

——妈妈的好手艺，吃出宝宝的大未来——

石赞/编著

0~3岁

# 宝宝喂养 与辅食制作

3岁决定孩子一生

0 TO 3-YEAR-OLD BABIES' FEEDING  
AND SUPPLEMENTARY FOOD ADDING

宝宝的体质是否健康，一方面取决于先天遗传，  
另一方面则取决于后天调养，  
尤其是对3岁前的宝宝喂养得当与否，  
将影响他的一生。

 北京理工大学出版社  
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

0~3岁

# 宝宝喂养 与辅食制作

3岁决定孩子一生

0 TO 3-YEAR-OLD BABIES' FEEDING  
AND SUPPLEMENTARY FOOD ADDING

石赞/编著

 北京理工大学出版社  
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

---

图书在版编目(CIP)数据

0~3岁宝宝喂养与辅食制作 / 橡树国际健康机构编著. —北京: 北京理工大学出版社, 2009. 1

ISBN 978-7-5640-1991-4

I. 0… II. 橡… III. 婴幼儿-哺育②婴幼儿-保健-食谱 IV.R174  
TS972. 162

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 175762 号

---

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

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

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京嘉业印刷厂

开 本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 / 15.5

字 数 / 220 千字

版 次 / 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

责任校对 / 陈玉梅

定 价 / 26.80 元

责任印制 / 母长新

---

图书出现印装质量问题,本社负责调换

# CONTENTS 目录



## 第一篇 母乳喂养

- 母乳喂养的优点 / 2
- 母乳喂养的操作技巧 / 5
- 母乳喂养的必备常识 / 7
- 母乳喂养常见问题的解决 / 16



## 第二篇 营养辅食

### 1 个月宝宝的营养辅食 / 22

- 喂养参考表格 / 22
- 喂养指导 / 23
- 红绿灯 / 27
- 第 4 周参考食谱 / 28
- 推荐营养食谱 / 29
- 人工喂养专区 / 30

### 2 个月宝宝的营养辅食 / 33

- 喂养参考表格 / 33
- 喂养指导 / 34
- 红绿灯 / 36
- 一周参考食谱 / 37
- 推荐营养食谱 / 37

### 人工喂养专区 / 38

### 3 个月宝宝的营养辅食 / 41

- 喂养参考表格 / 41
- 喂养指导 / 42
- 红绿灯 / 44
- 一周参考食谱 / 45
- 推荐营养食谱 / 45
- 人工喂养专区 / 47

### 4 个月宝宝的营养辅食 / 49

- 喂养参考表格 / 49
- 喂养指导 / 50
- 红绿灯 / 51
- 一周参考食谱 / 53
- 推荐营养食谱 / 53
- 人工喂养专区 / 54

### 5 个月宝宝的营养辅食 / 57

- 喂养参考表格 / 57
- 喂养指导 / 58
- 红绿灯 / 60
- 一周参考食谱 / 60
- 推荐营养食谱 / 61
- 人工喂养专区 / 62

6 个月宝宝的营养辅食 / 65

喂养参考表格 / 65

喂养指导 / 66

红绿灯 / 68

一周参考食谱 / 70

推荐营养食谱 / 71

人工喂养专区 / 72

7 个月宝宝的营养辅食 / 75

喂养参考表格 / 75

喂养指导 / 76

红绿灯 / 78

一周参考食谱 / 80

推荐营养食谱 / 80

人工喂养专区 / 81

8 个月宝宝的营养辅食 / 84

喂养参考表格 / 84

喂养指导 / 85

红绿灯 / 87

一周参考食谱 / 88

推荐营养食谱 / 89

人工喂养专区 / 90

9 个月宝宝的营养辅食 / 93

喂养参考表格 / 93

喂养指导 / 94

红绿灯 / 96

一周参考食谱 / 97

推荐营养食谱 / 98

人工喂养专区 / 99

10 个月宝宝的营养辅食 / 102

喂养参考表格 / 102

喂养指导 / 103

红绿灯 / 104

一周参考食谱 / 106

推荐营养食谱 / 107

人工喂养专区 / 108

11 个月宝宝的营养辅食 / 110

喂养参考表格 / 110

喂养指导 / 111

红绿灯 / 112

一周参考食谱 / 114

推荐营养食谱 / 115

人工喂养专区 / 116

12 个月宝宝的营养辅食 / 119

喂养参考表格 / 119

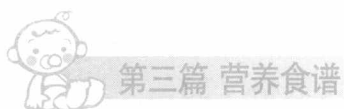
喂养指导 / 120

红绿灯 / 121

推荐营养食谱 / 123

一周参考食谱 / 124

人工喂养专区 / 125



13~15 个月宝宝的喂养 / 130

一日参考食谱 / 130

喂养指导 / 131

营养方案 / 133

- 特别提醒 / 134
- 16~18 个月宝宝的喂养 / 137
  - 一日参考食谱 / 137
  - 喂养指导 / 138
  - 营养方案 / 139
  - 特别提醒 / 140
- 19~21 个月宝宝的喂养 / 142
  - 一日参考食谱 / 142
  - 喂养指导 / 143
  - 营养方案 / 145
  - 特别提醒 / 147
- 22~24 个月宝宝的喂养 / 149
  - 一日参考食谱 / 149
  - 喂养指导 / 150
  - 营养方案 / 152
  - 特别提醒 / 154
- 25~27 个月宝宝的喂养 / 155
  - 一日参考食谱 / 155
  - 喂养指导 / 156
  - 营养方案 / 158
  - 特别提醒 / 159
- 28~30 个月宝宝的喂养 / 161
  - 一日参考食谱 / 161
  - 喂养指导 / 162
  - 营养方案 / 163
  - 特别提醒 / 164
- 31~33 个月宝宝的喂养 / 166
  - 一日参考食谱 / 166
  - 喂养指导 / 167
  - 营养方案 / 169
  - 特别提醒 / 170
- 34~36 个月宝宝的喂养 / 172
  - 一日参考食谱 / 172
  - 喂养指导 / 173
  - 营养方案 / 174
  - 特别提醒 / 175
- 37~39 个月宝宝的喂养 / 177
  - 一日参考食谱 / 177
  - 喂养指导 / 178
  - 营养方案 / 179
  - 特别提醒 / 180
- 40~42 个月宝宝的喂养 / 181
  - 一日参考食谱 / 181
  - 喂养指导 / 182
  - 营养方案 / 182
  - 特别提醒 / 184
- 43~45 个月宝宝的喂养 / 186
  - 一日参考食谱 / 186
  - 喂养指导 / 187
  - 营养方案 / 188
  - 特别提醒 / 189
- 46~48 个月宝宝的喂养 / 191
  - 一日参考食谱 / 191
  - 喂养指导 / 192
  - 营养方案 / 193
  - 特别提醒 / 194



#### 第四篇 特色辅食

补充蛋白质的营养方案 / 196

补钙的营养方案 / 197

补碘的营养方案 / 198

补锌的营养方案 / 200

补铁的营养方案 / 201

补硒的营养方案 / 202

补充维生素 A 的营养方案 / 204

补充维生素 B<sub>1</sub> 的营养方案 / 205

补充维生素 B<sub>2</sub> 的营养方案 / 206

补充维生素 B<sub>6</sub> 的营养方案 / 207

补充维生素 B<sub>12</sub> 的营养方案 / 208

补充维生素 C 的营养方案 / 209

补充维生素 D 的营养方案 / 210



#### 第五篇 疾病预防与营养调理

小儿营养不良的营养方案 / 214

小儿益智健脑的营养方案 / 215

健脾消食的营养方案 / 217

小儿贫血的营养方案 / 218

小儿肥胖的营养方案 / 219

小儿明目的营养方案 / 221

小儿健齿的营养方案 / 222

小儿感冒的营养方案 / 223

小儿便秘的营养方案 / 226

小儿腹泻的营养方案 / 227

小儿咽喉肿痛的营养方案 / 229

小儿夜啼的营养方案 / 229

小儿流涎的营养方案 / 231

小儿起水痘的营养方案 / 232

小儿伤食的营养方案 / 233

小儿患湿疹的营养方案 / 234

小儿遗尿的营养方案 / 235

小儿鼻出血的营养方案 / 236

小儿扁桃体炎的营养方案 / 237

小儿腮腺炎的营养方案 / 239

# 第一篇

## 母乳 喂养

母乳喂养是最好的喂养方式，因为母乳中几乎包含着宝宝体内所需的所有营养物质，乳汁也是宝宝身体最易接受的食物，母乳喂养具有其他喂养方式所不可比拟的优点，特别是母乳喂养能够拉近宝宝与妈妈之间的感情。所以，无论在什么时代，都应该提倡用母乳喂养宝宝。

本章主要讲述了母乳喂养的优点、操作技巧、必备常识以及常见问题的解决方法，对母乳喂养中可能出现的一系列情况都有所涉及，旨在给新妈妈在母乳喂养上以指导。







## 母乳喂养的优点



### 增进妈妈和宝宝之间的感情

在母乳喂养过程中，妈妈常常会通过抚摸、拥抱以及注视等方式，给宝宝以极大的满足感和安全感。这些看似非常简单的动作实则是妈妈与宝宝最为密切的交流方式。这种交流能更好地拉近妈妈与宝宝之间的距离，从而培养深厚的母子感情。

宝宝在出生以后，会表现出一种明显的对妈妈特有的依恋感情，并希望从中得到一种安全感。最初与妈妈的肌肤接触在宝宝的心灵上建立起安全感，宝宝渴望被妈妈抚摸或拥抱的行为，妈妈的这些行为有助于平复宝宝的忧虑、不安等情绪。

母乳喂养是宝宝接触妈妈最多的行为方式之一，有时候宝宝的啼哭不仅仅是表明他饿了，还可能是寻求妈妈关爱的一种表现。只要妈妈给宝宝喂奶，宝宝的哭声就会立刻停止，这是宝宝向妈妈发出的一种渴望的信号。宝宝不愿意妈妈离开，这是因为他对妈妈有一种强烈的依赖感，所以说，母乳喂养不但能够解决宝宝饥饿的问题，更重要的是能够满足宝宝的心理

需求。宝宝要以它为基础来进一步地认识妈妈，增进与妈妈的感情。



### 营养丰富，更利于宝宝的成长

人乳是阴血化生，营养极其丰富且易于吸收，具有补血填精、养颜生肌、滋肾强筋、聪耳明目等多种功效。另外，妈妈的初乳所含维生素E浓度最高，可预防宝宝患早期佝偻病。宝宝食用妈妈的乳汁可预防气血不足、营养不良等症状，比食用其他各类奶粉、乳制品更有利于成长。

研究发现，人乳中有一种游离氨基酸，里面的蛋白质含量要比牛乳高得多，其半胱氨酸与甲硫氨酸之比较大，这种比例有利于宝宝的成长。人乳中还含有大量的巨噬细胞和淋巴细胞，这些细胞在进入宝宝的肠胃后，能杀灭病菌和寄生虫，从而起到“警卫”和防护的作用。

另外，人乳中含特有的乳蛋白、分泌型IgA、溶菌酶等物质，还含有多种消化酶，这些酶的凝块和脂肪球相对较小，易于宝宝吸收和消化。

母乳中的脂肪含量比较少，且含有多种消化酶，这种消化酶与宝宝舌咽分泌的舌脂酶共同作用，有助于宝宝对脂肪的消化，尤其适合早产儿和缺乏胰脂酶的新生儿。母乳中还含有大量的微量元素锌、铁、铜等。铜元素对保护宝宝的血管有很大作用。母乳中所含有的乳糖比牛、羊奶的含量要高，对宝宝的脑发育有促进作用。另外，母乳中的乙型乳糖能够抵制大肠杆菌的生长，还有助于钙的吸收。



### 增强宝宝的免疫力

母乳中含有丰富的免疫抗体和大量的免疫球蛋白，能够帮助宝宝抵御外界病菌的侵入，这种功能有助于增强宝宝抵御疾病的能力。这两种有益物质的存在，可以防止宝宝患上胃肠道、呼吸道和泌尿系统的疾病，从而降低宝宝腹泻、肺炎的发病几率。

对于刚出生不久的宝宝来讲，他们的免疫系统尚未发育成熟，所以抗病能力较差，而母乳中的特有营养成分恰恰可以弥补宝宝抗病能力的不足。

母乳是天然无菌的食品，不但营养丰富，而且安全、卫生。母乳中所特有的淋巴细胞、吞噬细胞、溶菌酶等免疫物质，可增强宝宝体质，促进其免疫系统的发育，并且有很强的抵御有害物质的能力，最重要的是不会造成消化道功能紊乱。

母乳中还含有大量的维生素 A 和特有的 IgA、IgG、IgM、IgE 等免疫球蛋白，这些物质在宝宝的身体代谢过程中有着非常重要的作用。长期缺乏免疫力的宝宝很容易感染细菌而患疾病，母乳中含有的免疫球蛋白、维生素 A 等有益物质可增强宝宝的免疫力，有利于促进宝宝的健康发育。



### 宝宝牙齿发育的保护伞

喂养方式的不同与宝宝的牙齿发育有很大的关系，一般来说，母乳喂养的宝宝在吸吮乳汁时的用舌方式就与奶瓶喂养的宝宝的用舌方式不同。

宝宝在吸母乳的时候，舌头不需要向前伸，但是要有力地使用口腔肌肉，这样的动作才可以达到吸吮的目的。长时间运用这种用舌方式，有助于宝宝的牙齿健康发育，会使牙齿的排列更加整齐、平直，还有利于颌面的正常发育。因此，一般母乳喂养的宝宝在长大后都拥有一副漂亮的牙齿。

奶瓶喂养的宝宝用舌方式则是先把舌头前伸，在吞咽时也必须将舌头向前伸，以保证奶嘴不再向外流出奶液。这种动作不利于宝宝牙齿的发育，时间长了，很可能致使宝宝的门牙向前突出，所以专家建议人工喂养的宝宝要尽早学习使用杯子和碗筷进食，这样不但可以减少



宝宝对奶瓶的依赖性，也有助于宝宝牙齿的健康发育。

母乳是宝宝最好的食物，虽然母乳也是甜的，但是不会使宝宝的牙齿被蛀坏，同时还可以抑制细菌在牙齿上繁殖。此外，母乳中还含有丰富的钙质，这种钙质不但可以满足宝宝生长发育的需要，而且不会使宝宝过早地烂牙。



### 有益于宝宝的大脑发育

母乳中含有有利于宝宝智力发育的物质，如优质蛋白质、卵磷脂、脂肪酸及乳糖等营养成分，为宝宝健康发展打下坚实的基础。

母乳与人工乳（牛乳）相比，对促进宝宝大脑的发育有独特的优势，这是因为母乳中含有可以促进宝宝脑细胞发育的物质。比如，母乳中含有的卵磷脂可作为乙酰胆碱前体；脂肪酸可促进大脑细胞的增殖；鞘磷脂又可以促进神经髓鞘的形成，这些都有利于促进宝宝中枢神经系统的发育。母乳中有一种叫牛磺酸的氨基酸，可促进宝宝的大脑发育，这种物质与宝宝的智力发展密不可分，不仅能够增加人脑的神经细胞，还可以促进细胞核糖核酸与蛋白质的合成，延长神经细胞的存活时间。所以，更有利于宝宝的脑部发育。

在生活中，很多宝宝都是吃着妈妈的乳汁进入梦乡的，这是因为母乳中有一种叫 EGF 的生长因子，它能使宝宝在睡眠中加快生长。母乳本身就对宝宝的脑部发育有很大的益处，而且妈妈在喂养宝宝时，与宝宝的皮肤接触、目光交流以及简短的语言交流都有利于宝宝感官知觉的形成，从而形成宝宝大脑发育的环境条件，相对而言，人工喂养的宝宝则缺少此类因素的刺激。



### 降低宝宝的生病率

母乳喂养不但能加深母子之间的感情，还能增强宝宝的抵抗力，让宝宝免受疾病的侵袭，降低宝宝的生病率，从而使宝宝健康成长。

母乳之所以能够增强宝宝对疾病的“抵御”能力，是因为母乳中含有大量免疫物质，而这些免疫物质正是妈妈送给宝宝的健康保护伞。在诸多免疫物质中，SigA 特别值得一提，因为它是母乳中特有的物质成分。SigA 附着在宝宝的胃肠黏膜上，有与细菌“战斗”的作用，它不但能防止细菌和病毒的入侵，还能减少宝宝腹泻的发生。

此外，母乳喂养避免了使用奶瓶和人工奶头，减少了宝宝沾染细菌的机会，是无污染喂养的最好方式之一。

## 母乳喂养的操作技巧



### 喂奶中妈妈的正确姿势

正确的喂哺姿势可刺激宝宝的口腔动力，有利于吸吮，不但能让宝宝吃饱，而且还吃得非常舒服，能唤起宝宝的最佳进食状态。

正确的喂哺姿势包括卧位、坐位，坐位“环抱式”，不管采用哪种姿势都要保证妈妈心情愉快，宝宝吸吮舒畅，要找到一种既适合妈妈，同时又适合宝宝的进食体位。

坐着给宝宝喂奶是一种比较理想的姿势，妈妈可将宝宝的身体紧贴自己，一手托着宝宝的臀部，一手食指托起乳房，拇指按在乳房上方，但不要太接近乳头。妈妈要先用乳头触碰宝宝的嘴唇，待宝宝的嘴张开后，立刻将乳头塞入宝宝口中，让其下唇在乳头的下方。

如果妈妈比较累的话，也可以采用卧式，妈妈可以在宝宝身体下边垫上一些柔软的东西使宝宝的身体受到支撑，这时让宝宝面朝妈妈的乳房，妈妈一只手揽着宝宝的身体，另一只手将奶头送到宝宝的嘴里。这种方式比较适合刚出生的宝宝。



### 护理人员的正确姿势

护理人员是协助妈妈喂哺宝宝的专门人员，在帮助喂哺时，护理人员的正确姿势如下：

#### 1. 坐在妈妈的右侧面

护理人员首先应该选择好自己和妈妈的位置关系，通常护理人员应该在妈妈的右侧。这时，护理人员要腾出右手来安抚乱动的宝宝，在辅助喂哺过程中要放松肌肉，不可过度生硬，否则会出现肌肉过度疲劳，引起背痛和手臂的不适感。

#### 2. 协调宝宝头部和乳房的位置

护理人员用手掌根部轻轻托住宝宝的颈背部，四指自然支撑宝宝的头部，使宝宝的四肢放平，防止宝宝的头部来回晃动；护理人员的另一只手，要四指和拇指分别放在妈妈乳房的下、上方，柔和地握住乳房，保证宝宝采取舒适的进食姿势。

#### 3. 配合宝宝含吮

护理人员要保证宝宝的口腔对着乳房移动，最好的方式为将乳头从宝宝的上唇掠向下唇，以此来引起宝宝



的觅食反射。待宝宝的嘴张开、舌头向下的一瞬间，护理人员要柔和地将乳头送入宝宝的口内。



## 喂奶中宝宝的正确姿势

### 1. 防止宝宝的鼻子受挤压

要让宝宝的头部和颈部保持伸展的状态。在宝宝吃奶时，妈妈要注意加以帮助，用手轻轻地扶着自己的乳房，以防止乳房挤压到宝宝的鼻子，保证宝宝的呼吸顺畅，避免因乳房挤压影响宝宝的呼吸状况。

### 2. 防止宝宝吸入空气

宝宝在吸吮母乳的时候，要尽量让宝宝躺平，不要窝着；妈妈轻托着自己的乳房，把乳头送入到宝宝的口中，让宝宝张大口吸吮，防止宝宝吸入空气。哺乳完毕时，妈妈最好把宝宝轻轻抱直，轻拍宝宝背部，使宝宝排出胃部的多余气体，防止宝宝出现溢奶现象。

### 3. 妈妈和宝宝尽量靠近

在宝宝吃奶的过程中，妈妈应该尽量保持自己的身体与宝宝的身体依靠。最佳的姿势为：宝宝的头部与双肩跟妈妈的乳头处于水平的高度，不宜过高或过低，因为过高或过低都会造成宝宝的吸吮困难。



## 喂奶的注意事项

### 1. 喂奶之前要保持乳房清洁

妈妈在给宝宝喂哺之前应该用干

净的棉球或毛巾沾上温开水清洗乳头，这样能够保持乳房的清洁。在擦拭的过程中，要按照由中心往乳晕呈环形的路线。

### 2. 喂奶之前应该对乳房进行按摩

在哺乳的过程中，宝宝的气味及与妈妈的身体接触都可刺激妈妈的射乳反应，此时，如果妈妈做一些辅助按摩，能够更有利于宝宝的吸吮，从而保证妈妈有更充足的奶水。

**方法：**将双手的虎口打开，置于乳房的两侧，按摩时由乳房外廓向乳头中心的方向轻轻地挤压。此时双手分别置于乳房的上、下两侧，手成环形包裹着乳房，并以此方向按摩整个乳房。

### 3. 要在宝宝清醒、有饥饿感的情况下喂奶

有的妈妈为了哄宝宝睡觉，习惯在夜间喂奶。其实这是一种不正确的喂养习惯。因为宝宝在睡眠状态下新陈代谢会相对缓慢，身体所需要的营养也会随之减少。对于宝宝而言，在睡眠状态下吃奶只是一种无意识的行为，如果这时妈妈喂给宝宝的母乳过多，会使宝宝的肠胃里积聚过多的食物，从而给宝宝的肠胃造成过重的负担，不利于宝宝的健康成长。

**方法：**想要试试宝宝是否饿了，可以用手指碰触宝宝的嘴角，此时如果宝宝有吮吸的反应，就表示他的肚子饿了，这时就可以给宝宝喂奶。



## 如何促进乳汁分泌

妈妈要保持乳汁的充分分泌，在喂哺期间必须注意饮食的合理搭配，保证有充足的营养供应。多吃一些富含必需营养素的食物，如糖类、蛋白质、维生素、矿物质等，这些都是促进乳汁分泌必不可少的营养成分。

哺乳期的妈妈最好多喝一些鸡汤、鱼汤或骨头汤，这些食物不但营养丰富，而且易于消化。但是含脂肪过多的腌肉、咸蛋、火腿等食物以及带有刺激性的调味品，如辣椒、胡椒、咖喱等，妈妈还是要尽量少吃或不吃。

在喂养期间，妈妈要保持心情愉快，因为乳汁的分泌受情绪的影响很大，由于下丘脑直接或间接地调节与

泌乳有关的多种激素，而下丘脑功能又与情绪息息相关，当妈妈心情抑郁时，会抑制下丘脑的调节作用，使乳腺血流量减少，阻碍营养物质和相关激素进入乳房，这样就不利于乳汁的分泌。因此，妈妈在喂哺期间应该避免生气和精神紧张，保持身心愉快，这样有利于促进乳汁的分泌。

另外，要保证宝宝对乳房的吸吮次数和正确的吸吮姿势，宝宝吸吮次数越多，越有利于乳汁的分泌。喂养宝宝时，妈妈最好用两侧乳房交替喂哺。如果宝宝一次吃不完乳汁，最好将多余的乳汁挤掉，因为挤出的乳汁越多，下次分泌的乳汁也就越多。

妈妈还要养成良好的作息习惯，拥有充足的睡眠和休息时间，做一个生活有规律、心情舒畅的健康妈妈。

# 母乳喂养的必备常识



## “初乳”贵似金

初乳的珍贵不仅体现在量少，而且它具有独特的营养成分。初乳与以后分泌的成熟乳汁相比，蛋白质含量要高出几倍，在这些蛋白质中含有一种特殊的免疫物质，这种免疫物质只

存于母乳中，牛奶、炼乳、粉乳等人工营养品是不会含有这种物质的，所以母乳能增强宝宝的抵抗力，促进宝宝的健康发育。

这种特殊的物质为分泌型 IgA。宝宝吸入母乳以后，这种物质既不会被消化，也不会被吸收和分解，而是覆盖在宝宝的呼吸器官和消化器官黏



膜的表面上，进而防止大肠杆菌、伤寒杆菌和病毒的侵入。

这种物质可以形成肠黏膜，是一种良好的抗体，能够防止各种机体产生的不良抗原侵入肠内。对于宝宝来说，这是非常有利的，人工喂养的宝宝因为身体里缺少这种有利物质，所以很容易沾染病菌，抵抗力比较差，所以只要在条件允许的情况下，妈妈最好选择母乳喂养。



### 宝宝的营养，来自妈妈的饮食

美国雀巢公司创办人亨利先生曾说：“母乳永远都是宝宝前半年内最自然的食物，每位妈妈都应尽量用自己的乳汁喂哺她的宝宝。”母乳是宝宝最好的食物，而母乳的来源是妈妈有一个科学合理的饮食。

妈妈的饮食既要营养丰富，又要安排得科学合理，同时也要考虑根据生理变化等特点循序渐进，不宜操之过急。在喂哺期间，如果妈妈的脾胃功能不太好，同时乳汁又要开始分泌，那么此时妈妈的食物应以清淡为主，多摄取一些易于消化和吸收的炖菜，如鸡汤、鱼汤和蔬菜汤等，避免食用油腻的食物和影响乳汁分泌的麦芽、麦乳精、啤酒等，以保证乳汁的正常分泌。

妈妈的饮食结构也会影响宝宝的健康状况，在宝宝生病期间，妈妈更

要注意自己的饮食习惯，比如宝宝得了湿疹，妈妈就要少摄取牛奶、鲫鱼汤、鲜虾、螃蟹等能够诱发疾病的食物，此时应多吃一些豆制品，如豆浆等清热解毒的食物。另外，妈妈也要尽量少吃过冷过凉的食品，如冷饮、冰水等。因为宝宝此时的健康与妈妈的饮食有很大的关系，这就要求妈妈需注意自己日常的三餐搭配，也要注意营养的合理摄入。



### 判断母乳不足的方法

#### 1. 测体重

测量宝宝的体重是一种最常用，也是最简单的判断方法之一。此时母乳喂养的宝宝，只要每天体重增加30克，就可视为母乳充足。如果每天体重增加不到20克，就可以判定母乳不足，新妈妈就要在营养师的指导下为宝宝添加必要的营养素成分。

#### 2. 根据宝宝的吃奶量

出生半个月的宝宝一般一次能吃80~100毫升的母乳，如果宝宝在喝过母乳之后仍能很快喝掉50毫升的牛奶，那么就说明母乳的出奶量还缺少50毫升。一般而言，3个月的宝宝吃一次母乳能维持3个多小时的活动量。宝宝在健康的情况下，吃饱以后是不会在两次吃奶的期间出现哭闹等现象的。

此外，如果母乳充足的话，宝宝在15分钟左右就可以产生饱腹感，如

果宝宝吮吸母乳的时间过长，也可判定母乳不足。

### 3. 宝宝的其他反应

宝宝经常哭闹不止，且睡眠的时间也不长，大便干燥且量少等综合状况也表明了妈妈的奶水不足，不能满足宝宝的身体需求。此外，如果妈妈感觉不到胀奶，在乳房的外观也看不到“青筋”，这时也可断定母乳不足。



### 妈妈尚未开奶时的喂养

初为人父母的年轻家长，很担心自己的宝宝在尚未开奶的时间内出现饥饿等状况，所以就会选择用奶瓶喂养宝宝，其实这样的方式很容易给宝宝造成错觉，以为这样的进食方式就是日后的进食方式，所以以后会不愿费力地去吸妈妈的乳头。另外，配方奶有乳糖，和母乳相比，这样的配方奶中含有甜味，所以宝宝以后不再会爱吃妈妈的乳汁。

很多新妈妈在生下宝宝之后不会立刻开奶，有的则奶水很少，不能满足宝宝的需求，因此新妈妈会很担心宝宝的健康，怕饿着宝宝。其实在一般情况下，妈妈的开奶时间大多是在宝宝出生后的1~2周内，在没奶或奶少的情况下，妈妈最好坚持让宝宝多吸吮自己的乳房，这样有利于刺激乳房，以便早日分泌出乳汁。

那么，宝宝在吃不饱的情况下会

不会饿坏呢？其实是不会的。因为宝宝在出生之前已经在妈妈的体内吸取了足够的营养成分和水分，这部分营养足以维持宝宝坚持1~2天的时间，所以妈妈最好不要过分地担心宝宝的健康状况。



### 新生儿不宜采取定时喂养

对于刚出生不久的宝宝来讲，妈妈最好不要采用定时喂奶的方式进行哺乳。只要宝宝感到饥饿或妈妈感觉乳房胀时，就可以进行喂奶。一般而言，出生一周之内的宝宝可采取每1~3小时喂1次的原则，一天最好要哺乳8~12次。

过去很多新妈妈认为宝宝在出生的7天之内应定时进行喂养，一般要求每3小时哺乳1次。甚至有的新妈妈为了遵守时间，宁可看着宝宝饿得哭闹不止，也要等到规定的时间再喂养。其实，按时间喂养的做法有很多弊端，因为新生儿刚出生不久，还不能完全适应这种喂养的时间规律，所以严格遵守定时喂养时间很容易影响到宝宝的食欲，还会减少妈妈的母乳分泌量。

专家认为，新妈妈在喂养新生儿的时候要采取按需哺乳的方式，按照妈妈或宝宝的需求进行哺乳。真正地做到随时需要随时喂哺，且要做到勤喂哺，这样才有利于宝宝和妈妈的健康。





## 奶水不足时的喂养

有时候新妈妈会感觉自己的奶水不够，这时为了保证宝宝能够健康地成长，最好在医师的指导下，添加一些配方奶，但是依然不要放弃母乳喂养。

混合喂养的时候，最好是让宝宝白天喝配方奶，晚上吃母乳，这样不但方便，而且也可以刺激妈妈的乳房分泌更多的乳汁，最好是让宝宝一顿吃配方奶，一顿吃母乳，采用混合喂养的方式。

有的妈妈在采用上面的方式后依然觉得自己的乳汁不能满足宝宝的需求，于是便想彻底改用配方奶喂养。但专家建议最好不要这样做，因为让宝宝吸食母乳，可以促进乳房分泌更多的乳汁，虽然妈妈可能觉得自己的乳汁不够，但是只要宝宝仍然吸食，就表明还有乳汁，如果吃不饱，宝宝自然会哭闹，这时再为宝宝添加配方奶也不迟。

由这种混合喂养过渡到以纯配方奶喂养，是一个循序渐进的过程，所以最初还是选择以母乳喂养为主，再搭配一些辅食，一般来说，月龄在0~1个月的宝宝，主食要以乳类为主，辅食可以添加一些鱼肝油；月龄在2~3个月的宝宝，主食也要以乳类为主，辅食可以添加一些鱼肝油、果汁等；4个月的宝宝可添加的辅食有鱼肝油、

菜汁、果汁、鱼泥、蛋黄或米糊等，但是依然要以乳类为主食。

如果妈妈的奶水分泌不足，最好也要坚持到宝宝4个月以上，如果妈妈有特殊的原因不能喂养宝宝，就可以选取人工喂养，这时宝宝可以食用牛奶、奶粉、豆浆、代乳粉等。



## 促进母乳分泌的方法

采取以下措施，新妈妈就能保证乳汁分泌持续充沛：

(1) 树立母乳喂养的信心，充分相信自己奶量充足。

(2) 正确的哺乳姿势，如果姿势不正确，将会导致乳头皲裂，影响哺乳。

(3) 新妈妈要维持愉快的心情，避免不愉快的事件发生。经常调节自己的情绪，摒除不良情绪。

(4) 摄取营养丰富的饮食。多饮用有助于泌乳的汤，比如花生炖蹄膀、鲫鱼豆腐汤等。

(5) 保持充足的睡眠和休息，避免过度劳累。

(6) 产后母婴最好同室。这样不但方便新妈妈哺乳，也有助于新妈妈随时看到宝宝，减少不必要的担心。而且新妈妈看到宝宝可爱、娇嫩的样子，听到他因饥饿而啼哭的声音，这些都有助于新妈妈泌乳。

(7) 产后第一周要按需哺乳，不要限定时间和次数，也可适当延长喂