

宝宝1月篇



喂哺婴儿所需的物品

大奶瓶 4~6 只，宝宝喝奶时用。

小奶瓶 2 只，其中一只喂糖水，另一只喂果汁。

奶嘴 2~4 个，选择时注意大小适中。

奶瓶消毒锅/器 1 个。想节约时间的妈妈可选蒸汽式的，选铝质锅在消毒时不要加热过头。



奶瓶奶嘴刷 1 个。

奶瓶夹 1 个，奶瓶消毒后用奶瓶夹既卫生又安全。

保温奶瓶 1 个，便于夜间或外出

时使用。

温奶器 1 个，选择免水式并能自动调温 37 的为宜。

外出奶粉携带盒 1 个，选有四层结构的适宜。

吸奶器或吸喂乳两用瓶 1 个，以备喂母乳时用。

果汁压榨器 1 个。

食物研磨器 1 个。

母乳冷冻机 1~2 个，适合喂母乳的上班族妈妈用。

食物箱 1 个，放置所有的哺喂用品，不仅卫生且使用时方便易找。

婴儿所需的衣物

小和服 2~4 件，根据季节搭配薄厚。

带肚兜 2~4 件。

方包巾 2~4 块，包裹宝宝时用。

毛巾被 2 条，春秋季节宝宝睡觉时用来盖身体。

睡袋衣 1 件，冬天时给宝宝用。

小帽子 1 个，根据出生季节选择厚薄。

围兜 4~6 个，宝宝喝奶和喂水时用。

兔宝宝衣 2~4 件，宝宝 2 个月时可穿。

外出服 2 套。

内衣 2~4 件，根据季节搭配厚薄，宝宝 2 个月大时用。

斗篷外套 1 件。

棉长裤 2~4 件，宝宝 2 个月大时用。

棉鞋 2~4 双，冬季或外出时用。

软枕 1 个。

枕头套 1 个。

婴儿毛毯 1~2 条，触感要柔软，可用浴巾替代。

小棉被、小棉褥各 1 条，宝宝冬天睡觉时用。

纸尿裤、棉布尿片多多益善。

皂盒 1 个。

沐浴温度计 1 个。

洗澡用毛巾 2~4 条。

棉签或脱脂棉球 1~2 盒，用来给新生的宝宝擦拭眼睛分泌物、脐部、便后臀部涂润肤露以及做乳房或手指消毒。

婴儿发梳/刷 1 个。

安全剪刀 1 个，选择有防止剪得过多设计的剪刀。

肛温计 1 个。

大浴巾 2~4 条，宝宝洗澡时用，或有时包裹宝宝。

吸涕器 1 个。

婴儿洗浴所需的物品

婴儿专用沐浴液 1 瓶。

婴儿专用洗发精 1 瓶。

婴儿专用乳液 1 瓶，在洗澡后使用。

婴儿爽身粉 1 罐。

婴儿浴盆 1 个，稍大一点的浴盆能在夏天充当婴儿游泳池，让婴儿大热天泡泡水。

婴儿洗澡防滑垫 1 个，以防宝宝在洗澡时滑落。

小脸盆 1 个，用来婴儿便后清洗。

其他相关的物品

婴儿床 1 张，应该选择能睡到 5 岁为宜。

海绵垫 1 个，在上面再铺一层吸汗性强的棉垫。

床单 2 条。

婴儿床护圈 1 个，可防宝宝撞到床沿。

婴儿凉席 1~2 个，夏日使用。

婴儿摇篮 1 个，根据需要使用。

婴儿推车 1 辆。

婴儿学步车 1 辆。

婴儿音乐铃 1 个，训练视觉和听觉。

婴儿安全软质玩具若干件，有声响者为宜。

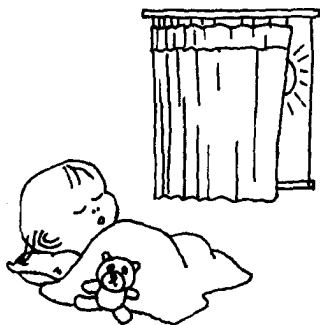
婴儿衣橱 1个。

婴儿提篮 1个，适合经常驾车外出的家庭。

妈妈背包 1个，当带婴儿外出能容纳许多婴儿用品。

新生儿居室的布置

新生儿宝宝刚来到人世间，宝宝的组织器官十分娇嫩，功能尚不健全，机体抵抗力也差，外界环境的改变能影响新生宝宝的生长发育，甚至患病。因此，条件好的爸爸妈妈应根据



小生命的特点，精心为新生儿宝宝布置一个舒适又安全的生活环境。

新生儿的卧室要阳光充足。室内

要保持空气的流通。室温应维持在 $16^{\circ}\text{C} \sim 24^{\circ}\text{C}$ 之间，并应经常拖地板，保持室内一定的温度及清洁。可在婴儿床头挂一个温度计，以便随时观察室温变化，调整新生宝宝的盖被。新生儿宝宝室内不能吸烟。

新生宝宝的睡床不宜放在窗边，以免直接吹风，使孩子受凉感冒。床的上方和周围也不要堆放箱子、盒子、镜子、瓶子之类的危险物品，以防碰落伤着宝宝。刚出生的宝宝，尤其要注意避开太阳的光线照射。避免让婴儿的眼睛正对着直射的灯光或日光。婴儿的小床应安排在母亲的睡床附近，以便于妈妈随时观察照料婴儿。

在夏天，要注意别让空调机的冷风直吹婴儿的身体，若使用电风扇，可将电风扇对着墙壁吹。

在冬天，也不要使用电热毯给婴儿取暖。长时间地使用电热毯，有可



能致使婴儿脱水。

新生儿宝宝的卧室还要注意保持安

静。刚出生的宝宝神经系统尚未发育完全，易受惊吓，一天 24 小时除吃奶、换洗之外，婴儿几乎都处在睡眠之中。因此，成人不应在宝宝室内大声说话，以保证婴儿充足的睡眠。

新生宝宝的抵抗力很弱，容易感染疾病，应避免亲朋好友川流不息地进屋探望，以免因人员杂乱而使室内空气污浊，增加婴儿患病的机会。应谢绝患病的成人接触孩子。

然发出较大响声时，婴儿会出现惊跳现象，这些反应说明婴儿的视觉和听力是正常的。

使用上述简单易学的检查方法，能够帮助妈妈判断宝宝有无先天缺陷或异常，了解宝宝出生后的健康状况。

新出生的宝宝

怎样算是正常新生宝宝

凡胎龄满 37 周至 42 周出生，体重在 2500 克至 4000 克之间，身长在 45 厘米以上，各器官功能均已成熟的婴儿，就是正常新生儿。

正常新生宝宝出生后就会啼哭，哭声洪亮、有力，皮肤红润，呼吸有节律，四肢活动有力。正常新生宝宝具有维持生存的基本神经反射，如“觅食反射”——当用手指轻轻触碰其口唇周围时，婴儿立即把头转向触碰一侧，并张口寻找；又如“吮吸反射”——将手指放入婴儿口中就会引起吮吸的动作；再如“抓握反射”——当手指放入婴儿掌心时，婴儿立即抓住不放等等。正常新生宝宝出生后就对光亮和声响有所反应。当强光照射宝宝会立即闭上眼睛，当周围突

婴儿出生时，体重如果在 2.5 千克以上，则为正常新生儿；体重不足 2.5 千克的，称为“未成熟儿”。对“未成熟儿”必须采取特殊的护理措施。

通常，刚出生的婴儿体重在 2.5~4 千克之间，身长在 46~52 厘米之间，头围 34 厘米，胸围比头围小 1~2 厘米。

皮肤呈玫瑰红色，上面覆盖一层灰白色的胎脂，生后数小时胎脂开始吸收。

头部相对较大，常常受产道的挤压而变形。生产中胎儿头部先露出的部位，容易出现皮下组织水肿而形成“产瘤”，2~3 天能够自然消失。头顶凶门呈菱形，大小约 2×2 厘米，较软，有跳动感。注意防止尖硬的东西碰撞，可用手摸。

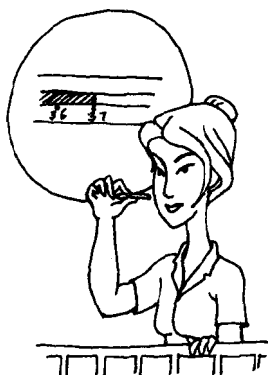
脸有些肿，鼻梁矮，但随年龄的

增长会自然长高。

胸廓呈桶状，呼吸浅快，有时不规则，每分钟约 40~45 次。观察呼吸应看腹部的起伏。

脐带在离肚脐 1~2 厘米处被结扎。

男婴阴囊稍肿，睾丸已下降，女婴阴道口可见处女膜突起，以后会自然收缩。新生儿的骶骨部、臀部往往可见蓝绿色的色素斑，称为“儿斑”，随年龄增长色素斑将逐渐消退。



胎便呈黑绿色粘稠状，于生后 24 小时内排出。有时尿布上会留有砖红色沉淀物，这是尿酸盐的结晶，无需担心。

生后体温有所下降，因此必须注意保暖。生后 8 小时体温应保持在 36.8℃~37.2℃ 左右。

刚出生的婴儿 24 小时内沉睡少

动，偶有啼哭。

宝贵的初乳

初乳是母亲产后 3~7 天内分泌的乳汁，初乳量较少，比较浓稠，呈微黄色，脂肪较少但蛋白质含量几乎是成熟母乳的两倍，还含有丰富的微量元素。最为重要的是，初乳里含有大量抵抗疾病的物质即“免疫抗体”，它是给婴儿的第一次免疫。如：初乳中的免疫球蛋白 A(iga) 含量



很高。iga 是一种抗体，新生儿的血液、唾液、肠道中均缺乏，只能从母

乳中获得。这种抗体对消化道和呼吸道粘膜具有保护作用，可以阻止病原体的侵入，提高抗病能力，能使新生儿免遭消化道和呼吸道感染。初乳中含有的各种细胞还具有直接或间接杀死细菌的能力。

初乳中还含有大量盐类，可起适度的缓泻剂作用，能够促进胎粪排出。

许多产妇对初乳的意义认识不清，甚至还主张把产后头几天分泌的少量黄奶汁挤出扔掉，这种想法和做法是错误的。每位母亲都应珍惜初乳，把自己宝贵的初乳一滴不浪费地喂到宝宝嘴里。

哺乳准备——乳房护理

母乳是人类繁衍的根本条件之一，母乳喂养历史悠久，现代母乳喂养总结出许多科学的新方法，需要妈妈们不断学习以促使母乳喂养的成功。

有些女性认为哺乳、乳房护理是孩子出生后的事，其实人的生乳过程分为二个阶段。第一阶段在分娩前12周开始；

第二阶段在产后2~3天开始。新妈妈乳房护理要在孕期开始。乳房护理分为三个阶段：产前乳房护理、待

产、分娩期及产褥期乳房护理。

产前检查应注意乳房的大小、形状、包块、有无手术史。尤其要注意乳头是否正常，发现乳头凹陷应及时纠正。

孕妇妊娠7个月时开始做乳房按摩，促进乳腺血液循环及乳腺发育。用手掌外侧轻按乳房壁，露出乳头，并围绕乳房均匀按摩，每日一次。

为防止乳房下垂，孕妇应带合适的乳罩。不要用肥皂水洗乳房或乳头，因乳房蒙氏腺分泌的物质对乳房有保护作用，肥皂会破坏其作用。

孕妇待产过程应按常规将乳房擦洗干净，以便孩子出生后进行“三早”，即“早接触”、“早吸吮”、“早开奶”。新生儿断脐后医护人员协助将婴儿趴在母亲胸部实行皮肤早接触。约10~15分钟，婴儿会自发地开始吸吮乳头，这叫“早吸吮”，半小时后再次喂奶称“早开奶”。实行“三早”对刺激泌乳起到重要作用，许多产妇还不懂为什么要这样做，甚至紧张、害怕，这是不利于母乳喂养的。

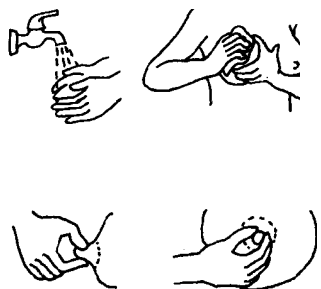
产褥期应强调早开奶及按需哺乳。生后就让婴儿吃奶，每当小宝宝哭闹、不安时都要喂奶。不要受时间限制，夜间不要停止哺乳。目前仍有人认为刚刚分娩后没有奶，先喂些牛奶或糖水，这样做同样不利于母乳喂养，只有早吸吮、勤吸吮才能使乳汁

分泌。刚分娩后的乳汁称为“初乳”，量少而稀，但却营养价值高，能够增强婴儿的免疫力。

产妇喂奶时应选择舒适的姿势，肌肉放松。母、婴的胸、腹应贴紧，婴儿的下巴贴紧乳房。婴儿要将乳晕全部含接，不要只吸吮乳头。喂奶时应先吸空一侧乳房再吸另一侧，每次喂奶都应将剩余的乳汁挤出来，彻底排空乳房能够有效地刺激泌乳。

在挤奶时将大拇指和食指放在乳晕上下方，用大拇指、食指的内侧向胸壁处挤压。挤压时要有节奏，并在乳晕周围反复转动手指位置。

产妇每次喂奶后将一滴乳汁涂在



乳头上，晾干后带上乳罩。

乳房异常的护理

乳房主要依靠自我护理，作为母亲学习有关护理知识是十分必要的。

乳头凹陷是产妇常见的乳房缺

陷，通过孕期检查及早发现是能够矫正的。乳头伸展练习是矫正乳头凹陷的好方法。可以拉开并断离与内陷乳头“绑”在一起的纤维，练习时将两拇指平行放在乳头两侧，慢慢地向内侧外方牵拉乳晕皮肤及皮下组织，使乳头向外突出，重复多次。然后，将两拇指分别放在乳头上下方，同样向上下外方牵拉。乳头伸展练习又为“十字操”，应每日练习两次，每次6分钟。因刺激乳头有时会诱发宫缩，若有早产史或本次妊娠有早产危险的产妇要推迟到怀孕36周后再做乳头伸展练习。

乳胀是产后常见的征状，产妇可伴有发烧，一般体温不超过38℃。乳胀时可行乳房按摩操。先湿热敷乳房5分钟，随后按摩、拍打、抖动乳房。减轻乳胀最有效的方法就是让婴儿早吸吮、勤吸吮。

乳头皲裂是影响母乳喂养的常见原因。乳头皲裂导致乳腺炎而终止母乳喂养的情况很多，预防皲裂发生是重要的。孕期应做好乳房护理，喂奶的姿势要正确，尤其是婴儿的含接姿势特别重要。婴儿的嘴要含接成“鱼唇样”，既要含接乳头，又要含接乳晕。喂前先按摩乳房，挤出少量乳汁，使乳晕变软，易于婴儿正确含接是预防皲裂的有效方法。

如果发生皲裂也不要停止哺乳。除注意上述问题，还需注意喂奶的先

后顺序，先喂没有发生皲裂的乳房，再喂患侧的乳房。喂奶后在乳头上尤其是皲裂部位涂上乳汁，风干，再戴上乳罩。经过精心护理，皲裂会很快好转的。

乳腺炎是一种常见病，应以预防为主。正确的哺乳，尤其是注意排空乳汁，防止皲裂对于预防乳腺炎是重要的。过去认为得了乳腺炎就要停止哺乳，担心乳汁里的细菌及所用药物对婴儿有不良影响。现代观则认为患乳腺炎可以继续哺乳。因为母、儿间感染的细菌是相同的，继续喂奶，婴儿能够从母亲乳汁中获得抗体。母亲接受青霉素或头孢类药物对婴儿没有不良影响。但应避免使用庆大霉素、



卡那霉素或磺胺类药物。如果发生乳腺炎，喂奶时要先喂患病侧乳房，婴

儿开始吃奶时因饥饿而吸吮有力，先吸患侧有利于疏通乳腺导管，控制炎症发展。

母乳喂养不但是母亲的天职，而且还是一门科学，需要认真学习才能将婴儿养育好。

给婴儿喂奶的最佳时间

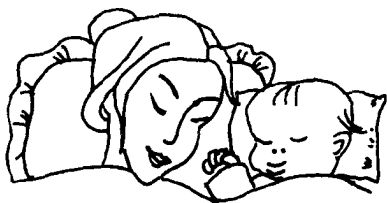
以往人们认为，产妇生下宝宝后身体过度疲劳和虚弱要和宝宝分开，正常情况下，在出生 6 小时后开始给婴儿喂 5% 的糖水和温开水，12 小时后才开始喂母乳。最近，世界卫生组织和联合国儿童基金会对于母乳喂养做了新规定：产后 30 分钟抱奶，且抱奶愈早愈好，同时要实行母婴同室同床，以对婴儿按需喂养，不定时、不定量为哺乳原则，应为：

(1) 婴儿能够得到最珍贵的初乳。产后 1 天的初乳中，有免疫能力的 iga、igg、igm 的含量较高，特别具有抵抗消化道、呼吸道感染的 iga 含量最高，婴儿因此增强了抗病力。

(2) 妈妈与新生儿宝宝同室同床，宝宝可随需要随时得到母亲哺喂，这样多次不定时的吸吮能够刺激母亲大脑分泌释放催乳素和催产素，从而使乳汁分泌增加，并可预防奶胀和乳汁瘀积。

(3) 纯母乳喂养不需另外喂水，如果是夏季则应酌情加喂一定的水。

巾，发挥吸汗作用。



正确的喂奶姿势

(1) 先用消毒棉擦洗乳头及周围皮肤

(4) 刚出生的宝宝吸吮能力弱，往往刚吃几口就睡着了。妈妈可用乳头刺激宝宝的嘴唇，或用手捏捏鼻子提提小耳朵，以使宝宝多吸吮。



给婴儿喂奶的正确方法

准备工作

(1) 妈妈先洗净双手。

(2) 应该选择舒适、放松的姿势。

(3) 准备一个坐垫放在妈妈的大腿上，调整喂奶高度，避免使妈妈的手臂产生酸痛。

(4) 在宝宝的胸前垫一块手巾，以免弄脏宝宝的身体并可擦拭宝宝的嘴。

(5) 婴儿的头靠在妈妈手臂上很容易流汗，妈妈可以在手上垫一块毛

(2) 采用坐喂或躺着喂都可以，



通常以坐在低凳上比较好。若座位较

高，可把一只脚踏在另一脚上。

(3) 把婴儿放在腿上，让婴儿头枕着妈妈胳膊的内侧，用手腕托着后背。



肤，待婴儿张开嘴时，把乳头和部分乳晕送入婴儿口中。



(4) 妈妈用手托起乳房，先挤去几滴宿乳。

(6) 让婴儿充分含住乳头，用手指按压乳房，既容易吸吮，又不会压



(5) 妈妈用乳头刺激婴儿口周皮

迫婴儿鼻子。



(7)当婴儿吸得差不多时，妈妈可用拇指和中指轻轻挟一下两侧脸蛋。

给婴儿喂完奶，把婴儿身体直立，头靠在妈妈的肩上，轻拍和抚摩后背，以排出吞入的空气。



(8)若选择躺在床上喂奶，妈妈身体侧躺在床上，膝盖稍弯曲，放几个枕头在自己的头下、大腿及背部，然后用下方的那只手放在婴儿的头下，并支撑他的背部。先喂躺下那一侧乳房，后喂另一侧。喂另一侧乳房时，将另一侧乳房靠近婴儿的嘴，或是抱着婴儿一起翻身。

【提示】

妈妈喂奶时，婴儿的头与身体应在一条直线上，颈部不要扭曲。

婴儿的脸应面对着乳房，鼻子对着乳头。

妈妈应抱紧婴儿，让婴儿身体紧贴着妈妈，婴儿下颌贴着乳房。

若婴儿刚出生不久，喂奶时，妈妈不要只托着他的头、肩膀，还应托着他的臀部。

要让婴儿先吸吮完一侧乳房的乳汁，再吸另一侧。若婴儿吸完一侧就不吸了也没关系，下次哺乳时，就从另一侧先吸吮。

⑥ 婴儿吃足后，若还含着乳头不放，不要强行拉出，妈妈不妨用手指轻轻放在婴儿嘴边试一下，婴儿自然会离开乳头。

【提示】

确认婴儿已吃饱但乳房内还有余奶时，可将余奶吸出，这样会使下一次奶量更多。

长期躺着喂奶会影响婴儿下颌发育，日后易产生畸形。

母乳喂养时应避免用奶瓶来补喂一些奶类。奶瓶上的奶嘴开口大，婴儿吃起来很痛快，不费力气就能吸到奶，若再吸吮妈妈乳头时，当一旦吸不到那么多奶时，婴儿就会烦躁，不愿吸吮，从而减少对乳头的刺激，影响乳汁分泌，从而导致母乳喂养失败。

婴儿吃饱了吗

婴儿每次吃完奶若能安静入睡，只在下一次喂奶前才有些哭闹，同时体重增长正常，大约每周长 150 克，到 2~3 个月时婴儿每周增重 200 克，醒着的时候，眼睛明亮，反应灵敏不闹人；而且，每天至少能尿湿 6 块以上的尿布，并有少量多次或虽数次少但量较大的大便，说明婴儿吃得够量。

掌握喂奶次数

满月前这一段对于给婴儿喂奶的次数和时间间隔不要硬性规定，只要小宝宝饿了就要给喂，即使夜里也是如此，小宝宝能吃多少就喂多少。一般婴儿饿了的表现哭声较大，同时有找奶的动作。

满月后，慢慢要让哺乳时间形成规律，通常 2.5~3 个小时喂一次母乳，但必须自然慢慢地形成。比如宝宝不到喂奶时间饿了，妈妈没有必要非坚持到点喂，让宝宝饿着，这样不利于宝宝的情绪和心理发育，可以适量地减少夜间喂奶次数。

乳房胀痛的防治

产妇分娩后 2~3 天，乳房会逐渐开始发胀，正常情况下奶胀 1~2 天即可消失，许多新妈妈由于未能正确喂奶会产生较长时间的胀痛，有时还伴有高热，此时应及时采取措施消除奶胀，不然能引起乳腺炎而不利于喂宝宝。



(1) 乳汁分泌过多没能及时排除引起的奶胀，可用手或吸奶器将奶排出。乳房排空后即可感到轻松。

(2)如果伴有高热的胀痛大多因乳腺管不通畅所致，请教医生进行药物治疗，服药几小时后即可使乳腺腺管通畅，乳汁从乳头流出。乳汁流出时可用手挤压乳房，把乳汁尽量排空。

(3)乳房按摩也是通畅乳腺腺管的有效方法。每次哺乳前，把湿毛巾盖在乳房上，用手掌心按住乳头及乳晕，按顺或逆时针方向轻轻抚揉15~20分钟即可减轻乳房胀痛，同时也促使乳汁排出通畅。当乳胀消退后，用不用继续按摩则要看宝宝吮吸能力的强弱。若能力较弱，可在每次喂奶前进行乳房按摩。

使母乳充足的妙术

第一，开始哺乳时机的选择。正常乳汁的分泌，依赖于婴儿对乳头的不断刺激。这些刺激使母亲脑垂体前叶分泌一种泌乳素，它能够促使乳汁大量分泌。有报道：甚至连婴儿的第一声啼哭及早期吸吮乳头，都能反射性促进泌乳机制的正常运行。所以，尽早让婴儿开始哺乳是使母乳分泌充足的有效措施。妈妈们在产后应即刻让婴儿接触妈妈的乳房并吸吮乳头。但要注意，从开始泌乳到正常运作毕竟有一个过程，产妇在产后48小时

之内，乳汁不足是一个正常的生理过渡阶段。若是妈妈太着急，恐怕饿着婴儿，在早期阶段就加用代乳品，则会减少婴儿对乳房的吸吮刺激，从而导致乳汁越来越少，甚至完全没有，必须要让新生的婴儿早吸吮、多吸吮。

第二，哺乳的时间间隔。许多新妈妈试着延长喂奶的间隔，减少喂奶次数，认为这样能达到积攒乳汁的目的。却不知这也是与泌乳机制相违背的，结果只能使乳汁分泌减少。

第三，乳母要有营养丰富的科学饮食。产后哺乳的妈妈，决不是摄入的越多就泌乳越充足。产妇在“坐月子”期间，卧床休息时间相对增多，活动量相对减少，过量地进食高热量食物或肥甘厚味的补品，不仅不能增加乳汁量，反而会造成胃肠功能紊乱。补品应避免吃。还要注意不吃辛辣的刺激性食品。若乳汁确实不足，可配以药膳或一些验方。

第四，非常重要的一点即乳母的精神状态。乳汁的分泌是靠神经系统调节的，妈妈的精神状态对乳汁的泌量影响很大。如果妈妈感到担忧、恐惧、紧张时，或是疼痛，特别是乳头疼都可减少乳汁分泌，因此，必须对产妇从精神上充分理解，生活上细心照料，让产妇形成规律的生活并保持足够的睡眠，当乳房有疾病时应该及时诊治。

母乳喂养的误区

穿工作服喂养

医护、实验室工作的妈妈穿着工作服喂奶会给婴儿带来麻烦，工作服上常常粘有很多肉眼看不见的病毒、细菌和其他有害物质。因此妈妈无论怎么忙，也要先脱下工作服（最好也脱掉外套），洗净双手后再喂婴儿不迟。

生气时喂奶

科学研究人员证明，人在生气时

生气 = 毒素



体内可产生毒素，此种毒素可使水变

成紫色，且有沉淀。若将这种“气水”注射到大白鼠体内，可致大白鼠于死地。由此可知，妈妈切勿在生气时或刚生完气就喂奶，以免婴儿吸入带有“毒素”的奶汁而中毒，轻者生疮，重者生病。

运动后喂奶

人在运动中体内会产生乳酸，乳酸滞留于血液中使乳汁变味，婴儿不爱吃。据测试，通常中等强度以上的运动即可产生此状。妈妈们必须注意，只宜从事一些温和运动，运动结束后先休息一会再喂奶。

躺着喂奶

婴儿的胃呈水平位置，躺喂易导致婴儿吐奶。妈妈应该取坐喂或中坐姿势，将一只脚踩在小凳上，抱好婴儿，另一只手以拇指和食指轻轻夹着乳头喂哺，以防乳头堵住婴儿鼻孔或因奶汁太急而引起婴儿呛奶、吐奶。

喂奶时逗笑

婴儿吃奶时如果因逗引而发笑，可使喉部的声门打开，吸入的奶汁可能误入气管，轻者呛奶，重者可诱发吸入性肺炎。

香皂洗乳

哺乳妇女为保持乳房清洁，经常清洗确有必要，但不可用香皂来清

洗。香皂类清洁物质可通过机械与化学作用除去皮肤表面的角质层，损害其保护作用，促使皮肤表面“碱化”，有利于细菌生长。时间久了，可能招来乳房炎症。哺乳妇女应该用温开水清洗。

浓妆妆喂奶

妈妈身体的气味 又称体臭 对婴儿有着特殊的吸引力，并可激发愉悦的“进餐”情绪，即使刚出娘胎，也能将头转向母亲气味的方向寻找奶头。因此，妈妈体臭有助于婴儿吸奶，若妈妈浓妆艳抹，陌生的化妆品气味掩盖了熟悉的母体气味，使婴儿难以适应而导致情绪低落，食量下降，妨碍发育。



穿化纤内衣

化纤内衣的危害在于其纤维可脱

落而堵塞乳腺管，造成无奶的恶果，研究人员研究了部分无奶母亲，从其乳汁中找到了大量的蚕丝状物，这些蚕丝状物是因乳房在内衣或乳罩内做圆周运动时脱落而侵入乳腺管的。所以，哺乳妇女暂时不要穿化纤内衣，也不要佩戴化纤类乳罩，以棉质类制品为佳。

喂奶期减肥

产妇产后大多肥胖，许多女性急着减肥而限吃脂肪。但脂肪是乳汁中的重要组成成分，若来自食物中的脂肪减少，母体就会动用储存脂肪来产奶，而储存脂肪多含对婴儿健康不利的物质。为婴儿的安全起见，妈妈们待断奶以后再减肥不迟。

喂奶期食谱

喂奶母亲必须讲究食谱的科学性。首先不可吃素，婴儿发育所必需的优质蛋白、不饱和脂肪酸、微量元素以及 A、D、E、K 等脂溶性维生素，皆以荤食为多，若妈妈吃素势必导致乳汁的营养质量降低；其次，不宜大量吃味精，味精对成人是安全的，但其主要成分谷氨酸钠可渗入乳汁而进入婴儿体内，导致孩子锌元素缺乏，妨碍体格与智能发育；再者，不宜大量饮麦乳精，因麦乳精有回奶作用，可能造成婴儿缺“粮”。