

崔玉涛

图解家庭育儿 2

最新

★★NEW★★

升级版

母乳·与配方粉·喂养

崔玉涛 / 著



媒体争相邀约的儿科专家 / 拥有580万妈妈微博粉丝
深入浅出的非处方语言 / 30年儿科临床经验总结

人民东方出版传媒

东方出版社

崔玉涛

图解家庭育儿

最新
★NEW★
升级版

2

母·乳·与·配·方·粉·喂·养

崔玉涛 / 著



获得更多资讯，请关注：
科学家庭育儿微信公众账号



常州大学图书馆
藏书章

中国商品信息防伪验证中心



人民东方出版传媒

东方出版社
正品标识

电话查询: 4006-278-315
网站查询: www.oriental3-15.com
短信查询: 400800# 防伪码至12114

刮涂层 输密码 查真伪

正版查验方式：

1. 刮开涂层，获取验证码；
2. 扫描标签上二维码，点击关注；
3. 查找菜单“正版查验”栏；
4. 输入验证码即可查询。

人民东方出版传媒
东方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

崔玉涛图解家庭育儿: 最新升级版.2 / 崔玉涛 著. — 北京: 东方出版社, 2016.11
ISBN 978-7-5060-9323-1

I. ①崔… II. ①崔… III. ①婴幼儿—哺育—图解 IV. ①TS976.31-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第269991号

崔玉涛图解家庭育儿: 最新升级版.2

(CUIYUTAO TUJIE JIATING YU'ER : ZUIXIN SHENGJIBAN.2)

作 者: 崔玉涛

策 划 人: 刘雯娜

责任编辑: 郝 苗

出 版: 东方出版社

印 刷: 天津市豪迈印务有限公司

版 次: 2017年1月第1版

印 次: 2017年3月第2次印刷

印 数: 20 001—40 000册

开 本: 787毫米×1092毫米 1/20

印 张: 8

字 数: 122千字

书 号: ISBN 978-7-5060-9323-1

定 价: 36.00元

发行电话: (010) 85800864 13681068662

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场

如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 58487165

崔大夫最新升级版寄语

从2001年起在《父母必读》杂志开办“崔玉涛医生诊室”专栏至今，在逐渐得到社会各界认可的同时，我也由一名单纯的儿科临床医生，逐渐成长为具有临床医生与社会工作者双重身份和责任的儿童工作者。我坚信，作为儿童工作者，就应有义务向全社会介绍自己的知识、工作经验和体会。

从2006年开办个人网站，到新浪博客之旅，又转战到微博，至今已连续1400多天没有中断每日微博的发布，累计发布微博达6100多条，粉丝达到550万。在微博内容得到众多网友的青睞之时，我深切感受到大家对更多育儿知识的渴求。微博虽然传播速度快，但内容碎片化，不能完整表达系统的育儿理念。于是，2015年2月5日成立了“北京崔玉涛儿童健康管理中心有限公司”，很快推出了微信公众号“崔玉涛的育学园”和育儿APP“育学园”，近期又在北京创立了第一家“崔玉涛育学园儿科诊所”。其目的就是全方位、立体关注儿童健康，传播科学育儿理念，为中国儿童健康服务。

为了能够把微博上碎片化的知识整理成较为系统的育儿理论，在东方出版社的鼎力帮助和支持下，经过一定的知识补充，以漫画和图解的形式呈现给了广大读者。这种活跃、简明、清晰的形式不仅是自己微博的纸质出版物，而且能将零散的微博融合升华成更加直观、全面、实用的育儿手册。本套图书共10本，一

经面世就得到众多朋友的鼓励和肯定，进入到育儿畅销书行列。为此，我由衷感到高兴。这种幸福感必将鼓励我继续前行，为中国儿童健康事业而努力。

此次发行的最新升级版，就是为了满足更多朋友的需要，希望将更多的育儿知识传播给需要的人们。我们一道共同了解更多育儿理念，才能营造出轻松、科学养有的氛围。我的医学育儿科普之旅刚刚启程，衷心希望更多医生、儿童健康工作者、有经验的父母加入进来，为孩子的健康撑起一片蓝天，铺就一条光明之路。

A handwritten signature in black ink, appearing to read '付永' (Fu Yong), with a small mark above the first character.

2016年9月18日于北京

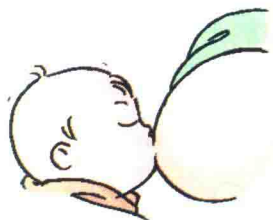
目录

contents

1

选择适合宝宝的早期喂养方式

如何选择孩子出生后的第一口奶.....	3
母乳喂养前是否要彻底清洁乳房.....	5
尽量在产后 30 分钟内开始母乳喂养.....	9
婴儿体重下降不超过 7% 就要坚持母乳喂养	13
为何母乳能够保证婴儿的营养.....	15
母乳营养素的活性作用配方粉无法比拟	17





2

无母乳状况下的配方粉选择

如何给孩子选择配方粉.....	23
了解特殊医学用途婴儿配方粉.....	25
配方粉的正确使用方法.....	33
宝宝不接受配方粉怎么办.....	45
宝宝食量一定要和配方粉包装上推荐的 食用量相同吗	47
大宝宝可以喝比他年龄段小的配方粉吗	49
生后早期配方粉喂养与过敏.....	51

3

母乳与配方粉喂养过程中常见的问题

如何养成良好的喂养习惯	55
孩子吃奶量与推荐量不同怎么办	57
妈妈乳汁分泌过多怎么办	59
母乳喂养过频也容易使婴儿“肥胖”	61
孩子何时不再需要夜奶喂养	63
母乳喂养期间妈妈生病服药应该注意什么	67
妈妈上班后是否还能母乳喂养	73
妈妈需要什么样的吸奶器	75
如何让孩子接受奶瓶喂养	79
母乳喂养多久比较好	83
喝配方粉的婴儿为何比喝母乳的婴儿长得大 ...	85
如何给孩子更换奶粉	87
国外的奶粉是否适合中国的宝宝	89
母乳妈妈可以健身吗	91
怀孕期间可以哺乳吗	93
哺乳期妈妈吃什么比较安全	95

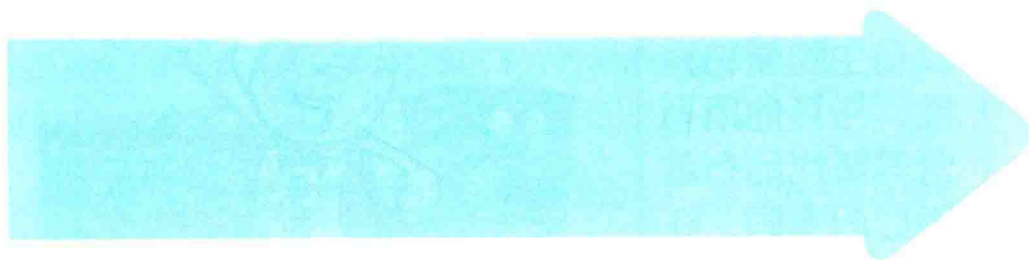


4

崔大夫门诊问答

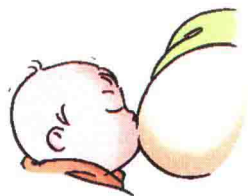


为何配方粉喂养儿大便偏干	99
婴儿对牛奶不耐受怎么办	103
母乳喂养的宝宝是否需要补钙	107
母乳喂养的宝宝需要补充 DHA 吗	111
母乳喂养婴儿需要补充维生素 D 吗	115
平日应给婴幼儿补充多种维生素吗	117
纯母乳喂养孩子要补铁吗	119
母乳喂养儿需要补充微量元素吗	123
新生儿黄疸还能接受母乳喂养吗	129
早产儿与口腔畸形儿如何喂养	133
母乳妈妈能化妆烫发文眉吗	137
孩子厌奶怎么办	139
哺乳期妈妈能吃口味重、生冷的食物吗	141
孩子总呛奶怎么办	143
妈妈用过麻药后是否可以给孩子喂奶	145
怎样断奶最合适	147



1

**选择适合宝宝的
早期喂养方式**



婴儿最佳营养来源——人乳

人乳 (Human Milk)

具有生物学特异性，与其他所有营养替代品有着明显的不同，在婴儿喂养方面有着独特的优势。



母乳喂养的优点——八大益处

健康

免疫

心理

经济



营养

发育

社会

环境

● 如何选择孩子出生后的第一口奶

有些家长会非常惊讶地认为：“刚生完孩子，哪来的母乳？怎么可能做到孩子出生后第一口奶为母乳？”的确，绝大多数妈妈生完宝宝不可能马上有母乳，但孩子刚降生也不需要马上喂养。对刚出生的婴儿来说，哭闹并不一定是饥饿的征兆，因为胎儿肺内充满液体，为了促使肺内液体回吸收，很多刚出生的婴儿会经常哭闹。

只要生后婴儿体重下降没超过出生时体重的 7%，就可坚持母乳喂养。如果生后婴儿体重下降超过 7%，母乳仍然不足（这种情况很少出现），医学研究表明有可能会脱水、急性营养不良等现象，这时完全可以补充一些婴儿配方粉，但应该在婴儿每次吸吮妈妈乳房每侧 10 ~ 15 分钟后添加。为了避免今后过敏的出现，应添加部分水解配方的婴儿配方粉。这样，今后过敏的风险就会大大降低。

母乳喂养出现过敏的机会少，如果怀疑宝宝过敏，应该从母亲饮食考虑起。妈妈可以适当限制自己的食物种类，观察婴儿过敏，比如：湿疹、严重肠绞痛、腹泻等症状。如果孩子出生后第一口进食的是配方粉，出现母乳喂养下的牛奶蛋白过敏的机会比较高。

有少许接受母乳喂养的婴儿也会出现湿疹、大便带血等过敏表现。难道母乳喂养也会导致过敏？实际上这种情况应称为“母乳喂养情况下的牛奶过敏症”。因生后第一口奶食用的是牛奶，因此体内出现过敏反应。虽然后续接受的全是母乳，但婴儿对母乳中一些蛋白质也出现了交叉过敏反应。

所以，生后第一口奶非常重要！



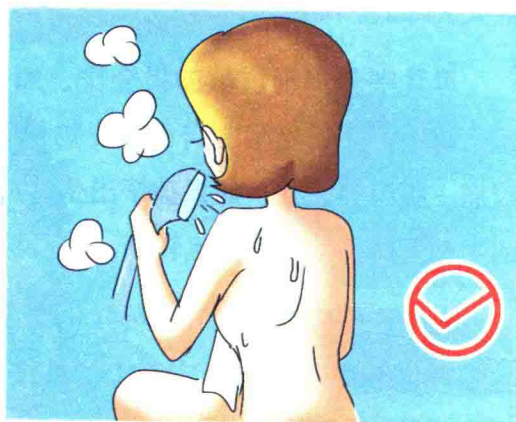
喂养前用消毒纸巾擦洗乳房



先挤压乳房弃去一些乳汁再喂养



温水擦洗乳房



常规洗澡

母乳喂养前是否要彻底清洁乳房

如何喂养婴儿才最为“干净”？这是妈妈们经常头疼的问题。事实上，婴儿刚出生后，吸吮妈妈乳房时，首先接触到的是妈妈乳头上的需要氧气才能存活的需氧菌，继之是乳管内的不需要氧气也能存活的厌氧菌，然后才能吸吮到乳汁。生理母乳喂养过程是先喂细菌再喂乳汁的有菌喂养过程。母乳喂养的有菌过程与现在家庭的干净形成了鲜明对比。

为了保持母乳喂养的生理有菌喂养过程，妈妈在母乳喂养前用温水毛巾擦洗乳房或常规洗澡即可。切不可使用含有消毒剂的湿纸巾擦洗乳房，更不可先挤压乳房，弃去一些乳汁再喂养婴儿。生理母乳喂养过程能够促进孩子肠道正常菌群建立，不仅利于母乳的消化吸收，而且能够促进免疫系统成熟，预防过敏发生。

吸吮乳房时，妈妈乳头和乳头周围皮肤上正常存在的需氧菌和乳管内正常存在的厌氧菌会随着吸吮与乳汁一同吸入宝宝口腔，进入消化道。这就是人类消化道正常菌群的最初基础。喂奶前彻底清洗乳房或用消毒纸巾擦洗乳房以及挤出几滴母乳再喂养都是错误的。

要记住，母乳喂养是有菌喂养！

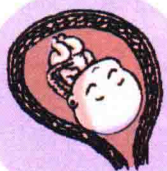
与生理有菌的母乳喂养过程相比，配方粉喂养则差之千里。母乳喂养好，不仅表现于直接喂养、不需加热、便宜方便、增强母婴感情等方面，而且还在于母乳喂养过程是有菌喂养过程，对婴儿肠道菌群建立非常重要，同时通过肠



很多准妈妈想孩子出生后进行母乳喂养，但又担心早期母乳不足影响孩子成长，所以，在此给准妈妈们提出以下建议：



1. 分娩之前多了解母乳喂养知识；



2. 尽可能自然分娩；



3. 婴儿出生后尽快让其吸妈妈乳房，越早越好；



4. 尽早使用吸奶泵在孩子不吸吮时期刺激乳房，促进乳汁分泌；

5. 出生后每日监测体重；6. 出生后体重下降没有超过出生体重的3%时，继续坚持母乳喂养；7. 体重下降超过3%，添加部分水解蛋白配方；



8. 家中不使用任何含消毒剂清洗液。

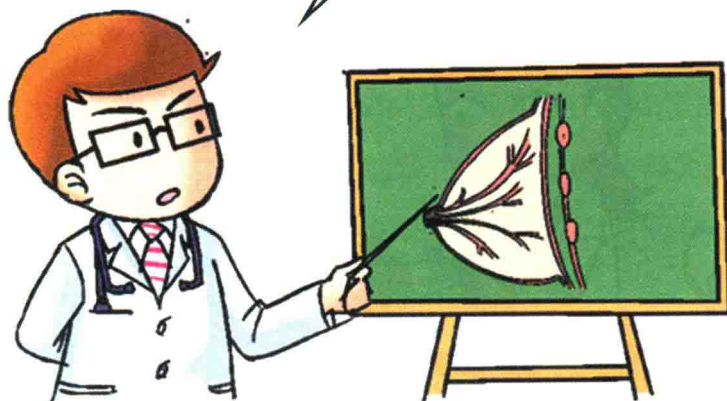


道菌群促使免疫系统建立和成熟。

肠道是人体最大的免疫器官！

母乳喂养是有菌喂养过程。妈妈乳头及乳头周围皮肤上需氧菌及乳管内的厌氧菌，加上吸吮母乳吞咽的空气，可以保证新生儿肠道内建立以双歧杆菌为主的肠道菌群，这对新生儿近期乃至一生都裨益无限。

母乳喂养时，妈妈乳头及乳头周围皮肤上的需氧菌及乳管内的厌氧菌会随着乳汁一同进入宝宝口腔和消化道，这是消化道正常菌群的基础。可以保证新生儿建立以双歧杆菌为主的肠道菌群，并促使免疫系统的建立和成熟。



妈妈:



婴儿:



▲ 母婴产后稳定即可开始母乳喂养

▲ 听取专业人员耐心指导

▲ 开始母乳喂养的同时逐渐全面了解母乳喂养相关知识

▲ 第一口奶的选择

▲ 及早吸吮妈妈乳房
刺激乳房尽快产生乳汁
促进婴儿肠道正常菌群的建立

▲ 坚持母乳喂养（婴儿出生后体重下降没有超过出生体重的7%）

▲ 配方奶喂养前，应吸吮妈妈乳房
每侧10~15分钟

