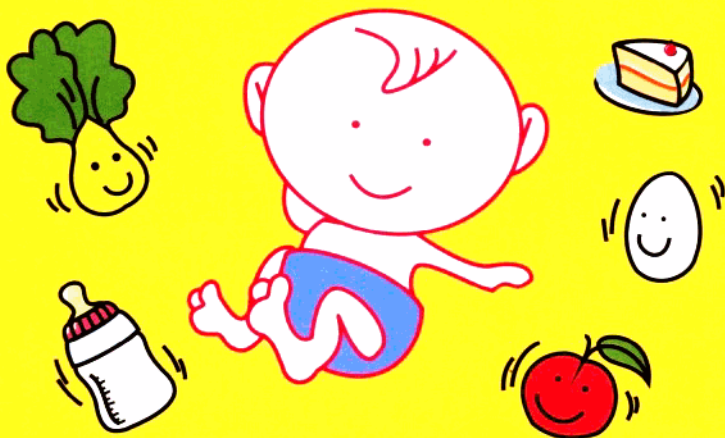


专家推荐之 婴幼儿 全方位营养



母乳哺育与婴儿副食品喂养常识

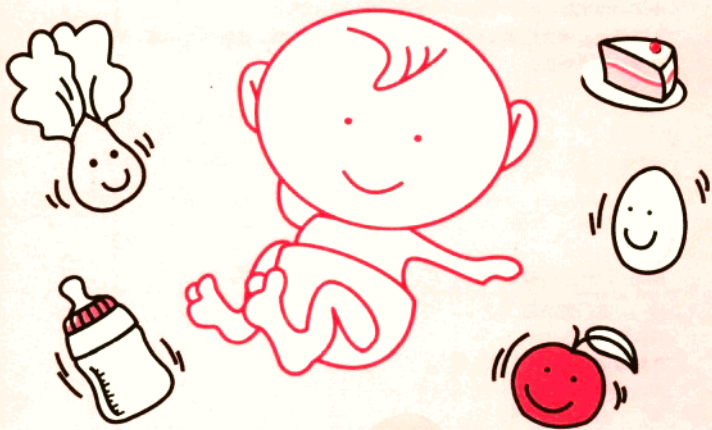
台湾婴幼儿营养咨询中心成员 小儿医学界·营养学界7大专家/合著

黄伯超 台大医学院生化名誉教授
吴子聪 台北荣总小儿肠胃科主任
陈伟德 中国医药学院附属医院
小儿肠胃营养科主任

曾明淑 辅大食品营养系副教授
张美惠 台大医院小儿部主任
黄富源 台北马偕医院副院长
黄碧桃 台北荣总小儿部主任

江西美术出版社

名家推荐之 婴幼儿 全方位营养



母乳哺育与婴儿副食品喂养常识

台湾婴幼儿营养咨询中心成员 小儿医学界·营养学界7大专家/合著

黄伯超	台大医学院生化学名誉教授	曾明淑	辅大食品营养系副教授
吴子聪	台北荣总小儿肠胃科主任	张美惠	台大医院小儿部主任
陈伟德	中国医药学院附属医院 小儿肠胃营养科主任	黄富源	台北马偕医院副院长
		黄碧桃	台北荣总小儿部主任

江西美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿全方位营养 / 黄伯超等著. —南昌: 江西美术出版社,
2007. 11

ISBN 978-7-80749-281-8

I. 婴… II. 黄… III. 婴幼儿—营养卫生 IV. R153.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 154370 号

著作权合同登记号 图字: 17-2007-068

本书由江西美术出版社出版。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书的任何部分。

中文简体字版©2007 年由江西美术出版社出版发行

本书经由台视文化事业股份有限公司独家授权出版, 非经书面同意, 不得以任何形式再利用。

婴幼儿全方位营养

作 者: 黄伯超 等

特约编辑: 鲁志学

责任编辑: 刘 芳 陈 军

美术编辑: 石永歌

策 划: 雅歌文化

出版发行: 江西美术出版社

(南昌市子安路 66 号)

<http://www.jxfinearts.com>

投稿信箱: yagewh@163.com

发行专线: 027-87326881

印 刷: 深圳市鹰达印刷包装有限公司

版 次: 2007 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 11.25

定 价: 19.80 元

书 号: ISBN 978-7-80749-281-8

版权所有·侵权必究

本书法律顾问: 江西中戈律师事务所

滴滴母乳都是爱

台北市政府卫生局局长

慕银

“宝宝成长就一次，聪明妈妈喂母乳”。母乳可以说是婴儿的第一剂预防针，也是婴儿成长唯一最自然、最安全、最完整的天然食物，它含有婴儿4～6个月成长需要的所有营养和抗体，而且容易消化，也给婴儿最适当的蛋白质、脂肪、乳糖、维生素、铁、钙、钠、磷等成长物质。不少研究发现：母乳可保护婴儿免于感染及慢性疾病的发生，例如较少发生腹泻、肠胃过敏、呼吸道感染、中耳炎或者肥胖、过敏症、儿童期淋巴肿瘤、儿童型糖尿病等疾病；喂母乳又可促进母亲子宫收缩、保持良好身体，并可刺激婴儿脑部与心智发育、帮助母子之间发展亲密互爱关系，建立正常身心及人格发展。因此不论是美国小儿科学会，加拿大小儿科学会还是世界卫生组织都一致建议：婴儿出生4～6个月之内喂母乳，最有助于婴儿的生长与发育。

在30年以前，台湾地区大部分婴儿都是吃母乳长大的，而今有许许多多的家庭却遗忘了以母乳来养育她们的宝宝，相对地，也让宝宝吃母乳的权益睡着了，实在非常可惜！不过幸运的是，聪明



的妈妈总是会想尽办法去喂母乳，这是相当可贵的，因为她们重视宝宝成长就一次，并了解“珍惜亲子关系，回归自然哺育”的重要。

想起六年前一个冷飕飕的深夜，电话铃声响起，传来小妹很低沉的声音，她告诉我：“姐姐，我的娃娃在紧急之下剖腹生产了，可是娃娃因吸入胎便，正在医院紧急救治中，医师说，娃娃生命征象很微弱，存活几率不到一半，但他们表示会尽力救治娃娃，可是我能救娃娃吗？”当时我很明确地说：“可以，你能做的就是将‘母乳’挤出来冷冻保存，留下来给娃娃喝，这是你给娃娃最能救命的礼物。”于是小妹就照着我教她的方法，每日都将奶水挤进集奶瓶里，一袋袋地冷冻保存，因为我知道娃娃在这样的情况下，需要一段时间才能进食，所以母乳需要冷冻保存。

所幸在严谨的医疗照顾及母爱的关爱下，宝宝慢慢有了起色，出生后第25天终于完全离开了呼吸器，第28天开始试着喂食，当天医师打电话叫妹妹到医院（我也一起去探视）。一到小儿加护病房，医师就问她要给娃娃喝什么奶，妹妹好兴奋地说：“喝母乳！”医师很满意地看她一眼，就说：“那太好了，你现在奶水还多吗？”妹妹骄傲满足地说：“现在奶水不缺，为了娃娃的生命与健康，我产后就天天储存奶水，不只身上很多，而且冰柜里也有很多。”医师好奇地又问：“你怎么会知道去保存它呢？”妹妹回答：“是姐姐教我的，因为我知道唯一能让娃娃健康成长的最好食物就是母乳，因为我非常地爱他，所以我一定要喂他母乳。”在旁的一群其他家属们，听到这一番话都感动得掉泪了。就这样，妹妹天天都在等待到医院喂母乳的那一刻！直到第32天，娃娃终于可以出院回家，娃娃在妈妈爱心的养育下，一天天地成长、活泼，让家人抛开那段与死



神搏斗的艰困日子。

由于娃娃喝母乳至一岁时才断奶,所以身体一直很健康,有时妈妈感冒了,他也安然无恙。在喂奶的经验中,妹妹深深体会到母乳的好处与珍贵,如今娃娃已经六岁多了,非常活泼聪明。由于妹妹从事教育工作,对健康教育很有兴趣,自然也成了一位快乐的“母乳义工”,无论在学校或社区里,协助了很多母亲亲身授乳。

哺喂母乳不困难,只在乎您的一颗心,甚至职业妇女一样可以从容来哺喂。母乳储存非常简单,一般挤出乳汁,室温可放置6~8小时,3~5天之内要食用的母乳可放于冷藏室。若冷冻可保存4~6个月,要溶化奶水时须放进流动的冷水里,逐渐加入热水直至溶解到与室温相同即可喂食。

希望您我共同支持、共同努力,让“哺喂母乳”成为新运动!



轻松、快乐养育健康下一代！

台大医学院生化学名誉教授
台湾婴幼儿营养咨询中心召集人

黄伯超

台湾母乳喂养率长期低迷，远落后于其他先进国家和地区，实在是令人担忧。幸而“母乳是最佳婴儿食品”的观念，近年来已慢慢被民众接受，但是如何提高母乳喂养率则是下一阶段的目标。“台湾婴幼儿营养咨询中心”自成立以来，即以推动母乳喂养及提供学龄前儿童正确的饮食、营养观念为宗旨，不但获得政府单位及媒体朋友们的肯定，也在大量的手册、问题咨询信函中与民众建立了良好的互动关系。本书的出版是希望通过医师及营养学者提供的专业资讯及建议，让我们的下一代得到更好的照顾，更健康地成长。

学龄前的幼儿期正是身体各器官、组织成长最快速的时期，也是最需要充足、均衡的营养来供给生长之所需的年龄。本书以“母乳喂养”及“婴幼儿副食品添加”为两大主题，提出专家的理论建议，置于前两大单元。第三、四单元则是历年来民众与咨询中心成员的问答、互动的精华，期望通过这些可能是多数妈妈烦恼的问题，与读者分享医师的建议。



工商业社会造就了许多的职业妇女，也让许多有心亲自哺乳的职业妈妈在产假结束之后即放弃哺乳，这样的情形常常发生，也令积极推动母乳喂养的医护人员产生挫折感。其实为宝宝的健康因素着想，我们建议婴儿应哺喂母乳至少六个月，才能对免疫系统的发展有较大的帮助，也才不会让妈妈的美意半途而废。

在婴儿配方奶粉尚未大量引进台湾的时代，台湾婴幼儿一周岁时的平均体重比欧美先进国家轻了一千克，这是因为母亲不知添加副食品的重要性，或只以粥汤取代。以正确的营养概念来说，无论喂食母乳或婴儿配方奶粉的婴儿，在4~6个月的月龄时，就应该开始添加副食品，一方面满足宝宝不同成长时期的营养需求，另一方面也是训练幼儿的咀嚼能力，以尽早适应成人世界的饮食。副食品的添加与喂食，是妈妈们必修的一堂课，听取专家的饮食建议，再参考其他人曾发生的情形，就能容易地克服宝宝拒食或不适应等难关。

本书是“台湾婴幼儿营养咨询中心”成员共同创作的成果，也是一本集结台湾小儿医学界及营养学界权威者的著作，在此要感谢成员们对于咨询中心成立以来的贡献，及书籍编制过程中的鼎力协助。

最后，希望通过本书传递的讯息，能更丰富家长们的育儿知识，快乐、轻松地养育健康的下一代。



滴滴母乳都是爱 蔡银/1

轻松、快乐养育健康下一代 黄伯超/4

PART ① 专家理论建议篇·之一 母乳喂养最好

导言 上帝赐予宝宝最完美的食物/3

母乳为何珍贵/6

母乳提供全方位营养/6

母乳能增强免疫力/8

哺喂母乳的方法与技巧/11

奶水多寡的原因/11

增加奶水的方法/12

宝宝拒绝吸奶的原因/13

正确的哺喂姿势/14

哺喂母乳的场合及器具/16

收集母乳的技巧/18

母乳的保存方式/20

特殊情形的妈妈可以喂母乳吗/21

剖腹生产及服用药物的妈妈/21

携带乙肝或丙肝病毒的妈妈/22

做过乳房手术的妈妈/22

感冒、乳腺炎、过敏性体质的妈妈/23



特殊情形的宝宝可以喝母乳吗/24

先天性心脏病的宝宝/24

新生儿黄疸宝宝/27

腹泻宝宝/28

哺乳期妈妈的营养需求与宝宝排便观察/30

哺乳期所需要的营养/30

授乳妈妈恢复身材的方法/32

喝母乳宝宝的排便观察/33

PART 2 专家理论建议篇·之二 母乳与副食品搭配原则

导言 帮助宝宝奠定均衡饮食的根基/39

副食品喂食的一般原则/41

婴幼儿营养三阶段/41

罐头副食品的选购及喂食原则/44

副食品喂食重要守则/45

特殊配方奶粉喂食/47

常见的特殊配方奶粉/47

喂食副食品过程可能遭遇的困难/49

常见副食品喂食的障碍/49

副食品的喂食顺序及制作/52

副食品喂食顺序/52



副食品的制作/53

善用生长曲线图了解宝宝的营养状况/56

PART ③ 问题急转弯篇·之一 母乳喂养完全解答

我可以喂母乳吗/63

Q1 乳房有纤维囊肿的妈妈可哺喂母乳吗?

服用子宫收缩药会影响母乳成分吗? /63

Q2 动过隆胸手术的妈妈,会影响乳腺正常分泌而无法喂母乳吗? /64

Q3 患有甲状腺机能亢进疾病而服药的妈妈,可以喂母乳吗? /64

Q4 患有过敏性皮肤炎的妈妈可以喂母乳吗?

另外,在饮食方面有何禁忌? /65

Q5 曾患肺结核症而恢复健康的妈妈可以喂母乳吗? /65

Q6 患有周围运动神经感觉失常症的妈妈若哺喂母乳,

会遗传给宝宝吗? /66

Q7 乙型肝炎抗原滴度大于 1:2560 的妈妈可以喂母乳吗? /66

Q8 乙型肝炎双阳性反应的妈妈可以喂母乳吗? /67

Q9 宝宝会在产道中感染乙型肝炎吗?

如果改以剖腹产可不可以避免? 注意清洁,就可以喂母乳吗? /67

Q10 患有丙型肝炎而且没有治疗的妈妈,可以喂母乳吗?

治愈后可以喂母乳吗? /68

Q11 剖腹产后注射的点滴会经由母乳被宝宝吸收,

而伤害到宝宝吗? /69

Q12 剖腹生产会造成奶水量少吗? /69



我不敢喂母乳/70

- Q1 喂母乳会让身材走样吗? /70
- Q2 喂母乳会造成乳腺炎复发吗? /71

服退奶药的后遗症/72

- Q1 患有地中海贫血的妈妈,母乳养分足够吗?
服退奶药而未退的奶水,可以给宝宝喝吗? /72
- Q2 服退奶药后,还有机会喂母乳吗? /72

乳头的困惑/74

- Q1 乳头凹陷会影响宝宝吸食母乳吗? /74
- Q2 哺乳期乳头龟裂脱皮、乳房疼痛有硬块该如何护理? /75
- Q3 哺乳期间乳头为什么会长小水疱、小红点? /76
- Q4 喂奶时,两边乳头会同时分泌乳汁怎么办? /76
- Q5 乳头太小,周围又有白色分泌物,会影响喂母乳吗? /76

哺喂母乳的困惑/78

- Q1 宝宝何时可由喂母乳转换成牛奶?若再转回母乳,可以吗? /78
- Q2 双胞胎妈妈的奶水可同时喂饱宝宝吗?须注意什么? /79
- Q3 遇到不喝饱就懒得再吸奶的宝宝该怎么办?
乳房破皮流血可继续喂奶吗? /79
- Q4 奶嘴对喝母乳有何影响?可分一些奶水给前一胎的宝宝喝吗? /80
- Q5 如何判断宝宝是否喝饱了? /81
- Q6 宝宝有含着乳头入睡的习惯好吗?
母乳可和配方奶粉混合喂食吗? /81



Q7 宝宝喝奶后会肚子发胀而啼哭怎么办?

另外,何时适合调整喝奶时间? /82

什么是奶水/83

Q1 喂母乳需要拍头去尾吗? /83

Q2 奶水逐渐变稀,颜色变淡,正常吗? /84

胀奶的困惑/85

Q1 没有服退奶药却没有胀奶现象,是什么原因? /85

Q2 如何避免胀奶?漏奶又是为什么? /86

Q3 应多久挤一次母乳?怎样才算挤干净?

喂母乳的理想间隔时间是多久? /86

奶水不足的困惑/87

Q1 宝宝同时喝母乳及配方奶粉,但不是很适应,如何改善? /87

Q2 宝宝能否适应母乳与配方奶粉交叉喂食的方式?

另外,两边乳房轮流喂奶较好吗? /87

Q3 为何奶水不足?要如何改善? /88

Q4 麻油鸡真有促奶的功用? /88

哺乳期妈妈的困惑/90

Q1 哺乳期妈妈如何避孕? /90

Q2 吃素的妈妈在哺乳期如何补充营养? /91

Q3 授乳期间的妈妈是否可以献血?可以喝牛奶吗? /91

Q4 产后哺乳期可以继续饮用孕妇专用的奶粉吗? /92

Q5 妈妈感冒或患肠胃炎时,是否可继续喂母乳? /92



- Q6 哺乳期妈妈吃刺激或生冷饮食会影响到宝宝吗? /92
- Q7 哺乳期妈妈可以喝葡萄酒吗? /93
- Q8 宝宝喝母乳能超过八九个月吗? /93
- Q9 奶瓶喂食与直接哺乳交互使用,是否会伤到宝宝的肠胃? /94

母乳收集与保存的困惑/95

- Q1 上班族妈妈如何喂母乳? /95
- Q2 一天挤多少母乳才够宝宝饮用? /96
- Q3 母乳冷冻后是否会遭到污染? /96
- Q4 母乳的保存期限是多久? 如何冷藏? /97
- Q5 母乳取离冷藏室后,如何保存? /97
- Q6 已结冰的母乳如何加热? /97
- Q7 解冻后的母乳对宝宝的健康是否有影响? /98

奶粉成分与营养添加的困惑/99

- Q1 只要是添加 DHA 的副食品都对宝宝成长有益? /99
- Q2 促进宝宝脑部神经系统及视网膜发育的营养素有哪些? /100
- Q3 宝宝对棕榈油酸、钠和铁的摄取有何注意要点? /100
- Q4 喝低过敏奶粉的宝宝比喝母乳的宝宝不易过敏吗?
- 喝母乳和牛奶何者较有助于智力成长? /101
- Q5 “纯植物油配方奶粉”易造成宝宝血管阻塞吗? /101
- Q6 “半元素奶粉”的营养成分是否比一般奶粉差? /101
- Q7 含高酪蛋白的婴儿奶粉适合宝宝吗? /102
- Q8 酸化奶粉是否对宝宝有益? /102
- Q9 羊奶真的比牛奶有营养? 可以混合食用吗? /102



- Q10 羊奶和牛奶有何不同? 可混合喂食吗? /103
- Q11 五个月大的宝宝是否可喝鲜奶? /103
- Q12 婴儿奶粉该选择含蔗糖的还是不含蔗糖的? /104
- Q13 婴儿奶粉可以经常更换品牌吗? /104
- Q14 多种品牌奶粉可一起冲泡给宝宝喝吗? /104
- Q15 有些配方奶粉标榜宝宝会像喝母乳一样排软便, 可信吗? /105

母乳与副食品喂食的困惑/106

- Q1 为何要为宝宝添加副食品? /106
- Q2 什么时候为宝宝添加副食品最恰当? /106

断奶的困惑/108

- Q1 宝宝何时断奶最好? /108
- Q2 喝母乳的宝宝如何断奶? /109
- Q3 宝宝断奶后, 除了固体食物外, 还须喂配方奶粉? /109
- Q4 如何减少妈妈奶水的分泌, 并帮助宝宝断奶? /109

宝宝排便的困惑/110

- Q1 一个月大的宝宝排便状况如何? /110
- Q2 奶类过敏的宝宝须改喝特殊配方奶粉吗?
会造成排便困难吗? /110
- Q3 喝母乳的宝宝何以大便油油的? /111
- Q4 乳糖不耐症的宝宝如何改善症状? /112
- Q5 宝宝喝母乳后会腹泻怎么办? /112

特殊宝宝的哺喂困惑/113

- Q1 早产儿该如何哺喂母乳? /113



PART 4 | 问题急转弯篇·之二 母乳与副食品搭配原则完全解答**生长和营养补充的困惑 / 117**

- Q1 三个月大的宝宝到了厌奶期,可以添加副食品吗? /117
- Q2 六个月大原本喝母乳的宝宝自从添加副食品后成长缓慢,也仍不会翻身,如何是好? 改喂牛奶也不喝怎么办? /117
- Q3 快满十个月的宝宝体重只有 7.5 千克,是缺铁现象吗? 怎么办呢? /118
- Q4 一岁的宝宝如何喂食副食品? /118
- Q5 一岁三个月的宝宝,需要补充钙质帮助成长吗? /119
- Q6 有轻微贫血症状的宝宝,该如何改善食欲不佳的情形? /119
- Q7 快两岁的宝宝如何均衡营养? /120
- Q8 食欲不佳的宝宝,须吃开胃药吗? 如何改善宝宝水便的状况? /120
- Q9 发育较差的宝宝该如何摄取营养? /121
- Q10 宝宝一天摄取 1000 毫克的维生素会不会太多? /122
- Q11 喂宝宝喝葡萄糖水会长得较好? /122

市售婴幼儿副食品的困惑 / 123

- Q1 给 10 个月大的宝宝吃太多胡萝卜会中毒吗? /123
- Q2 一岁的宝宝爱吃零食会营养不良吗? /124
- Q3 真空包装的食品是否适合婴幼儿食用? /124

喂食副食品的困惑 / 125

- Q1 多重的宝宝需要减肥? 还是顺其自然? /125
- Q2 两个月大的宝宝每天喝多少水才够? /125



- Q3 快三个月大的宝宝,每天的奶量多少才恰当? /126
- Q4 四个月大的宝宝可以喂米粉吗? 会不会造成便秘或胀气呢? /126
- Q5 四个半月大的宝宝可以喝果汁吗? /127
- Q6 配方奶粉可以持续喝到一岁吗? 喝奶量减少是否是厌奶期? /127
- Q7 七个月大的宝宝可以喂食稀饭吗? 会影响肠胃蠕动吗? /127
- Q8 生米泡4~6小时再煮会不会没营养? 用米汤泡奶粉营养吗? /128
- Q9 宝宝胀气和奶粉品牌有关吗? /128
- Q10 如何改善宝宝喝水易呛到的情况? /129
- Q11 菠菜和豆腐可以合煮吗? 与牛奶一起进食可以吗? /129
- Q12 厌奶期的宝宝喝奶时间间隔太久会影响成长吗? /129
- Q13 莲子、桂圆或灵芝对10个月大的宝宝合适吗? /130
- Q14 一岁以后的宝宝才可以吃鱼、蛋类食物吗? /130
- Q15 14个月大的宝宝,奶和其他食物都吃得不多,这样正常吗? /130
- Q16 一岁多的宝宝仍有睡前喝牛奶的习惯,需要改掉吗? /131
- Q17 一岁七个月的宝宝,适合吃哪些食物? /131

长牙齿的困惑/132

- Q1 宝宝常吃软糖是否会影响牙齿的发育? /132
- Q2 七个多月大的宝宝仍未长牙,是因喝母乳缺钙所致吗? /132
- Q3 宝宝一岁半,牙齿长得慢是否和牛奶喝得太少有关呢? /133
- Q4 牙齿长不好与钙质不足有关吗? /133

生病宝宝的喂食困惑/134

- Q1 七周大宝宝发生肠绞痛与喝配方奶粉或母乳有关吗? /134
- Q2 腹泻宝宝喝止泻奶粉不见改善,该再换奶粉吗? /134

