

搜狐母婴

baobao.sohu.com

独家推荐阅读

卫生部中日友好医院育儿专家倾情奉献

之宝贝书系 29

www.zhibaby.com

热情网络赞助

营养 美味 健康 快乐

母乳喂养 与人工喂养 500问

医学博士
中国协和医科大学博士生导师
中日友好医院儿科主任、主任医师
北京大学医学部教授

周忠蜀 编著

0-2岁宝宝的喂养指南

科学喂养，宝宝健壮

中国人口出版社



2014年10月

中国疾病预防控制中心妇幼保健中心

第10期

母乳喂养

与人工喂养

500



中国疾病预防控制中心妇幼保健中心



母乳喂养 与人工喂养 500问



周忠蜀 编著

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

母乳喂养与人工喂养500问 / 周忠蜀编著. —北京: 中国人口出版社, 2009.6

ISBN 978-7-80202-995-8

I. 母… II. 周… III. ①母乳喂养—问答 ②婴幼儿—保健—问答 IV. R174—44

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第073758号

母乳喂养与人工喂养500问

周忠蜀 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京振兴华印刷有限公司
开 本 787 × 1092 1/16
印 张 22
字 数 250千字
版 次 2009年6月第1版
印 次 2009年6月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-80202-995-8
定 价 35.00元

社 长 陶庆军
网 址 www.rkcbs.net
电子信箱 rkcbs@126.com
电 话 (010) 83519390
传 真 (010) 83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮政编码 100054



前言



“十月怀胎，一朝分娩”是每个妈妈都必须经历的过程。从呱呱坠地的小婴儿，到现在活蹦乱跳的小精灵，宝宝出生后的每一天都倾注着爸爸妈妈所有的爱！宝宝是家人的希望，更是国家的希望。

古人有“民以食为天”这句话，吃饭对于每个人来说都是一件非常容易的事，但对于刚刚降生的小宝宝来说却并非易事。什么时候应该给宝宝吃奶？每次吃多少？怎样给他选择奶粉？换奶粉会不会引起腹泻？什么时候添加辅食……这些问题让没有育儿经验的新爸爸、新妈妈感到束手无策。让宝宝吃饱吃好，同时少生病，这是每位父母的心愿，也是我编写《母乳喂养与人工喂养500问》的原因。

本书中所阐述的500个问题，都和宝宝的饮食有关。在关注宝宝成长发育过程中关于喂养方式、所需营养及在喂养过程中常见疾病的同时，我们还以小贴士的形式为父母提供宝宝生长发育过程中的成长数据参考，宝宝的日常护理知识，适合宝宝消化的饮食以及为宝宝的成长增添乐趣的儿歌。

每一位宝宝都是聪明、健康的。如果您按照科学合理的方法喂养宝宝，您的宝宝一定强壮又聪明！

中日友好医院儿科主任、主任医师

周世芳



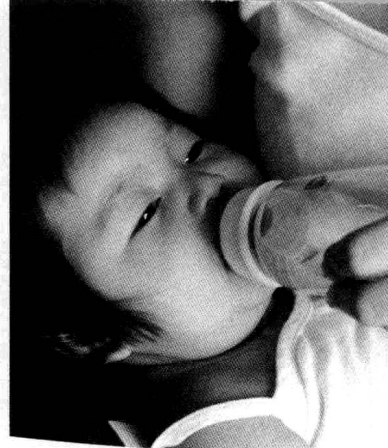
目 录 CONTENTS

第一章 为宝宝的降生做好喂养准备

一、了解宝宝的“粮袋”——乳房	34
女性乳房的结构是什么样的	34
女性的乳房为何能够产生乳汁	34
孕期乳房会发生怎样的变化	35
孕期应如何护理乳房	35
母乳喂养会影响乳母体形吗	36
母乳喂养会使乳母早衰吗	36
乳房大小会影响乳量吗	36
所有产妇都会分泌乳汁吗	37
做过乳腺手术会影响哺乳吗	37
母乳喂养对妈妈的好处有哪些	38
乳头内陷会影响哺乳吗	38
怎样纠正乳头内陷	39
孕期纠正乳头内陷会引起早产吗	39
产后妈妈的乳房有何变化	39
为什么产后要关注乳房变化	40



二、喂养方式的选择	41
母乳中有哪些营养成分	41
母乳喂养对宝宝的好处有哪些	41
为什么母乳喂养的宝宝抵抗力强	42
为什么母乳喂养能促进宝宝生理机能全面健康	42
为什么母乳喂养能增进母子感情	42
为什么母乳喂养有利于培养宝宝的健全个性	43
母乳喂养对社会的好处有哪些	43
母乳喂养能提高宝宝智商吗	44
母乳喂养可以减少儿童焦虑症吗	44
为什么说母乳喂养是最好的补钙方式	45
国外如何看待母乳喂养	45
什么情况下应该进行人工喂养	46
母乳缺少的原因有哪些	46
人工喂养有什么优点	48
人工喂养有什么不足	48
为什么人工喂养的宝宝容易营养不良	49
为什么人工喂养的宝宝抵抗力低、易生病	49



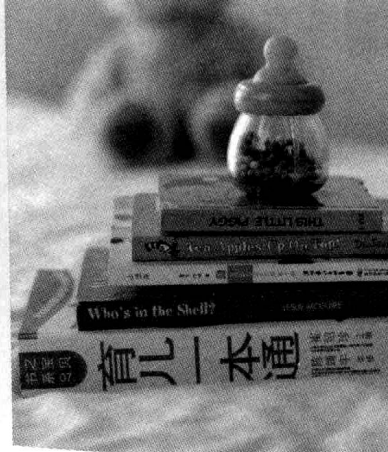
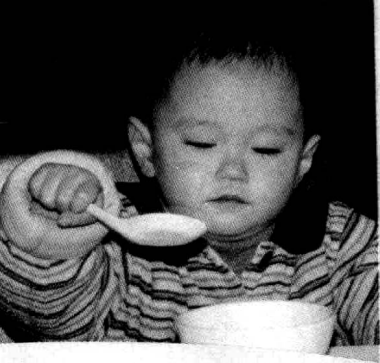
为什么人工喂养的宝宝容易肥胖或瘦弱	50
三、母乳喂养需要做哪些准备	51
母乳喂养需要在孕期做哪些生理准备	51
母乳喂养需要在孕期做哪些物品准备	51
准备母乳喂养的孕妇应该注意哪些生活细节	52
催乳素在乳汁分泌中起什么作用	52
催产素在乳汁分泌中起什么作用	53
准爸爸该为母乳喂养做些什么	53
四、人工喂养需要做哪些准备	55
人工喂养应如何选择代乳品	55
人工喂养时需注意哪些问题	55
人工喂养需要准备哪些用具	56
如何给宝宝选择奶瓶和奶嘴	57
可供宝宝选择的奶粉有哪些	58
为什么鲜牛奶不适合新生宝宝	58
可以给宝宝喂炼乳吗	59
如何选择奶粉	59
如何判断奶粉的品质	60



羊奶粉好还是牛奶粉好	61
如何冲调配方奶	61
如何判断牛奶温度是否合适	62
把奶粉冲得浓一些好吗	63
换奶粉是否会引起宝宝消化不良	64
为什么要给人工喂养的宝宝喂水	64
米粉、米糊能否替代奶粉	64

第二章 新生宝宝的喂养

一、母乳喂养	68
婴儿出生后就有吸乳和消化母乳的能力吗	68
如何促使妈妈早下奶	68
产后何时给婴儿开奶为宜	69
母婴皮肤早接触有什么好处	69
如何进行母婴皮肤接触	69
影响母乳分泌的原因有哪些	70
母乳喂养有哪些注意事项	71
给宝宝哺乳应采取怎样的姿势	72



什么是初乳	74
什么是成熟乳	74
初乳与成熟乳之间有什么区别	74
初乳对宝宝有什么好处	75
新生儿宝宝一天喂多少次比较合适	76
妈妈哺乳时怎样和宝宝进行情感交流	76
什么是按时喂养	77
什么是按需喂养	77
产后妈妈怎样吃才能保证乳汁充足	78
有利于乳汁分泌的食物有哪些	78
产后抑郁症会影响乳汁分泌吗	79
产后锻炼对乳汁分泌有益处吗	80
为什么哺乳时要尽量先排空一侧乳房	80
感觉母乳不够浓稠怎么办	80
妈妈哺乳期间可以吃盐吗	81
产后如何进行乳头的护理	81
爸爸怎么帮助哺乳的妈妈	82
宝宝饿了是什么表现	83
宝宝为什么会拒绝吃奶	83
宝宝拒绝吸乳怎么办	84



宝宝吸不出乳汁怎么办·····	85
新生儿宝宝能吃到多少乳汁·····	85
宝宝总是溢奶正常吗·····	86
“溢奶”和“吐奶”有什么区别·····	86
宝宝吐奶如何解决·····	87
新生儿吐奶应该如何处理·····	87
特殊乳房的妈妈怎样哺乳·····	88
宝宝喝奶时睡着了怎么处理·····	89
宝宝吃奶时为什么爱睡着·····	89
如何从宝宝嘴里抽出乳头·····	89
母乳喂养宝宝的排便情况是什么样的·····	90
母乳喂养宝宝的排尿情况是什么样的·····	91
如何调整好夜间喂奶的时间·····	91
母乳与维生素K有什么关系·····	92
母乳有差别吗·····	92
乳汁的味道对宝宝有哪些影响·····	93
乳汁的颜色有变化吗·····	93
剖宫产手术后立即喂奶，麻药会不会进到奶水里·····	93
剖宫产后输液消炎是否会延迟开奶·····	94
宝宝的吸吮会影响伤口愈合吗·····	94



剖宫产后24小时不能吃东西，会不会妨碍乳汁分泌	94
剖宫产的妈妈该采取怎样的哺乳姿势	95
剖宫产后刚开始乳汁不足怎么办	96
双胞胎如何进行母乳喂养	96
如何喂养早产儿	97
早产儿的喂养量及喂养次数该如何把握	97
低出生体重儿该如何喂养	98
怎样知道母乳是否充足	98
母乳不足怎么办	99
出现母乳暂停时怎么办	101
乳汁突然减少是怎么回事	101
怎样应对乳汁突然减少	101
怎么哺乳才能防止乳房一边大一边小	102
哪些妈妈不适合给宝宝哺乳	103
宝宝的小嘴唇常常很干，要喂点水吗	103
二、乳母异常时怎么哺喂	104
乳头的异常情况有哪些	104
乳房的异常情况有哪些	104
母亲乳头平坦或短小时怎样喂奶	105



乳头内陷哺乳时应注意什么	106
乳房漏奶怎么办	106
什么是产后乳胀	107
造成乳房胀痛的原因有哪些	108
如何解决乳胀问题	108
如何鉴别单纯乳胀与化脓性乳腺炎	108
乳房出现“奶核”怎么办	109
乳头疼痛怎么办	109
乳汁中有血怎么办	110
乳头皲裂后怎么护理	110
乳房过大怎么办	111
乳房感染怎么办	111
哺乳期应禁用或慎用什么药物	112
哺乳期用药要注意什么	113
妈妈感冒有点发烧可以给宝宝喂奶吗	113
月经复潮后会影响到母乳的质和量吗	114
月经期会影响哺乳吗	114
同房会影响哺乳吗	115
哺乳期需要避孕吗	115
哺乳期如何避孕	115



乳母有乙肝可以哺乳宝宝吗 116

三、哺乳妈妈饮食攻略 117

哺乳妈妈应该吃什么 117

哺乳妈妈应该喝什么 117

哺乳妈妈多吃鸡、鸭、鱼肉，多喝汤对吗 118

哺乳的妈妈饮食有哪些禁忌 118

哺乳的妈妈应如何注意营养 119

吃鸡蛋对哺乳的妈妈有什么好处 120

为什么哺乳的妈妈要多吃鲤鱼和鲫鱼 120

吃水果对哺乳的妈妈有什么好处 121

产后哺乳的妈妈需要吃人参滋补吗 121

吃老母鸡对哺乳的妈妈有什么好处 121

妈妈的饮食与宝宝的营养有什么关系 122

适宜产妇的饮食有哪些 122

哺乳期的妈妈吃保健品该注意什么 123

哺乳妈妈贫血怎么调理饮食 124

阴虚火旺的哺乳妈妈应该吃什么 124

阳气虚弱的哺乳妈妈应该吃什么 125

减肥、吃素会影响乳汁分泌吗 125



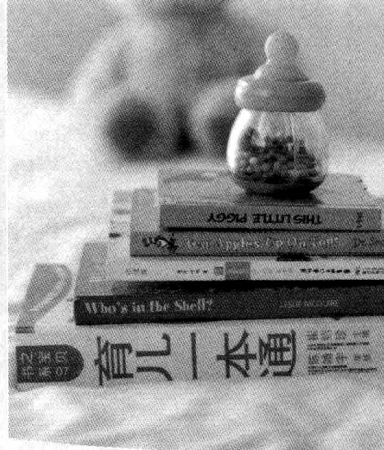
哺乳的妈妈为什么要补钙	126
哺乳的妈妈如何补钙	126
产后催乳的小偏方有哪些	126

四、哺乳期妈妈的保健

哺乳的妈妈对着装有什么要求	128
哺乳的妈妈应佩戴什么样的胸罩	128
每次哺乳都要清洗乳头吗	129
哺乳后的乳房该怎样保健	129
哺乳的妈妈如何保证充足的睡眠和休息	130
哺乳的妈妈运动时应注意什么	131
哺乳的妈妈可以出差吗	132
哺乳的妈妈如何保持愉悦的心情	132
哺乳的妈妈可以化妆吗	132
公共场合溢奶了怎么办	133

五、人工喂养

新生儿需要摄入哪些营养	135
新生儿需要补充营养素吗	136
新生宝宝一天喂多少次合适	137



能否给刚出生的宝宝补充糖水	137
新生儿可以喂牛奶吗	138
用微波炉热奶好不好	138
怎样使用安抚奶嘴	139
吃奶粉的宝宝大便呈绿色正常吗	139
新生儿需要补充水分吗	140
可以给新生儿吃蜂蜜吗	140
如何判断宝宝吃得好不好	141
如何消毒奶具	141
每次都要给奶具消毒吗	142
添加DHA对宝宝有什么好处	142
添加核苷酸对宝宝有什么好处	143
添加 β -胡萝卜素对宝宝有什么好处	143
配方奶粉中的胆碱是什么	144
胆碱有什么作用	144
低磷配方奶对宝宝有什么好处	144
添加牛黄酸对宝宝有什么好处	145
低聚糖在宝宝生长发育中起什么作用	145
如何选择早产儿奶制品	146
如何哺喂早产儿	146



人工喂养如何保证婴儿的健康	147
可以给宝宝喂米汤吗	147
宝宝有味觉吗	147

六、喂养与宝宝常见疾病 148

宝宝出生后体重减轻是否正常	148
新生儿患病时如何哺喂母乳	148
宝宝发烧后为什么不爱吃奶	149
什么是新生儿便秘	149
新生宝宝便秘和什么有关	150
宝宝出生十几天也没排过一次大便，怎么回事	150
什么是母乳性黄疸	151
宝宝得了母乳性黄疸怎么办	151
为什么宝宝的舌苔总是很厚很白	152
新生儿“马牙”是怎么回事	152
新生儿“螳螂子”是怎么回事	153
如何判断新生儿腹泻	153
如何辨别新生儿大便的异常	154
如何帮助宝宝顺利排便	154
应该为新生儿准备哪些医疗用品和药品	155