

妈妈的帮手 宝宝的幸福



婴幼儿 乳品喂养 228问

主编 汪萍



第四军医大学出版社

婴幼儿乳品喂养

228问

主 编 汪 萍

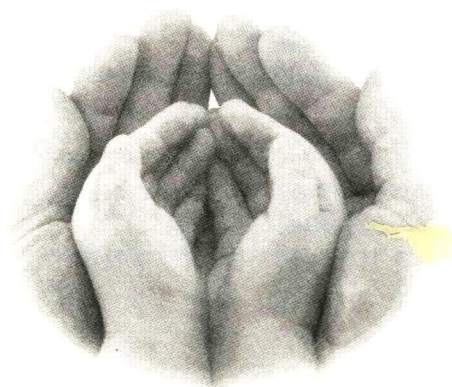
副主编 曹玉红

编 委 (以姓氏笔画为序)

成胜权 孙 新 汪 萍

宋 璞 张志红 张 洁

曹玉红 梁 娟



第四军医大学出版社·西安

图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿乳品喂养 228 问/汪萍主编. —西安:第四军医大学出版社, 2009.1

ISBN 978-7-81086-563-0

I. 婴… II. 汪… III. 母乳喂养-问答; 婴儿-乳制品-哺育-问答 IV. R174-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第 205109

婴幼儿乳品喂养 228 问

主 编 汪 萍
责任编辑 土丽艳
执行编辑 杨耀锦
出版发行 第四军医大学出版社
地 址 西安市长乐西路 17 号(邮编:710032)
电 话 029-84776765
传 真 029-84776764
网 址 <http://press.fmmu.sn.cn>
印 刷 陕西龙源包装印刷材料有限公司
版 次 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷
开 本 880×1230 1/32
印 张 5.75
字 数 150 千字
书 号 ISBN 978-7-81086-563-0/R·449
定 价 15.00 元

(版权所有 盗版必究)

· 前 言 ·

远古时代，人类就是用母乳来喂养婴儿。那时，如果婴儿得不到母乳喂养则很难存活。后来人类探索用其他动物的奶喂养婴儿。19世纪初，英国曾推行驴奶喂养；在美国，也开始尝试牛奶喂养。但由于卫生条件不好，牛奶喂养儿的死亡率高达80%~90%。直到1890年，加热消毒的牛奶诞生，及1892年出现了符合有关脂类、蛋白和细菌数量标准的奶，婴儿人工喂养成功率才大大提高。20世纪二三十年代，逐渐实现向奶中添加各种维生素、氨基酸、脂肪酸和微量元素；七八十年代，开始实现向配方奶中添加叶酸、核苷酸等；后来又添加DHA（二十二碳六烯酸）和ARA（二十碳四烯酸）。现今，配方奶粉不断完善，品种不断增加。

然而，在丰富的乳品供应面前，我们呼吁广大婴儿的妈妈用自己的乳水喂养宝宝，合理地添加辅食；在母乳不足或不适宜母乳喂养时，正确使用人工配方奶粉喂养宝宝。据调查，目前不少父母对如何给孩子选择合适的乳品及正确喂养充满疑惑，甚至陷入了乳品喂养的误区。如30%的婴幼儿得不到母乳喂养，也得不到趋近母乳成分、含有母乳重要营养物质的配方奶喂养；在换乳期，不少孩子过早开始喝鲜奶，而不是喝更适合于他们的配方奶等。

为帮助广大婴幼儿父母解除困扰，让他们了解相关方面的常

识和技巧，保证宝宝健康成长，我们研究所长期从事儿童保健的汪萍教授（硕士、副主任护师）精心编写了本书。全书共分六部分：母乳喂养、人工喂养、奶粉常识、辅食添加、问题奶粉的危害及附录。以问答的形式，通俗地介绍婴幼儿喂养的基本知识，如开奶的最佳时间、什么是初乳、什么是成熟乳、哺乳妈妈可以服用的药物和应该禁用的药物、如何保存挤出来的母乳、人工喂养的注意事项、如何给宝宝合理添加辅食等，很注重科学性、实用性和指导性。希望本书能够被广大儿童父母喜爱，成为育儿妈妈们的好帮手。

第四军医大学全军优生优育技术研究所所长 张国成

2008年11月



Foreword



母乳喂养

- 1 世界卫生组织关于母乳喂养有什么建议? / 3
- 2 母乳喂养有什么优点? / 3
- 3 母乳是怎样分类的? / 5
- 4 什么是初乳? / 5
- 5 初乳的特点是什么? / 5
- 6 什么是成熟乳? / 6
- 7 母乳还要分前奶和后奶吗? / 6
- 8 对小于6个月的婴儿最好只给母乳,为什么不给任何其他奶和食物? / 7
- 9 催乳素有什么作用? / 7
- 10 开奶的最佳时间是什么时候? / 8
- 11 早产儿什么时候开始喂养? / 8
- 12 怎样确定早产儿的喂养方法? / 8
- 13 早产儿母乳有哪些特点? / 9
- 14 为什么早产儿也应尽可能进行母乳喂养? / 9
- 15 怎样才能使母乳喂养成功? / 10
- 16 怎样喂哺新生儿? / 11
- 17 喂奶前要做哪些准备? / 12
- 18 喂奶后要做哪些处理? / 12
- 19 喂哺时母亲的正确姿势是什么? / 13
- 20 乳头内陷怎么办? / 14
- 21 乳头裂伤怎么办? / 14



- 22 奶核如何处理? / 15
- 23 坚持母乳喂养的关键是哪一时期? / 15
- 24 哺乳会影响母亲体形吗? / 16
- 25 哺乳期产妇感冒还能否喂奶? / 16
- 26 为什么哺乳妈妈用药会影响到宝宝? / 17
- 27 哺乳妈妈吃药对孩子有哪些影响? / 18
- 28 哺乳期的用药原则是什么? / 19
- 29 哺乳妈妈应禁用哪些药物? / 19
- 30 哪些药物哺乳妈妈可以应用? / 21
- 31 如何保存挤出来的母乳? / 22
- 32 盛母乳的容器有什么要求? / 23
- 33 如何给宝宝喂储存的母乳? / 23
- 34 一天挤多少次奶合适? / 24
- 35 如何正确地挤奶? / 24
- 36 如何使用挤奶器? / 25
- 37 母乳喂养时是否需要补钙? / 25
- 38 母乳喂养中如何给宝宝断奶? / 26
- 39 如何回奶? / 27
- 40 母乳是否吃的时间越长越好? / 28
- 41 为什么要重视夜间喂奶? / 28
- 42 夜间哺喂有哪些注意事项? / 28
- 43 为什么婴儿吸吮可致乳头痛? / 29
- 44 1 天当中应给新生儿喂几次奶? / 29
- 45 早产儿喂奶间隔时间怎么确定? / 30
- 46 怎么判断宝宝饿了? / 30
- 47 如何判断宝宝吃饱了? / 30

48	吃母乳的孩子大便是什么样的? / 31
49	母乳喂养的婴儿每天的排便次数应是多少? / 32
50	为什么强调按需哺乳? / 32
51	每次哺乳需要多长时间? / 33
52	喂奶时, 宝宝吮奶时间长有什么坏处? / 33
53	哺乳时母亲怎样与新生儿进行感情交流? / 34
54	母乳喂养持续多长时间合适? / 34
55	乳母在什么情况下不宜给婴儿哺乳? / 35
56	哪些婴儿不应进行母乳喂养? / 35
57	为什么会母乳喂养失败? / 36
58	什么是婴儿拒绝母乳喂养? / 36
59	婴儿拒吃母乳的原因有哪些? / 37
60	婴儿拒绝母乳喂养时有哪些处理办法? / 37
61	如何让宝宝不在吃奶时睡着? / 38
62	为什么说喂奶时妈妈莫睡着? / 38
63	新生儿为什么易打嗝和溢奶? / 38
64	怎样防止宝宝吐奶? / 39
65	如何处理宝宝吐奶? / 40
66	怎样进行腹部按摩以减轻吐奶? / 40
67	新生儿呕吐后能马上再喂奶吗? / 41
68	如何判断妈妈奶量是否充足? / 41
69	婴幼儿为什么吃不了多少就不吃了? / 42
70	为什么吃母乳的宝宝更容易饿? / 42
71	为什么新生婴儿不能添加辅食? / 42
72	什么时候宜给新生儿添加维生素? / 43
73	怎样避免乳头错觉产生? / 43



婴幼儿乳品喂养 228 问

Yingyouer rupin weiyang 228 wen

- 74 为什么母乳喂养的婴儿极少发生贫血? / 43
- 75 母乳不足会有什么现象? / 44
- 76 造成奶水不足的原因有哪些? / 44
- 77 母乳不足该怎么办? / 46
- 78 母乳不足时可用的催乳汤羹有哪些? / 47
- 79 具有通乳作用的药物有哪些? / 49
- 80 中医常用通乳方剂有哪些? / 50



人工喂养

- 81 什么是人工喂养? / 53
- 82 人工喂养有什么好处? / 53
- 83 人工喂养的缺点是什么? / 53
- 84 人工喂养有哪些注意事项? / 54
- 85 人工喂养的弊端是什么? / 54
- 86 什么叫混合喂养? / 55
- 87 混合喂养有什么特点? / 55
- 88 混合喂养有哪两种方法? / 55
- 89 完全没有母乳,怎样合理地用配方奶粉喂养宝宝? / 56
- 90 哪些婴儿最宜喝奶粉? / 57
- 91 如何冲调奶粉? / 58
- 92 冲泡婴儿配方奶粉应注意哪些事项? / 58
- 93 冲调配方奶粉为什么不是越浓越好? / 59
- 94 给婴儿喂哺配方奶粉应注意哪些事项? / 59
- 95 进行奶粉喂养时是否需要补钙? / 60

- 96 频繁更换奶粉有什么好处? / 60
- 97 频繁更换奶粉有什么不好? / 61
- 98 婴幼儿能吃鲜牛奶吗? / 61
- 99 鲜牛奶有哪些弊病? / 61
- 100 三岁以后的宝宝,喝鲜奶好还是奶粉好? / 62
- 101 宝宝断掉母乳后,直接开始给宝宝喝鲜牛奶,对吗? / 62
- 102 怎样解决牛乳的缺点? / 63
- 103 牛奶中添加果汁或米汤会使营养更均衡吗? / 64
- 104 什么是酸奶? / 64
- 105 酸奶比牛奶更易消化吗? / 65
- 106 补锌不能喝牛奶,对吗? / 65
- 107 牛奶配制过浓有什么危害? / 65
- 108 牛奶中糖分过多有什么危害? / 66
- 109 牛奶喂养过量有什么危害? / 66
- 110 为什么牛奶喂养的宝宝应加含铁辅食? / 66
- 111 小火煮奶对吗? / 67
- 112 奶皮有什么作用? / 67
- 113 煮牛奶有什么注意事项? / 67
- 114 牛奶怎样保温? / 68
- 115 冰牛奶有什么危害? / 68
- 116 牛奶怎样简便测温? / 69
- 117 什么是炼乳?有什么缺点? / 69
- 118 给宝宝喂哺奶粉或牛奶时另加喂水有什么好处? / 70
- 119 味道越香浓的配方奶粉越好,不仅口味宝宝喜欢,而且里面的营养含量高,对吗? / 70
- 120 宝宝生长发育需要大量的钙,含钙量和浓度越高配方奶粉越适合宝宝,对吗? / 71



- 121 如何正确为宝宝转奶? / 71
- 122 宝宝喝配方奶粉上火了, 怎么办? / 72
- 123 在奶粉中多加糖就可以败火吗? / 72
- 124 对于 1 岁以内的宝宝来说, 只要喝足够的配方奶粉, 营养就够了吗? / 73
- 125 让宝宝多吃米糊或其他种类的食物可以代替奶粉吗? 如果把奶粉和米糊调在一起吃, 营养是否更全面? / 73
- 126 睡前饮奶有什么好处? / 74
- 127 冲调婴儿奶粉为什么要先加温开水, 后加奶粉? / 74
- 128 冲调婴儿奶粉浓度为什么要严格按照规定? / 74
- 129 牛奶中加奶粉有什么害处? / 75
- 130 为什么羊奶喂养时每天必须服用叶酸? / 75
- 131 为什么说奶是营养全面的食品? / 75
- 132 什么是婴儿粥? / 76
- 133 怎样选择奶瓶? / 78
- 134 使用奶瓶应注意什么? / 78
- 135 怎样确定奶嘴孔大小? / 78
- 136 怎样给孩子选择奶刷? / 79
- 137 什么是溢奶? / 79
- 138 为预防小儿吐奶, 喂奶时应注意什么? / 79
- 139 喝牛奶或羊奶及其他代乳品的孩子的大便是什么样的? / 80



奶粉常识

- 140 奶粉的制作流程是怎样的? / 83

141	奶粉的具体制作方法是怎样的？ / 83
142	出厂的奶粉有哪些质量标准？ / 85
143	优质奶粉必须具备哪些条件？ / 85
144	婴儿配方奶粉需要符合什么条件？ / 86
145	国际卫生行政部门如何管理婴儿奶粉？ / 87
146	国际卫生行政部门是否对婴儿奶粉成分有所规范？ / 87
147	婴儿配方奶罐上的使用日期标示有何意义？ / 88
148	国家质量技术监督总局关于婴幼儿奶粉标签标注内容 有哪些规定？ / 88
149	奶粉优劣的判定标准是什么？ / 90
150	奶粉是如何分类的？ / 90
151	什么是婴儿配方奶粉？ / 91
152	配方奶粉与普通奶粉有何区别？ / 92
153	婴儿配方奶粉的分类及用途？ / 92
154	什么是免敏配方奶粉？ / 93
155	什么是腹泻奶粉？ / 94
156	从腹泻奶粉过渡到普通奶粉应该怎么做？ / 94
157	什么是早产儿奶粉？ / 95
158	挑选婴幼儿奶粉的原则是什么？ / 96
159	什么样的奶粉是最适合宝宝的奶粉？ / 96
160	选购配方奶粉有哪些注意事项？ / 96
161	选购奶粉有什么诀窍？ / 97
162	妈妈选择配方奶粉的金标准是什么？ / 98
163	如何用耳朵辨别优劣奶粉？ / 99
164	如何识别优劣奶粉的气味？ / 99
165	如何识别优劣奶粉的味道？ / 99



- 166 优劣奶粉的溶解速度提示什么? / 100
- 167 如何选择婴儿配方奶粉类型? / 100
- 168 特殊宝宝如何选择婴儿配方奶粉? / 100
- 169 知名品牌是否就意味着好产品? / 101
- 170 婴儿配方奶粉营养成分越多越好吗? / 101
- 171 黄颜色的奶粉更好吗? / 102
- 172 进口奶粉才安全, 对吗? / 102
- 173 挑选奶粉时, 是否要特别注意说明上的营养成分的
配比? / 103
- 174 买配方奶粉就买能快速溶解的, 这往往说明奶粉质量
高, 对吗? / 103
- 175 配方奶粉中添加了哪些成分? 都表示什么含义? / 104
- 176 DHA 和 ARA 越多越好吗? / 105
- 177 怎样根据宝宝的年龄选择配方奶粉? / 105
- 178 为什么要选择品牌奶粉? / 106
- 179 市面上许多添加各种特殊营养素的配方奶比较好吗? / 107
- 180 喂食配方奶的婴儿需要另行添加维生素及矿物质补充
品吗? / 107
- 181 国产奶粉好还是进口奶粉好? / 108
- 182 高钙奶粉好吗? / 108
- 183 奶粉中奶源重要吗? / 108
- 184 配方奶粉是不是含维生素越多越好? / 109
- 185 如何科学保存奶粉呢? / 109
- 186 如何开启婴幼儿配方奶粉? / 110
- 187 对于使用非易拉型铝箔的罐装婴幼儿配方奶粉, 在
开启时要注意什么? / 111
- 188 奶粉常见的缺陷有哪些? 有哪些防止办法? / 111
- 189 我国原装进口配方奶粉有哪些? / 112

- 190 合资国产配方奶粉有哪些? / 112
- 191 国产全国性品牌的配方奶粉有哪些? / 112
- 192 国产地方性品牌的配方奶粉有哪些? / 113



辅食添加

- 193 为什么要给婴儿添加辅食? / 117
- 194 什么时间开始添加辅食最好? / 118
- 195 婴幼儿每天需要从辅食中应获得多少能量(千卡/天)? / 120
- 196 添加辅食一般要经过哪5个阶段? / 120
- 197 添加辅食有什么顺序? / 121
- 198 添加泥糊状食品的原则是什么? / 121
- 199 1~12个月龄婴儿如何选择食物的质地? / 124
- 200 每天如何给婴儿添加辅食? / 124
- 201 1岁以下不能添加的辅食有哪些? / 126
- 202 母乳与辅食如何搭配才好? / 127
- 203 妈妈如何亲手给婴儿做辅食? / 128
- 204 如何给4~9个月宝宝制作辅食? / 130
- 205 如何添加米粉辅食? / 133
- 206 辅食添加对牙齿健康有什么帮助? / 135
- 207 辅食添加中常见的误区有哪些? / 137
- 208 4~12个月添加辅食种类及每天的食用量是什么? / 139
- 209 婴幼儿期应该避免食用哪些食物? / 140
- 210 断奶期辅食添加如何加? / 141



- 211 排斥辅食的宝宝应注意什么? / 142
- 212 给过敏儿辅食添加时应注意什么? / 143
- 213 如何从大便的性状判断婴儿辅食喂养情况? / 144
- 214 如何补充维生素 D? / 145
- 215 如何食补微量元素? / 146



问题奶粉的危害

- 216 婴幼儿出现哪些情况需考虑奶粉有问题? / 151
- 217 为什么吃劣质奶粉会导致“大头娃娃”? / 152
- 218 食用劣质奶粉造成的“大头娃娃”的症状有哪些? / 152
- 219 婴幼儿食用问题奶粉导致泌尿系统结石后可能会出现哪些临床症状? / 153
- 220 如何诊断是因食用问题奶粉造成了泌尿系统结石? / 153
- 221 食用三聚氰胺污染奶粉的婴幼儿在什么情况下要到医院就诊? / 154
- 222 三聚氰胺所致泌尿系结石应和哪些疾病鉴别? / 154
- 223 为什么服用三聚氰胺污染奶粉的婴幼儿需要多喝水? / 154
- 224 奶制品蛋白质含量是如何测定的? / 155
- 225 三聚氰胺的危害是什么? / 155
- 226 婴幼儿泌尿系结石形成的常见原因有哪些? / 156
- 227 婴幼儿泌尿系结石如何预防? / 157
- 228 肾结石宝宝的饮食有哪些注意事项? / 158

附录



母乳喂养

