

主编 北京儿童医院儿童保健中心主任 张峰

0~1
岁宝宝



中国优生科学协会是
国家最高级别学术团体

喂养全程 宝典



朱晨



推荐读物

随书赠送

VCD

- ★ 为新妈妈全面分析宝宝的发育状况
- ★ 育儿专家的 200 条最科学喂养指导
- ★ 帮助宝宝成长的 130 道营养食谱
- ★ 160 个新妈妈必知的宝宝护理常识
- ★ 40 例宝宝常见病的有效防治

吉林科学技术出版社



喂养全程 宝典

主 编 / 张 峰

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

0~1岁宝宝喂养全程宝典/张峰主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2007. 11

ISBN 978-7-5384-3598-6

I. 0… II. 张… III. 婴幼儿—哺育 IV. TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第156568号

0~1岁宝宝喂养全程宝典

主 编: 张 峰
责任编辑: 解春谊
插图设计: 孙明晓 张 丛 周鸿雁 张海霆 张 虎
王 舒 侯 隽 吴凤泽 赵 婷 于 通
出版发行: 吉林科学技术出版社
印 刷: 长春新华印刷厂
版 次: 2008年1月第1版第1次印刷
规 格: 720×990毫米 16开本
印 张: 10
字 数: 150千字
书 号: ISBN 978-7-5384-3598-6
定 价: 18.00元 (含VCD)

社址: 长春市人民大街4646号

邮编: 130021

发行部电话: 0431-85635177 85651759 85651628

邮购部电话: 0431-85677817

编辑部电话: 0431-85674016 85635186

传真: 0431-85635185

网址: <http://www.jlstp.com>

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换。

0~1岁宝宝
喂养全程
宝典

吉林科学技术出版社



[前 言]

新出生的宝宝发育迅速，尤其是第1周，第1个月，每天都在发生变化，1岁以内是宝宝生长发育的第一个高峰。本书将根据宝宝生长发育迅速的这一特点，为新妈妈提供一套关于饮食、营养、护理、健康的宝宝喂养方案，相信这将为新妈妈带来方便，为宝宝的健康成长送来福音。

本书由中国优生科学协会的专家执笔完成，内容详尽、科学权威，希望能成为广大新妈妈手中的育儿宝典。有不尽之处，还望读者们提出宝贵意见，以便我们在后续版本中改进和完善。

CONTENTS

第1章 宝宝的第0~1个月



01	宝宝的生长发育	10
	身体发育	10
	感觉发育	11
02	宝宝的第1天	12
	宝宝一天的营养需求	12
	珍惜宝贵的初乳	12
	宝宝的正确抱法	12
	宝宝吃饱了是这样	13
	宝宝要注射卡介苗	13
	宝宝第一次哭	13
03	宝宝的第2天	14
	母乳喂养需要注意的问题	14
	给宝宝补充水分	15
	宝宝的最佳睡姿	15
	宝宝的体温调节	16
	宝宝口腔、眼睛的护理	16
	宝宝的尿布有讲究	16
04	宝宝的第3天	17
	坚持母乳喂养的重要性	17
	影响母乳分泌的主要因素	18
	新生儿标记的保护	19
	宝宝脐带的护理	19
	怎样给宝宝洗澡	19
	宝宝大小便是否正常	20
05	宝宝的4~7天	20
	宝宝的环境卫生	20
	不宜母乳喂养的新妈妈	20
	宝宝大便有血	21
	宝宝穿衣的讲究	22
	注意宝宝低血糖症	22
	母乳喂养的常识指导	22

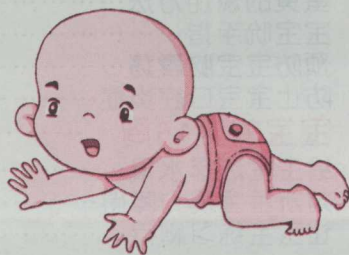
06	宝宝的第2周	23
	宝宝的人工喂养	23
	宝宝婴儿配方奶粉	23
	宝宝乳痂的护理	24
	怎样给宝宝保暖	24
	宝宝的皮肤护理	24
	给早产宝宝喂奶	24
07	宝宝的第3周	25
	宝宝的觅食反射	25
	宝宝不吃母乳怎么办	25
	不要采取定时喂养宝宝	26
	宝宝的混合喂养	26
	预防宝宝感染的措施	26
	怎样使母乳增多	27
08	宝宝的第4周	27
	宝宝的乳头错觉	27
	要注意母乳喂养不足	28
	宝宝生病征兆及表现特点	28
	不要给宝宝剃“满月头”	29
	母婴同室好处多	29
	用奶瓶给宝宝喂奶	30



第2章 宝宝的第2~3个月

01	宝宝的生长发育	32
	身体发育	32
	运动发育	32
	语言发育	33
	感觉发育	33
02	宝宝的第5周	34
	夜间哺乳注意事项	34
	给宝宝做蔬菜汁、果汁	34
	观察宝宝的凶门	34
	注意宝宝打鼾	35
	带宝宝晒太阳	35
	宝宝啼哭要注意	35
03	宝宝的第6周	36
	人工喂养宝宝的饮食	36
	给宝宝洗头	36
	保护宝宝的眼睛	36
	宝宝发热的处理方法	37
	让宝宝睡出好头形	38
	宝宝吐奶怎么办	38
04	宝宝的第7周	39
	宝宝补充喂养的方法	39
	给宝宝剪指甲	39
	宝宝的感知能力	39
	宝宝夜啼的处理	40
	宝宝睡觉的枕头	40
	宝宝的睡眠情况	40
05	宝宝的第8周	41
	注意宝宝营养不良	41
	添加鱼肝油的方法	41
	给宝宝选择玩具	41
	宝宝要接种小儿麻痹糖丸	42
	给宝宝洗脸	42

	防止宝宝意外事故的发生	42
06	宝宝的第9周	43
	宝宝奶瓶如何消毒	43
	宝宝喂水量要增加	43
	多跟宝宝说话	44
	让宝宝睡得更好	44
	宝宝的视觉刺激	44
	宝宝湿疹的防治	44
07	宝宝的第10周	45
	保证宝宝大脑发育的营养	45
	给宝宝洗尿布	46
	训练宝宝的听觉	46
	注意宝宝腹股沟斜疝	46
	宝宝服药的正确方法	47
	宝宝克汀病的预防	47
08	宝宝的第11周	48
	宝宝腹泻时的哺乳	48
	宝宝微量元素的补充	48
	如何提高母乳质量	49
	宝宝为什么会厌奶	49
	训练宝宝的动手能力	49
	给宝宝挑选内衣	50
09	宝宝的第12周	50
	怎样对待宝宝的厌奶期	50
	调整宝宝的睡眠	51
	给宝宝正确穿衣	52
	宝宝肥胖症的早期预防	52
	宝宝输液时的护理	53
	训练宝宝感官及体能	53
	宝宝营养食谱	54



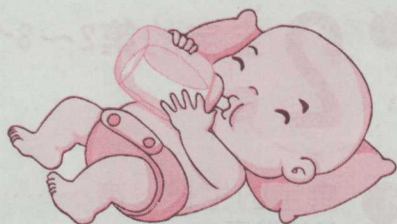
CONTENTS

第

3

宝宝的第4~6个月

章



01	宝宝的生长发育.....	56
	身体发育.....	56
	动作发育.....	56
	感觉发育.....	56
	听觉发育.....	57
	视觉发育.....	57
	心理发育.....	57
02	宝宝的第13周.....	58
	宝宝蛋白质的摄入.....	58
	乳母的饮食禁忌.....	58
	给宝宝补充锌元素.....	58
	给宝宝配置睡袋.....	59
	宝宝便秘的护理.....	59
	怎样提高宝宝抗病能力.....	59
03	宝宝的第14周.....	60
	宝宝厌食牛奶.....	60
	当心宝宝吞食异物.....	60
	防止宝宝蹬被子.....	61
	呼吸道传染病的预防.....	61
	宝宝肠套叠.....	62
	宝宝有“痰”声的处理.....	62
04	宝宝的第15周.....	63
	铁的作用及补充方法.....	63
	提高宝宝抗寒能力.....	63
	蛋黄的添加方法.....	64
	宝宝吮手指.....	64
	预防宝宝脑震荡.....	64
	防止宝宝口腔炎症.....	65
05	宝宝的第16周.....	65
	给宝宝选择水果.....	65
	判断宝宝视力障碍.....	66
	让宝宝练习爬行.....	66

	教宝宝自己玩.....	66
	宝宝痢疾的防治.....	66
	宝宝的斜视的防治.....	67
06	宝宝的第17~18周.....	67
	宝宝长牙时要注意.....	67
	保护宝宝的乳牙.....	68
	宝宝的“握拳反射”.....	69
	宝宝的代乳品.....	69
	宝宝经常发热.....	69
	宝宝用药要注意.....	70
	宝宝口水多的处理.....	70
	宝宝发热不吃奶的处理.....	71
	训练宝宝的手和眼.....	71
	不要抛摇宝宝.....	71
07	宝宝的第19~20周.....	72
	宝宝不宜喂奶糕.....	72
	预防宝宝牙齿变黄.....	72
	为宝宝断奶做准备.....	72
	用匙给宝宝喂食物.....	73
	如何抚触宝宝.....	73
	宝宝居室的环境.....	74
	教宝宝认识物品.....	74
	区别宝宝的不同哭声.....	75
	跟宝宝做游戏.....	76
	不用牛奶给宝宝喂药.....	76
08	宝宝的第21~22周.....	77
	半岁宝宝的喂养.....	77
	宝宝辅食不要咸.....	77
	宝宝直立练习.....	77

09 宝宝的第23~24周 80

宝宝的断奶时间及方法.....	78
怎样选择宝宝背带.....	78
给宝宝喂药要耐心.....	79
宝宝维生素A缺乏症.....	79
定期健康检查.....	79
宝宝断奶后的营养调配.....	80
不要嘴对嘴喂宝宝辅食.....	80
别让宝宝吸吮空奶嘴.....	80
保护宝宝的好奇心.....	81
宝宝维生素D缺乏性佝偻病.....	81
添加辅食不要太教条.....	81
不要过分逗弄宝宝.....	82
哪些因素影响宝宝生长发育.....	82
宝宝营养食谱.....	83

第4章 宝宝的第7~9个月

01 宝宝的生长发育..... 92

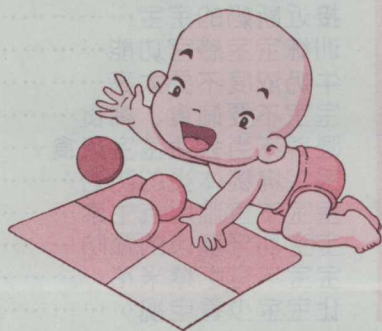
身体发育.....	92
动作发育.....	92
听觉发育.....	92
视觉发育.....	93
语言发育.....	93
感觉发育.....	93
心理发育.....	93

02 宝宝的第25~28周 94

不宜断奶的情况.....	94
宝宝营养升级.....	94
不要强行制止宝宝啼哭.....	94
防止男婴睾丸扭转.....	95
注意宝宝面粉过敏.....	95
常吃粗糙耐嚼食物对牙齿有益.....	95

03 宝宝的第29~32周 99

宝宝喂养中的误区.....	96
训练宝宝的动作.....	96
培养宝宝的好习惯.....	97
宝宝营养不良症的治疗.....	97
宝宝风疹的防治.....	97
注意宝宝贪食.....	98
教宝宝开口说话.....	98
宝宝缺铁性贫血.....	99
宝宝出牙常见问题.....	99
不可用炼乳喂养宝宝.....	100
掌握宝宝的消化特点.....	101
宝宝食欲不振.....	101
不要给宝宝穿得太暖.....	102
培养宝宝坐盆的习惯.....	102
预防宝宝脊柱侧弯.....	103
宝宝过量饮食.....	103
宝宝出大汗.....	103
宝宝急性化脓性中耳炎的治疗.....	104
不要让宝宝带玩具上床.....	104
预防蛔虫.....	105
宝宝不宜吃蜂蜜.....	105
宝宝高热惊厥.....	105
宝宝的第33~36周 106	
预防宝宝断奶综合征.....	106
宝宝补钙的误区.....	106
宝宝出牙期的保健.....	107
持续母乳喂养.....	108



CONTENTS

纠正牙齿发育期的不良习惯·····	108
防止宝宝先天性缺失牙·····	109
宝宝淋巴结肿大·····	110
预防流行性腮腺炎·····	110
给宝宝选择袜子·····	110
给宝宝选择鞋子·····	111
接种百日咳、白喉、 破伤风疫苗·····	111
宝宝认知能力训练·····	111
培养良好的生活习惯·····	112
宝宝打针吃药的选择·····	112
宝宝营养食谱·····	113



第5章 宝宝的第10~12个月

01 宝宝的生长发育·····	126
身体发育·····	126
语言发育·····	126
视觉发育·····	126
感觉发育·····	127
心理发育·····	127
02 宝宝的第37~40周·····	127
让宝宝膳食多样化·····	127
强化食品的种类及选择·····	128
接近断奶的宝宝·····	128
训练宝宝感官功能·····	128
牛奶浓度不要太高·····	129
宝宝不要偏食、挑食·····	129
喂养不当会使宝宝厌食·····	130
宝宝扁桃体的防治·····	130
宝宝不宜滥用抗生素·····	131
宝宝乳牙龋齿的预防·····	131
宝宝不宜吃爆米花·····	131
让宝宝少看电视·····	132

膨化食品应少吃·····	132
维生素不要过量·····	132
03 宝宝的第41~44周·····	133
让宝宝自然断奶·····	133
宝宝不宜穿开裆裤·····	133
宝宝腹痛·····	134
宝宝大便干燥的护理·····	134
接触性皮炎的防治·····	134
预防宝宝发生意外事故·····	135
宝宝不宜多食味精·····	135
给宝宝吃点醋·····	135
摩擦红斑的防治·····	136
训练宝宝的语言·····	137
良好的饮食习惯·····	137
需要多加小心的食物·····	137
04 宝宝的第45~48周·····	138
宝宝吃巧克力·····	138
一岁宝宝喂养特点·····	138
宝宝健脑食品·····	139
提高宝宝活动量·····	139
教宝宝学会走路·····	140
水痘的预防·····	140
宝宝异食癖的治疗·····	141
给宝宝接种乙型脑炎疫苗·····	141
控制宝宝食盐量·····	142
宝宝急性上呼吸道感染·····	142
注意宝宝的消化情况·····	143
为宝宝准备外用药·····	143
宝宝营养食谱·····	144



第一章

宝宝的第0~1个月

part
01

宝宝的生长发育

01 身体发育

身长	平均约为49~52厘米，男婴比女婴略长
体重	足月的新生宝宝出生时平均体重约为3千克左右，男婴比女婴略重些。出生后7天内常会有体重减轻的现象，新妈妈不必担心，10天内即可恢复，这叫做生理性体重下降
头围	男婴约为34.40厘米，女婴约为34.02厘米
胸围	男婴约为32.66厘米，女婴约为32.58厘米
头部	新生宝宝头顶前中央的囟门呈菱形，开放而平坦，有时可见搏动。新妈妈要注意保护宝宝的囟门，避免让它受到碰撞。大约1岁以后它才会慢慢闭合
腹部	腹部柔软，较膨胀
皮肤	全身皮肤柔软、红润，表面有少量胎脂，皮下脂肪已较丰满
四肢	双手握拳，四肢短小，并向体内弯曲。有些宝宝出生后会有双足内翻，两臂轻度外转等现象，这是正常的，大多在满月后便可缓解，双足内翻大约3个月后会缓解
呼吸	新生宝宝的呼吸浅薄且不规律，以腹式呼吸为主。约40~45次/分钟，有时会有片刻暂停
循环	新生宝宝的心率要比成人快，为90~160次/分钟
排泄	新生宝宝一般在出生后12小时左右开始排胎便。胎便呈深、黑绿色或黑色黏稠糊状，这是胎儿在母体子宫内吞入羊水中胎毛、胎脂、肠道分泌物而形成的大便。3~4天胎便可排尽。吃奶之后，大便逐渐转成黄色。吃牛奶的宝宝每天1~2次大便，吃母乳的宝宝大便次数稍多些，每天4~5次。若宝宝出生后24小时尚未见排胎便，则应立即请医生检查，看是否存在肛门等器官畸形
尿量	新生宝宝第一天的尿量很少，约10~30毫升。在出生后36小时之内排尿都属正常。随着哺乳摄入水分，宝宝的尿量逐渐增加，每天可达10次以上，日总量可达100~300毫升，满月前后可达250~450毫升。宝宝尿的次数多，这是正常的，不要因为宝宝多尿，就减少给水量
体温	新生宝宝正常体温在36℃~37℃，但新生宝宝的体温中枢功能尚不完善，体温受外界温度环境的影响变化较大。新生宝宝的皮下脂肪较薄，体表面积相对较大，容易散热。因此，对新生宝宝要注意保暖，尤其在冬季，室内温度最好保持在18℃~22℃
睡眠	新生宝宝每天大约需睡眠在20小时以上



02 感觉发育

味觉

新生儿宝宝出生后，有吸吮、吞咽的本能，别小看他，宝宝的味觉也很灵敏。新生儿宝宝由于味觉神经发育较完善，因此对酸、咸、苦、甜都能引起反应，如吃到甜味，可引起宝宝的吸吮动作；如吃到苦、咸、酸等味，则可引起不快的感觉，甚至停止吸吮。如果在他的嘴唇上或新妈妈的乳头上抹一种难闻的液汁，他会闭上嘴，眯起眼睛，或精灵地把头躲起来。如出生后头几天吃母乳，再改用牛奶，他宁愿饿肚子，也不肯吸吮这种怪味乳汁。

听觉

新生儿宝宝耳内充满液状物质，妨碍声音的传导。慢慢地，耳内液体逐渐被吸收，听觉也会逐渐增强。宝宝出生后，新妈妈便呼唤他的名字，3天后就出现明显反应。宝宝对声音有特殊的敏感。才生几分钟的宝宝，就可辨别声音是从哪里来的，并有反应。出生第4天，在他耳边吹口哨，他就会停止哭闹。第7天，新妈妈向他说话，并没将他抱起，他也照样会露出微笑。

呼吸

新生宝宝的呼吸很浅，有时甚至看不出在喘气。呼吸次数和呼吸频率都较快，主要是靠膈肌来呼吸。因此，在呼吸时，胸部运动较浅，而腹部运动却很明显。此外，在新生儿时期，呼吸功能尚未发育完全，护理时不应包裹得太紧，应露出胸部，这样可以观察宝宝的呼吸情况。正常新生儿宝宝呼吸应为40次/分，但在不同情况下也有变化。如在哭闹时，呼吸次数会明显加快，故应在宝宝睡眠或安静状态下观察，宝宝会出现呼吸深浅交替和频率快慢不等的情况。如果宝宝的呼吸次数大于60次/分，并有反应低下、哭声轻、面色苍白等现象，新妈妈应立即将他送往医院诊治，不能延误。

视觉

新生宝宝的视觉在各种感觉器官中发育比较快，一出生便把两眼睁开，用视觉感受这世界的美好。出生10小时的宝宝可注视面前正常人脸型的图片。如果新妈妈亲切地盯他，他也会凝视着新妈妈的眼睛，这是宝宝最早看到的東西。这时宝宝对光是有反应的，眼球的转动无目的。出生第8天，宝宝对发亮和红色的东西特别敏感，可在1分钟左右时间内看眼前颜色鲜艳的物品。

感觉

新生儿宝宝皮肤感觉比成人敏感得多。如果他贴身衣服上藏着一丝头发或小毛毛，刺激了皮肤后，就会全身乱动，嘴里吐出白泡泡，出现强烈的反应。正因为种种原因如此，对冷热，宝宝是能感觉到的，这是由于宝宝皮肤的调节功能在起作用。给宝宝裹得太厚，宝宝太热，或给宝宝裹得太少，宝宝太冷，都会引起宝宝哭闹。这样的哭闹，实际上是宝宝的一种语言表达方式，新妈妈不能一听宝宝哭就烦。应该想想，是凉了还是热了或是尿了。找到原因，使宝宝更舒适，这也是一种类似语言的交流。



part
02

宝宝的第1天

01 宝宝一天的营养需求

新生儿期的宝宝，每日热能的需求量为每千克体重100～120千卡。母乳喂养的宝宝，每日每千克体重需蛋白质2克；牛乳喂养的宝宝，每日每千克体重需蛋白质3～5克；如果宝宝以大豆及谷类为蛋白质主要来源时，每日每千克体重需蛋白质4克。新生儿期的宝宝，必需各种脂肪酸和脂类，其中脂肪酸的摄入应占总热能的1%～3%，因此每日需摄入脂肪15～18克。还应摄入300毫克的钙；10毫克的铁；维生素A 200微克；维生素D 10微克等。每日每千克体重需水80～150毫升。



02 珍惜宝贵的初乳

新妈妈最初分泌的乳汁叫做初乳，虽然不多但浓度很高，颜色类似黄油。与成熟乳相比，初乳中含有丰富的蛋白脂溶性维生素、钠和锌，还含有人体所必需的各种酶类、抗氧化剂等。相对而言，含乳糖、脂肪、水溶性维生素较少。初乳中一些物质可以覆盖在宝宝未成熟的肠道表面，阻止细菌、病毒的附着；初乳还有促脂类排泄作用，减少黄疸的发生。所以初乳被称为宝宝的第一次免疫，新妈妈一定要抓住给宝宝初乳喂养这不可多得的机会。

此外，早产乳也具有最适合喂养早产儿的特点。如早产乳中乳糖较少，蛋白质、乳铁蛋白较多，这也最适合早产儿生长发育的需要。

03 宝宝的正确抱法

宝宝在走路之前，很多时间都是在父母的怀抱里度过的，父母也非常乐意搂抱宝宝。那么，怎么抱宝宝才最合适呢？常用的方法有以下两种：



- ① 手托法：用左手托住宝宝的背、脖子、头，用右手托住宝宝的臀部和腰部。
- ② 腕抱法：轻轻地将宝宝的头放在左胳膊弯中，左小臂护住宝宝的头，左腕和左手护住宝宝的背和腰部，右手护住宝宝的臀部和腰部。由于新生宝宝的脖子软，挺不起来，用这种方法抱，可使手和手腕牢牢地支撑住宝宝的脑袋，使头不至于前倾后仰。



04 宝宝吃饱了是这样

新生儿宝宝不要定时哺乳，随时随地都可以哺喂。当宝宝饥饿性啼哭时，就应哺乳；新生儿宝宝睡眠超过 3 小时，应唤醒哺乳，但夜间不必去唤醒宝宝。

● 判断宝宝是否吃饱了



1

喂奶前乳房丰满，喂奶后乳房较柔软。

2

喂奶时可听见吞咽声（连续几次到十几次）。

3

新妈妈有下乳的感觉。

4

尿布 24 小时湿 6 次或 6 次以上。

5

宝宝大便软，呈金黄色、糊状，每天 2~4 次。

6

在两次喂奶之间，宝宝很满足、安静。

7

宝宝体重平均每天增长 18~30 克或每周增加 125~210 克。

05 宝宝要注射卡介苗

宝宝在出生后第 1 天即可接种卡介苗。接种后，可获得结核菌的一定免疫能力。卡介苗接种一般在左上臂三角肌处皮内注射。

宝宝在接种卡介苗后，无特殊情况一般不会引起发热等全身性反应。在接种后 2~8 周，局部出现红肿硬块，逐渐形成小脓疮，以后自行消退。有的脓疮穿破，形成浅表溃疡，直径不超过 0.5 厘米，然后结痂，痂皮脱落后，局部可留下永久性瘢痕，俗称卡疤。

为了判断卡介苗接种是否成功，一般在接种后 8~14 周，应到所属区结核病防治所再做结核菌素（OT）试验，局部出现红肿 0.5~1.0 厘米为正常，如果超过 1.5 厘米，需排除结核菌自然感染。一般宝宝接种卡介苗后，2~3 月就可以产生有效免疫力，大约 2~5 年后，在小学一年级时，再进行 OT 试验，如呈阴性，可再种卡介苗一次。

早产儿、难产儿以及有明显先天畸形、皮肤病等的宝宝，何时可接种由医生决定。



06 宝宝第一次哭

宝宝一出生，从剪断脐带那一刻起，就要开始使用自己的肺呼吸了，所以宝宝一出生，医生就会用吸球帮他吧鼻子里、嘴里的羊水都吸出来。



只有哭的时候才是用长长的一口气来哭，所以从宝宝哭的这一声开始，宝宝开始使用自己的呼吸系统，可以说哭是宝宝呼吸运动开始的标志。足月产的宝宝哭声洪亮，早产儿哭声软弱无力，有先天性心脏病的宝宝哭声小、短、弱，哭声发哑。

part
03

宝宝的第2天

01 母乳喂养需要注意的问题

- 1 要以轻松的心情喂奶。如果乳母精神上负担或心情紧张，乳汁就会流不出来或流得不畅。
- 2 喂奶前查看一下宝宝尿布是否湿了，如果湿了，就要立刻更换，否则宝宝不能好好吃奶。
- 3 乳母的手和手指要用香皂洗净，指甲要剪掉，免得划着宝宝。哺乳时可轻轻按摩乳头和乳房，特别是扁平乳头要向外拉一拉。
- 4 乳房要全露出来，不要让衣服挡住，更别让衣服遮住宝宝的头和嘴。用消毒棉或用煮沸棉擦净乳头及周围，宝宝嘴的周围也擦一擦，但不要擦嘴里面，随时注意清洁卫生并养成习惯。
- 5 乳母要以正确姿势喂奶：坐在椅子或床上抱着宝宝，用一只手抱宝宝，另一只手可自由活动。将宝宝的头放在手腕的内侧，宝宝后背贴着手腕，手托着宝宝屁股，角度成 45° 左右较适当。宝宝的屁股放在乳母的膝盖上，手腕和肩膀不用太使劲，适当放松一些。
- 6 尽量把乳头深入宝宝嘴中，让宝宝的舌头含住乳头。宝宝充分吸吮乳头时，乳房会堵住宝宝的鼻子，容易造成宝宝窒息或者呛奶，只要用手指按着乳房就没问题了。左右乳房轮换着喂。如果中途宝宝停止吃奶，或睡着了，可轻轻地碰一下宝宝脸颊，刺激刺激又开始吃起来，但不要过于勉强。
- 7 喂完后用消毒棉好好擦擦乳头和乳头周围，宝宝的嘴周围也要擦擦，免得奶液形成垢。
- 8 喂完奶后，要让宝宝打嗝。宝宝吃奶时也吃进空气，必须排出空气，否则，放在床上躺下宝宝会吐奶。将宝宝的上身直立起，靠在乳母的肩上，轻轻地抚摸。在喂奶途中，宝宝被呛着或者看样子很难受时，可以离开乳头一会儿，打了嗝以后再喂。



9 喂完奶后，宝宝睡着了，要再抱一会儿。过 15 分钟左右，再放在床上侧身躺下。过 10~30 分钟看看尿布是否湿了，湿了应及时换掉。

10 乳房中如有乳汁残留，要挤出扔掉。剩下乳汁如不处理的话，会造成出奶不畅，还有可能得乳腺炎。必须注意这些问题，养成好的喂奶习惯。



在下面这个网站中，你会了解“让母乳喂养更轻松”的问题
<http://baby.mxabc.com/xse/weiyang/200612/37524.shtml>

02 给宝宝补充水分

人体的重量大部分是水分，年龄越小，体内水分比例越高。满 1 个月宝宝体内水分占体重的 75%，早产儿占 80%。由于新生儿体表面积较大，每分钟呼吸次数多，使水分蒸发量较多，肾脏为排泄代谢产物所需的液量也较多，因此，宝宝按每千克体重计算，所需液体也较多，在第一周以后，新生儿每天需要液体量为每千克 120~150 毫升。

人工喂养大多数是用牛奶，从牛奶的成分来说，牛奶中的矿物质即钙、磷、钾、氯等物质要比母乳中大 3 倍之多，这些矿物质吸收到体内后，多余的矿物质就需要通过肾脏排泄出体外，而从宝宝的肾脏功能来看，

还没有发育成熟，换句话说，要让肾脏排出多余矿物质，就需要一定量的水分才能保证完成任务。水分不足，肾脏就完不成任务，如果勉强完成，就会使宝宝肾脏受损。

所以，除了喂奶，千万不要忘记喂水。用牛奶喂养或炎热夏季出生的宝宝，尤其要注意喂水。但喂水也不要过量，以免使宝宝心脏、肾脏增加负担。一般来说，母乳喂养的宝宝，在 4 个月以内只需要少量喂一些水或果汁，而人工喂养的宝宝则应在两次喂奶之间喂一次水。到了炎热的夏季，宝宝最容易渴，除了喂奶外，还应多给一些水喝，使得宝宝获得充分的水分。

03 宝宝的最佳睡姿

宝宝睡觉姿势没有固定模式，可以任其自然。由于受习惯性影响，一般说来刚出生不久的宝宝总是保持着胎内的姿势，手脚屈曲，略低头，朝哪个方向睡的都有。父母安排宝

宝什么样的睡觉姿势都可以，但要注意有利于呼吸，防止发生意外，如呕吐、被褥压盖造成窒息；还要防止头颅变形，应变换躺卧方向。

1

防止宝宝睡觉呕吐：出生时间不长的宝宝容易呕吐，所以，才出生后头几天的宝宝可采取头低侧卧睡，在肩背部垫块小毛巾，万一呕吐也会流出，不致将呕吐物吸入气管造成窒息。每次喂奶后要注意先拍背，待宝宝打嗝，表示已排出胃中吸入的空气，然后再让宝宝睡，通常这时也采取侧位，先向一侧，再向另一侧，避免经常朝一侧睡造成头颅变形，侧位睡眠时把耳朵放平，不要把耳郭压向前方。



2

防止宝宝头颅变形：宝宝的头颅骨是较软的，受压会变形，头颅里面是脑组织，头颅腔大些，脑组织发育的空间也大些。宝宝睡眠时要经常改变睡眠方向，不要老朝一个方向睡，避免头部变形。如果头部已经睡得左右不对称，那么就要设法使已经扁下去的一侧头部不再承受压力，可在宝宝下面支一个小枕头或小米袋，让头形慢慢纠正过来。让宝宝从小就保持美丽的头形，长大后自然就漂亮。

04 宝宝的体温调节

宝宝出生后必须靠自身的体温调节来适应外界环境温度的变化。但是，这段时期宝宝的体温调节中枢的功能还不完善，通过中枢调节体温的功能较差而使体温不易稳定；此外，宝宝的皮下脂肪也较薄，体表面积按体重计算相对也较大，这些因素容易导致散热过多而发生体温过低。

在寒冷的季节里，如不注意保暖，体温会不升，全身冰冷，可引起皮肤冻伤，甚至可出现皮下脂肪变硬而发生硬肿症。另一方面，由于新生儿的汗腺发育不全，其排汗、散热的功能较差，肾脏对水和盐的调节功能也较差，如环境温度过高、过分保暖或水分摄入过少，体温可上升很高，甚至可达 40°C ，可因高温而引起抽风，甚至可导致突然死亡。因此，宝宝出生后，应注意保持周围环境空气温度的基本稳定，室温最好控制在 20°C 左右，衣、被要适当，高温季节要注意水分的摄入，以维持宝宝体温的稳定。

05 宝宝口腔、眼睛的护理

宝宝刚出生时，口腔里常带有一定的分泌物，这是正常现象，无需擦去。为了清洁口腔，新妈妈可以定时给宝宝喂些白开水，就可以清洁口腔中的分泌物。宝宝的口腔黏膜娇嫩，切勿造成任何损伤。不要用纱布去擦口腔，如果口腔内有脏物时，可用消毒棉球进行擦拭，但动作要轻柔。

宝宝的眼部要保持清洁，每次洗脸前应先将眼睛擦洗干净，平时也要注意及时将分泌物擦去。如果眼部分泌物多，可滴氯霉素眼药水，每眼每次滴药 1 滴，每日 4 次。出生后 3 个月左右，宝宝在早上起床时，有时眼角或外眼角有眼屎，或眼睛里总是泪汪汪的，这多是因睫毛倒向眼内，触到眼球的缘故。倒睫毛刺激了角膜，所以流泪或有眼屎，对此不必太紧张，用手将眼皮轻轻拨开，使眼睫毛离开眼球就行了。半岁后宝宝面部不再过于丰满时，这种现象就会自然消除。

06 宝宝的尿布有讲究

尿布是宝宝重要的日常生活用品，作用是帮助宝宝解决粪便的排泄问题。由于宝宝的皮肤十分娇嫩，所以选用尿布的材料并不要求高档、新颖，而要讲究柔软、清洁、吸水性能好。

包裹时先用长方形尿布兜住肛门及外生殖器，男婴尿流方向向上，腹部宜厚一些，但不要包过脐，防止尿液浸渍脐部；女婴尿往下流，尿布可在胯部叠厚一些。三角形尿布包在外边，从臀部两侧兜过来系牢，但不宜系得过紧，以免影响腹部的呼吸运动；另一个角

