



母亲育婴必读



中国商业出版社

母亲育婴必读

东京大学教授 平山宗宏主编

李光明 高云升 译

中国商业出版社

母亲育婴必读

东京大学教授 平山宗宏主编

李光明 高云升 译

中国商业出版社出版

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京顺义县印刷厂印刷

787×1092毫米 32开1.875印张43千字

1988年5月第1版 1988年5月北京第1次印刷

印数：1—20,000 册 定价：0.50元

ISBN7—5044—0057—2/G·2

译者前言

当您的家庭中增添了小宝宝以后，母亲就会自觉地承担起抚养婴儿的重任。孩子的身心发育和健康是母亲最为关心的，婴儿的一些小病就会使母亲紧张不安，如有重病，就更会使您焦灼万分，甚至想：“如我能替孩子有病该多好呀！”做母亲的这种心情是可以理解的，但最重要的是预防疾病，使婴儿健康成长。本书着重介绍婴儿成长发育规律，婴儿在某一时期容易出现的问题、简易处理方法及成长记录等，为您分忧解愁。不信，请您抽出时间读一读本书吧！

史玉林同志为本书绘图，在此表示感谢。

译者

一九八六年一月三十一日

写在前面

首先祝贺您的小宝宝诞生。并衷心祝贺您安全生产。您在今后的育儿中，婴儿将是关键的时期，为帮助年轻的母亲们，哺育好婴儿，我们特为您编写了这本小册子。愿这本书能对您的小宝宝健康成长起到一些作用。

编 者

目 录

一、婴儿出生纪录.....	(1)
(一)祝贺你——小宝宝.....	(1)
(二)当我出生的时候.....	(2)
(三)我的名字.....	(2)
(四)给小宝宝的贺词.....	(2)
(五)贺喜人名单.....	(3)
二、婴儿与营养.....	(5)
(一)母乳喂养.....	(5)
(二)混合喂养.....	(7)
(三)人工喂养.....	(9)
(四)当婴儿不喝牛奶时.....	(13)
(五)婴儿需要大量水分.....	(14)
三、婴儿与健康.....	(15)
(一)婴儿体操.....	(15)
(二)阳光对婴儿的作用.....	(23)
(三)婴儿的睡眠.....	(25)
(四)婴儿轻伤与急病的处理.....	(27)
四、育婴12个月.....	(33)
(一)婴儿断奶期的饮食.....	(33)
(二)0—2个月.....	(34)
(三)2—3个月.....	(36)
(四)4—5个月.....	(38)
(五)6—8个月.....	(40)

(六) 9—10个月.....	(42)
(七) 11—12个月.....	(44)
五、 婴儿的纪录.....	(47)
(一) 婴儿成长纪录.....	(47)
(二) 健康纪录.....	(47)
(三) 牙齿发育纪录.....	(48)
(四) 婴幼儿身体发育值.....	(49)
(五) 周岁纪念.....	(50)
(六) 今后的成长.....	(51)
(七) 对将来的展望.....	(52)

一、婴儿出生纪录

(一) 祝贺你——小宝宝

请在此处贴上婴儿的照片

出生时间 年 月 日(星期) 时 分 天气

出生地点

医生姓名

备注 _____

(二) 当我出生的时候

体重 _____ 公斤 _____ 身高 _____ 厘米 _____

胸围 _____ 厘米 _____ 头围 _____ 厘米 _____

血型 _____ 型 _____

(三) 我的名字

起名人 _____

名字的由来 _____

(四) 给小宝宝的贺词

爸爸的贺词 _____

妈妈的贺词 _____

请贴上婴儿出生当天的剪报作为纪念

(五) 贺喜人名单

礼品纪录

姓 名	礼 品 名 称

回赠纪录

姓名	礼品名称

二、婴儿与营养

(一) 母乳喂养

1. 母乳的重要性

由于母乳是在母亲体内形成的，因此，对于婴儿来说母乳是最完整、最理想的营养。此外，在喂奶时，母亲要怀抱着婴儿，因此，从母子感情的培养来说也是最理想的。特别是初乳含有丰富的免疫物质，因此，在婴儿一个月之内要尽量哺喂母乳。

2. 母乳的分泌

由于婴儿吸吮乳头时刺激乳头神经，信息传至脑垂体后叶，促使激素分泌，从而促进母乳汁的分泌。

注意合理的营养

此时的母体需要比平时多40%的热量，因此，每餐要注意主副食的搭配。每日最好饮食三瓶牛奶或相应的奶粉，以及有营养的含汁液丰富的食品。由于孕妇产后很容易患缺铁性贫血症，因此，还要注意多食用含铁丰富的食品。

注意心身的休息

要保持充分的休息，避免过度疲劳。尽量使大便畅通，解除精神紧张。

乳房的保护与按摩

为了供给婴儿足够的乳汁，从妊娠后期就应开始对乳房

进行按摩。其方法如图1所示。



图1

3. 母乳的哺喂

喂奶之前

母亲要用肥皂将手洗净，再用煮沸棉等将乳头擦净，然后才可哺喂。喂奶之后要再一次擦净乳房，敷上清洁的纱布或毛巾，带上乳罩。

喂奶方法

喂奶时不仅要含乳头而且还要将乳晕（乳头周围的褐色部分）一同放入婴儿口中。另外，喂奶时一定要用手指将乳房按住，以免乳房堵塞婴儿的鼻孔。

怀抱的方法

喂奶时最好采取坐式。特别是在夜间，如果躺着哺喂，由于白天母亲比较疲劳，所以极容易睡着，以至使婴儿窒息。怀抱时，最好是一只手抱着婴儿身体，另一只手抱着婴儿的头部，使婴儿成45度身体倾斜。

乳房利用方法

最初喂奶时用一个乳房哺喂，5分钟左右即可。过一段时间以后，每次喂奶先用一个乳房哺喂，然后改换怀抱姿式用另一个乳房哺喂，合计为10~20分钟。

喂奶的时间与次数

根据婴儿月龄的不同，喂奶的时间与次数也不一样。喂奶的时间大体上以10~20分钟比较适宜。不过，最好是婴儿

想吃的时候就喂，想吃多少就喂多少，没有必要过多地考虑喂奶的时间与次数。

残奶的处理

喂奶后，要用手将乳房挤一挤。排出乳房内的残奶，这正是顺利产生新乳汁的关键所在。

使婴儿打嗝的方法

喂奶后，要手抱婴儿使婴儿的脸略微朝下，由下而上轻轻地按摩婴儿的后背，促使婴儿打嗝，然后再抱5~10分钟，婴儿便可静静地入睡。

4. 有关母乳的注意事项

当乳房过分涨满时，要提前充分地按摩，然后要挤出一些乳汁，待乳房不太涨时再给婴儿喂奶。

当乳头破裂时，要先将母乳挤出装入奶瓶，然后用奶瓶喂奶。注意不要刺激乳头，过一两天就会自然恢复。

乳头扁平、凹陷时，要从妊娠时开始每天将乳头向外牵拔，进行按摩。

（二）混合喂养

1. 母乳不足

母乳不足常常成为婴儿营养不良的主要原因。这一点往往被年轻的母亲忽略。婴儿2~3个月时，如果出现是母乳不足，需要及时与医生、护士、助产士或营养师商量，是否采用混合喂养或人工喂养。

2. 母乳不足的鉴别方法

（1）一次喂奶时间变长：婴儿一次吃奶持续20分钟以上仍不放开乳头。

(2) 喂奶间隔变短：婴儿一次吃奶后不超过 1~2 小时又要吃奶。

(3) 体重增加缓慢：正常情况下，婴儿从出生至 2~3 个月期间一般平均每日应增加体重 30 克左右。对于婴儿的体重，没有必要每日都称，最好是在相同条件下每周称 1~2 次（如洗澡后，喂奶之前）。婴儿生后 3 周以上每日平均增长体重没超过 20 克的可以认为是母乳不足。

(4) 到喂奶时间但乳房无涨满之感觉

(5) 婴儿睡觉时易醒，精神状态不佳。

(6) 大小便的次数与数量变少。

2. 改为混合喂养

首先哺喂母乳，不足的部分由牛奶补充。不要因为母乳不足就放弃母乳喂养，而应采取混合喂养的方法。另外，按摩乳房对增加泌乳也是十分有效的。

3. 混合喂养的几种方法

先母乳后牛奶

每次喂完母乳以后，再用牛奶补足。婴儿在 3 个月以内应尽量采取这种方法。

母乳与牛奶的交替喂养

每隔三小时喂奶一次。例如早晨 6 点喂母乳，9 点喂牛奶，中午喂母乳，下午 3 点喂牛奶，如此交替。可根据到喂奶时间乳房涨满的程度决定是采取先母乳后牛奶的方法，还是母乳、牛奶交替的方法。

傍晚增加牛奶

一般来讲，母乳的产生到傍晚就会相应减少。因此，也可采取上午喂母乳，下午同时喂母乳和牛奶的方法。

有工作的母亲可采取早晚喂母乳，中午喂牛奶的方法。

(三) 人工喂养

1. 配奶的要点

清洁：洗净双手，使用消毒后的器具。

准确：专用羹匙一平匙大约是 2.8 克。使用时要用木棒将羹匙刮平，准确地计量。

新鲜：要喂一次配一次，不要喂婴儿剩奶。

配奶所需器具

奶瓶（3~4个，最好在室内使用玻璃奶瓶，外出时使用塑料奶瓶），奶嘴（比奶瓶多准备1~2个），奶嘴盒，专用羹匙，羹匙盒，镊子，奶瓶刷，盘子，蒸锅，暖水瓶，抹布，奶粉（见图2）。



图2

2. 配奶的步骤

(1) 消毒

煮沸法：将所要消毒的器具放入蒸锅内，然后放水，水面要漫过器具。水开后，奶嘴煮3分钟，其他器具煮5~10分钟（见图3—(1)）

蒸气法：将奶瓶、奶嘴等倒放在篾子上。水开后奶头蒸

3分钟其他蒸5~10分钟即可。，（见图3—（2））。

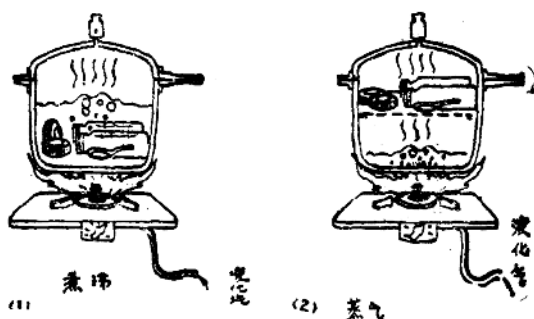


图3

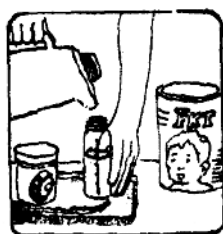


图4

（2）放入开水

将 50°C 左右的开水（热度为手触不觉得烫）倒入奶瓶，放入量为所需牛奶的三分之二，然后将量好的奶粉放入奶瓶。（见图4—（1））

（3）冲开奶粉

轻轻摇晃奶瓶，加入开水至所需量，然后再继续摇晃。配奶的浓度整个月龄都为14%。也就是一专用羹匙的奶粉可配奶20毫升。

（4）奶的温度