清洁乳头 / 20

用香皂洗乳头好不好 / 21

宝宝喜欢什么样的哺乳环境 / 21

哺乳时抚摸宝宝有何好处 / 22

产后头两天是否要喂宝宝糖水或牛奶 / 22

为什么不宜给新生儿用奶嘴 / 23

奶胀了要马上吸吗 / 24





怎样正确使用吸奶器 / 24

怎样用手挤奶 / 24

可以把奶吸出来喂宝宝吗 / 25

怎样帮助宝宝吃奶 / 25

宝宝是如何吃奶的 / 25

宝宝为什么吸不出奶 / 26

如何判断宝宝的衔乳方式是否正确 / 26

怎样判断宝宝能否吃到奶 / 27

如何判断宝宝是否吃饱了 / 27

如何避免宝宝咬妈妈乳头 / 28

乳头被宝宝咬住了怎么办 / 28

新生儿宝宝不肯吃奶怎么办 / 29

新生儿宝宝不会吃奶怎么办 / 29

新生儿宝宝每次喂多久合适 / 30

喂奶间歇是否要喂水 / 30

妈妈奶水太冲怎么办 / 30

新生儿宝宝吃奶时睡着了怎么办 / 30

宝宝一哭就喂好吗 / 31

坚持夜间哺乳有什么好处 / 32

宝宝每天应该吃多少奶 / 32

新生儿宝宝每天要喂多少次 / 32

什么是生理性体重下降 / 33

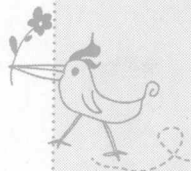
为什么吃母乳的宝宝更容易饿 / 34

宝宝何时能建立自己的进食规律 / 34

2~3个月的宝宝每天应该喂多少奶 / 34

3~4个月的宝宝每天应该喂多少奶 / 35

4~5个月的宝宝每天应该喂多少奶 / 35



5~6个月的宝宝每天应该喂多少奶/35

6~8个月的宝宝每天应该喂多少奶/36

8~9个月的宝宝每天应该喂多少奶/36

9~10个月的宝宝每天应该喂多少奶/36

10~11个月的宝宝每天应该喂多少奶/36

11~12个月的宝宝每天应该喂多少奶/37

怎样应对乳房出现的问题/37

哺乳会使乳房变得松弛吗/37

束胸对泌乳有影响吗/38

乳房小会影响哺乳吗/38

哺乳妈妈如何护理乳房/39

乳头扁平不便哺乳怎么办/40

乳房不胀就是没有奶吗/40

乳汁流出不畅怎么办/40

为什么产后乳房胀得像石头/41

产后乳房肿胀怎么办/41

如何预防乳房肿胀/42

什么是“乳热”/42

什么是急性乳腺炎/42

什么是乳房脓肿/43

怎样预防急性乳腺炎/43

怎样治疗急性乳腺炎/43

怎样通过饮食治疗乳腺炎/44

民间有哪些治疗急性乳腺炎的验方/44

乳头为什么会疼痛/45

如何预防乳头疼痛/46

怎样治疗乳头疼痛/46





如何预防乳头破裂 / 47

哺乳妈妈应该怎样饮食 / 48

哺乳妈妈为什么要保证充足的能量供应 / 48

为什么哺乳妈妈要适当多吃含脂肪的食物 / 49

哺乳妈妈为何要多吃一些坚果 / 49

哺乳妈妈每日饮食如何安排 / 50

产后立即喝催奶汤好吗 / 50

产后立即吃老母鸡好吗 / 51

产后可以吃人参吗 / 52

哺乳妈妈需要吃保健品吗 / 52

产后为何宜多吃红糖 / 53

产后为何宜多吃芝麻 / 53

产后为何宜多吃小米 / 54

多吃鲤鱼、鲫鱼对泌乳有何好处 / 54

吃鸡蛋对哺乳妈妈有什么好处 / 55

哺乳妈妈精血亏虚该如何选择食物 / 55

哺乳妈妈阴虚火旺该如何选择食物 / 56

哺乳妈妈阳气虚弱该如何选择食物 / 56

哺乳妈妈怎么补钙 / 57

哺乳妈妈怎样补铁 / 57

哺乳妈妈缺乏维生素 B<sub>1</sub> 有何危害 / 58

哺乳妈妈能喝凉茶吗 / 58

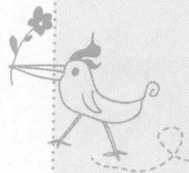
为什么哺乳妈妈不宜吃素 / 58

为什么哺乳妈妈不宜多吃味精 / 58

哺乳妈妈应对哪些食物忌口 / 58

哺乳妈妈营养不良有何危害 / 59

母乳不足怎么办 / 59



怎么判断母乳是否不足 / 59

哺乳妈妈为什么要注意休息 / 60

妈妈情绪不好会影响乳汁分泌吗 / 61

哪些因素会导致母乳不足 / 61

母乳不足怎么办 / 62

吃蔬菜也能催乳吗 / 62

民间有哪些催奶简方 / 63

中医有哪些催奶简方 / 63

母乳不足也要坚持喂奶 / 64

如何进行混合喂养 / 64

什么情况下应该进行混合喂养 / 64

混合喂养就是母乳与奶粉的简单组合吗 / 65

什么是“补授法” / 65

什么是“代授法” / 65

如何判断宝宝需要补充多少配方奶 / 66

夜间用母乳喂养好还是奶粉喂养好 / 66

为何混合喂养也要坚持哺乳 / 66

宝宝吃惯了母乳拒食配方奶怎么办 / 67

母乳喂养的宝宝有哪些常见问题 / 67

宝宝为什么总是打嗝 / 67

如何让宝宝停止打嗝 / 68

喂奶后如何给宝宝拍嗝 / 68

宝宝为什么会呛奶 / 68

哺乳时如何预防宝宝呛奶 / 69

宝宝为什么会溢奶 / 69

如何预防宝宝溢奶 / 69

宝宝为什么会吐奶 / 70





溢奶与吐奶有何不同 / 71

宝宝含着乳头睡觉好吗 / 71

母乳喂养的宝宝大便秘怎么办 / 71

为什么母乳喂养的宝宝也便秘 / 72

宝宝边吃边哭怎么办 / 73

为什么不宜经常给宝宝喝葡萄糖水 / 74

宝宝为什么只喜欢吃一侧奶 / 74

宝宝坚持只吃一侧奶怎么办 / 75

### 哺乳妈妈有哪些禁忌 / 75

哺乳妈妈能吃药吗 / 75

哺乳妈妈能减肥吗 / 77

运动后能马上给宝宝喂奶吗 / 77

为什么不宜穿工作服喂奶 / 77

为什么喂奶时不宜化妆 / 78

哺乳妈妈为何不宜穿化纤内衣 / 78

为何哺乳时不宜逗宝宝 / 78

能用乳汁给宝宝擦脸吗 / 79

为什么夜间不宜躺着喂奶 / 79

为何不宜边看电视边哺乳 / 79

### 职场妈妈怎样坚持母乳喂养 / 80

职场妈妈如何保证及时哺乳 / 80

怎样用杯子给宝宝喂奶 / 81

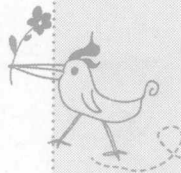
挤出来的乳汁如何存放 / 81

储存的母乳喝时需要加热吗 / 82

宝宝喝储存的母乳需注意哪些事项 / 82

哺乳妈妈的工作节奏该如何调整 / 82

### 怎样给宝宝断奶 / 83



什么时候断奶最好 / 83

断奶太晚有何害处 / 84

为什么断奶过早也不好 / 84

什么季节断奶比较好 / 84

断奶前要做哪些准备 / 85

宝宝突然拒绝母乳是自然断奶吗 / 85

自然断奶与自主断奶有什么不同 / 86

自然断奶好还是自主断奶好 / 86

给宝宝断奶能“急刹车”吗 / 86

断奶时能在乳头上涂辛辣物吗 / 87

断奶时强行隔离妈妈和宝宝好吗 / 87

如何消除宝宝的“奶瘾” / 88

断奶就是不再喂奶了吗 / 88

断奶时妈妈的乳房会胀痛吗 / 89

民间有什么回奶的好方法 / 89

中医有什么回奶的好方法 / 90

## 第二章 人工喂养 Q&A

如何选择喂养品 / 92

人工喂养的食品主要有哪些 / 92

为什么说配方奶粉是最佳的母乳替代品 / 92

配方奶粉的主要成分有哪些 / 93

如何选择配方奶粉 / 93

购买配方奶粉时要查看外包装的哪几种标识 / 94

如何从外观判断配方奶粉的质量 / 94

罐装奶粉与袋装奶粉有何不同 / 95





配方奶粉越贵越好吗 / 95

含钙量越高的奶粉越好吗 / 96

为什么选择配方奶粉要看乳清蛋白含量 / 96

早产宝宝如何选择配方奶粉 / 96

哪些宝宝应该选择脱敏奶粉 / 97

哪些宝宝应该选择水解蛋白配方奶粉 / 97

味道越香浓的配方奶粉越好吗 / 97

哪些味道的奶粉不能给宝宝喝 / 97

为什么说鲜奶不适合婴儿食用 / 98

牛初乳能代替配方奶粉吗 / 98

酸奶能代替配方奶粉吗 / 99

炼乳能代替配方奶粉吗 / 100

能用米粉代替配方奶喂养宝宝吗 / 100

能用豆奶喂养宝宝吗 / 101

给宝宝喝牛奶，全脂好还是脱脂好 / 101

0~6个月的宝宝应该选择何种配方奶粉 / 101

6~8个月的宝宝应该选择何种配方奶粉 / 101

8~12个月的宝宝应该选择何种配方奶粉 / 102

人工喂养需要哪些辅助工具 / 102

人工喂养需要哪些常用工具 / 102

玻璃奶瓶好还是 PC 奶瓶好 / 103

使用玻璃奶瓶需要注意些什么 / 103

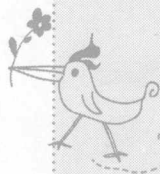
圆形奶瓶适合多大的宝宝 / 103

弧形奶瓶适合多大的宝宝 / 104

带柄奶瓶适合多大的宝宝 / 104

如何选择奶嘴 / 104

如何判断奶嘴的孔大小是否适中 / 105



喂养用具买回后如何消毒 / 105

如何清洗和消毒奶瓶 / 106

如何保持奶嘴的清洁 / 106

## 人工喂养怎样具体操作 / 106

怎么给宝宝配奶 / 106

先放奶粉还是先放水 / 107

冲调配方奶粉的水有什么要求 / 107

冲调奶粉的水是越热越好吗 / 107

用矿泉水冲奶粉好吗 / 108

能用纯净水冲奶粉吗 / 108

能用高汤、米粉等冲奶粉吗 / 108

给宝宝喝“奶粉米汤”好不好 / 109

奶粉中加巧克力好吗 / 109

冲奶粉时能加入果汁吗 / 110

冲好的奶粉还能再煮吗 / 110

人工喂养前需要做哪些准备工作 / 110

人工喂养的姿势是怎样的 / 111

如何控制瓶中奶液的流速 / 111

如何让宝宝学会用奶瓶吃奶 / 111

宝宝讨厌奶瓶怎么办 / 111

给宝宝喂奶时应注意什么 / 112

可以用微波炉加热配方奶吗 / 112

## 人工喂养的宝宝每天应该喝多少奶 / 113

1~2个月的宝宝每天应该喝多少配方奶 / 113

2~3个月的宝宝每天应该喝多少配方奶 / 113

3~4个月的宝宝每天应该喝多少配方奶 / 114

4~5个月的宝宝每天应该喝多少配方奶 / 114



5~6个月的宝宝每天应该喝多少配方奶 / 114

8~9个月的宝宝每天应该喝多少配方奶 / 115

人工喂养的宝宝需要额外喂水吗 / 115

水是不是喝得越多越好 / 116

人工喂养有哪些常见问题 / 116

为什么有些宝宝对牛奶过敏 / 116

宝宝牛奶过敏有哪些主要症状 / 117

宝宝牛奶过敏怎么办 / 117

如何避免人工喂养的宝宝上火 / 118

人工喂养的宝宝一天应该排便几次 / 118

为什么人工喂养的宝宝更容易腹泻 / 118

如何预防人工喂养的宝宝腹泻 / 119

妈妈不喂奶宝宝会产生疏离感吗 / 119

如何改善非母乳喂养带来的免疫力问题 / 120

装有奶液的奶瓶能放在太阳下晒吗 / 120

宝宝没吃够量能强迫他吃完吗 / 120

没吃完的奶可以留在瓶里下次再喂吗 / 121

为什么人工喂养儿更容易吐奶 / 121

让宝宝使用安抚奶嘴好吗 / 121

给宝宝喂奶的同时能喂药吗 / 122

宝宝含着奶瓶睡觉好吗 / 122

宝宝吃完奶后还不肯放开奶瓶怎么办 / 122

宝宝能一直使用同一种配方奶粉吗 / 123

如何给宝宝换奶粉 / 123

宝宝的奶量突然大幅减少怎么办 / 124

为什么宝宝到了1岁左右就要学习扔掉奶瓶 / 124

如何帮助宝宝停止使用奶瓶 / 124



### 第三章 辅食添加 Q&A

辅食添加应该怎样开始 / 128

过早添加辅食好吗 / 128

宝宝什么时候可以添加辅食 / 128

如何发现宝宝要吃辅食的信号 / 129

宝宝最开始添加的辅食应该是什么 / 129

辅食买现成的好还是自己做好 / 130

怎么给宝宝喂辅食 / 130

如果宝宝拒绝辅食怎么办 / 130

添加辅食后需要减少宝宝的奶量吗 / 131

为什么添加辅食后宝宝反而瘦了 / 131

容易过敏的宝宝如何添加辅食 / 132

不同月龄怎样添加辅食 / 133

宝宝什么时候可以喝菜汁 / 133

宝宝什么时候可以喝果汁 / 133

宝宝什么时候可以喝米汤 / 134

过早添加粮食类辅食好不好 / 134

为什么要给宝宝吃米粉 / 135

婴儿米粉可以吃多久 / 135

宝宝不爱吃米粉怎么办 / 135

宝宝什么时候可以吃蛋黄 / 136

宝宝什么时候可以添加菜泥 / 136

5~6个月的宝宝可以添加哪些辅食 / 136

6~7个月的宝宝可以添加哪些辅食 / 137

宝宝什么时候能开始吃肉 / 137





宝宝何时能喝酸奶 / 138

给宝宝喝酸奶需要注意些什么 / 138

宝宝什么时候可以吃米饭 / 139

7~8个月的宝宝可以添加哪些辅食 / 140

8~9个月的宝宝可以添加哪些辅食 / 140

9~10个月的宝宝可以添加哪些辅食 / 141

10~11个月的宝宝可以添加哪些辅食 / 141

11~12个月的宝宝可以添加哪些辅食 / 142

宝宝什么时候可以吃粗粮 / 142

宝宝什么时候可以吃全麦面包 / 142

宝宝吃蔬菜后大便中有未消化物怎么办 / 143

宝宝尿液混浊一定是缺水吗 / 144

怎样为宝宝选购食物 / 144

怎样正确识别食品标签 / 144

食品标签上内容齐全就一定安全吗 / 145

什么是绿色食品 / 145

买防腐剂保鲜的食品好吗 / 146

如何选购婴儿米粉 / 146

婴儿麦粉与婴儿米粉有何不同 / 147

进口米粉与国产米粉哪种好 / 147

如何辨别真假全麦面包 / 147

购买鸡蛋时要注意些什么 / 148

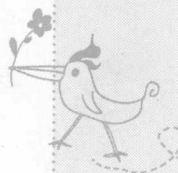
如何给宝宝挑选放心肉 / 148

如何贮存肉类食品 / 149

怎样挑选动物肝脏 / 149

购买鱼虾时要注意些什么 / 150

鱼类买回来如何存放 / 150





如何挑选蔬菜、水果 / 150

如何清洗蔬菜、水果 / 151

怎样选购甘蔗 / 151

哪些蔬菜的污染小 / 152

豆芽类蔬菜也有添加剂吗 / 152

蔬菜淡季能一次性多存些蔬菜吗 / 152

如何保存土豆 / 153

买盒装豆腐好还是买散装豆腐好 / 153

怎样选购乳类食品 / 153

如何辨别乳酸奶与乳酸饮料 / 153

怎样选购蜂蜜 / 154

如何选用食用油 / 154

如何防止食用油变质 / 155

购买调味品要注意些什么 / 155

怎样为宝宝制作辅食 / 155

如何给宝宝制作蔬菜汁 / 155

如何给宝宝做果汁 / 156

可以自制米粉给宝宝吃吗 / 156

如何正确冲调婴儿米粉 / 157

冲调米粉用白开水好还是用配方奶好 / 157

米粉中可以加入一些碎的蔬菜叶吗 / 157

给刚开始添加辅食的宝宝做食物要注意些什么 / 158

如何给宝宝做果泥 / 158

如何给宝宝制作菜泥 / 159

淘米次数为何不宜过多 / 160

不同的米混在一起做有何好处 / 160

为何不宜给宝宝吃汤泡饭 / 160

