

家庭科学育儿入户指导培训教材

(0-1岁)

内蒙古自治区卫生计生委家庭发展处

内蒙古自治区健康教育研究所编



中国人口出版社



家庭科学育儿

入户指导培训教材

(0~1岁)

内蒙古自治区卫生计生委家庭发展处 编著
内蒙古自治区健康教育研究所



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭科学育儿入户指导培训教材 . 0~1岁 / 内蒙古自治区
卫生计生委家庭发展处 , 内蒙古自治区健康教育研究所编
著 . — 北京 : 中国人口出版社 , 2016.8

ISBN 978- 7- 5101- 4622- 0

I . ①家... II . ①内... ②内... III . ①婴幼儿 - 哺育 - 教材
IV . ① TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 214869 号

家庭科学育儿 入户指导培训教材 (0~1 岁)
内蒙古自治区卫生计生委家庭发展处 编著
内蒙古自治区健康教育研究所

出版发行	中国人口出版社
印刷	内蒙古亿佰嘉印务有限公司
开本	710 毫米 × 1000 毫米 1/16
印张	17.5
字数	250 千字
版次	2016 年 8 月第 1 版
印次	2016 年 8 月第 1 次印刷
书号	ISBN 978- 7- 5101- 4622- 0
定价	65.00 元

出版人	邱立
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83530809
传 真	(010) 83519401
住 址	北京市西城区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

序 言

“十二五”以来，我国人口发展的内在动力和外部条件发生了显著变化：一是人口总量增长势头明显减弱，老龄化程度不断加深；二是群众生育观念发生重大转变，少生优生成为社会生育观念的主流；三是家庭规模日趋小型化，养老抚幼功能逐步弱化。为积极应对人口发展的新变化，减缓人口总量达到峰值后过快下降的势头，平衡人口的性别结构，减缓人口老龄化带来的压力，党中央、国务院审时度势，作出实施全面两孩政策、改革完善计划生育服务管理、构建有利于计划生育的家庭发展支持体系、促进人口长期均衡发展的重大部署。

对于新形势下的人口和计划生育工作，《中共中央国务院关于实施全面两孩政策 改革完善计划生育服务管理的决定》（以下简称《决定》）指出：“坚持‘四个全面’战略布局，以增进家庭和谐幸福、促进人口长期均衡发展为主线，坚持计划生育基本国策，统筹推进生育政策、服务管理制度、家庭发展支持体系和治理机制综合改革，努力实现规模适度、素质较高、结构优化、分布合理的人口均衡发展，促进人口与经济社会、资源环境协调可持续发展。”对于计划生育的转型发展，《决定》强调：“坚持以人为本，尊重家庭在计划生育中的主体地位，坚持权利与义务对等，寓管理于服务之中，引导群众负责任、有计划地生育。坚持创新发展，推动人口和计划生育工作由控制人口数量为主向调控总量、提升素质和优化结构并举转变；由管理为主向更加注重服务家庭转变；由主要依靠政府力量向政府、社会和公民多元共治转变，增强家庭的养老和抚幼功能”。“新家庭计划—家庭发展能力建设”和“家庭科学育儿”项目就是卫生计生工作新形势下统筹推进服务管理制度转变，构建家庭发展支持体系，促进家庭和谐幸福的重要举措。

全面两孩政策背景下，家庭科学育儿工作对提高家庭长远发展能力、加

强社会人力资源建设和提高中华民族未来竞争力，具有深远意义。内蒙古自治区卫生计生委在家庭科学育儿试点工作中，形成入户指导与机构指导相结合，线上与线下服务相结合，社区讲座、亲子活动、隔代教育等多种服务形式相结合的科学、系统、多层次的科学育儿服务模式，入户指导是其中主要的服务方式。经过培训的科学育儿指导师深入家庭，对0~3岁婴幼儿家长面对面进行指导，涉及科学喂养、婴幼儿潜能开发、幼儿社会化发展、幼儿早期性格精神培养。实践证明，入户形式可深入观察了解家长在家庭环境中如何具体养育婴幼儿，并对家长的做法予以科学指导和纠正，有利于创造一个良好的婴幼儿成长环境。《家庭科学育儿入户指导培训教材》（以下简称《教材》）就是为科学育儿入户指导师所用的培训教材，重点包括婴幼儿科学养育、婴幼儿早期能力测评与开发、幼儿社会化发展训练，涵盖婴幼儿生理发展指标测评、科学营养膳食、婴幼儿生活护理以及认知能力、语言能力、大运动能力、手的技巧能力、交往能力、自理能力六大能力的测评与训练。书中还有疫苗接种提醒和营养食谱举例，方便指导师对家长的全面指导。

不断健全完善家庭科学育儿服务体系是一项系统工程，《教材》的出版是重要的基础工作，还需完善服务运行机制、强化培训机制和建立指导服务质量控制机制。完善服务机制要整合各方资源，充分发挥家庭健康服务体系、卫生计生宣传、信息资源、妇幼等作用，将科学育儿工作落到实处。科学育儿是面向群众的服务工作，群众满意与否服务质量是关键，要严抓入户指导师的服务前培训与服务后的质量监控，建立提高指导师业务水平的长效措施，保证科学育儿工作的服务质量。

家庭科学育儿项目关乎广大群众民生需求，是新时期计划生育工作由管理向服务转变、增强家庭养老和扶幼功能的重要抓手，只要加强领导，严谨规划设计，精心组织实施，相信此项工作必定能顺利圆满完成。

编 者

2016年6月

目 录

第 1 章 0~30 天	1
一、新生儿	1
二、生理发育标准	3
三、科学营养	3
四、生活护理	9
五、智能训练	16
六、特别提醒	29
七、综合测评表	30
第 2 章 31~60 天	37
一、生理发育标准	37
二、科学喂养	38
三、生活护理	42
四、智能训练	44
五、综合测评表	55
第 3 章 61~90 天	61
一、生理发育标准	61
二、科学喂养	62
三、生活护理	62
四、智能训练	65
五、特别提醒	76
六、综合测评表	76

第4章	91~120天	83
一、	生理发育标准	84
二、	科学喂养	84
三、	生活护理	86
四、	智能训练	89
五、	特别提醒	99
六、	综合测评表	100
第5章	121~150天	107
一、	生理发育标准	107
二、	科学喂养	108
三、	生活护理	110
四、	智能训练	111
五、	特别提醒	122
六、	综合测评表	122
第6章	151~180天	129
一、	生理发育标准	129
二、	科学喂养	130
三、	生活护理	131
四、	智能训练	133
五、	特别提醒	144
六、	综合测评表	144
第7章	181~210天	151
一、	生理发育标准	151
二、	科学喂养	152
三、	生活护理	153
四、	智能训练	153

五、特别提醒	163
六、食谱举例	163
七、综合测评表	164
第 8 章 211~240 天	168
一、生理发育标准	168
二、科学喂养	169
三、生活护理	170
四、智能训练	172
五、特别提醒	182
六、食谱举例	182
七、综合测评表	183
第 9 章 241~270 天	188
一、生理发育标准	188
二、科学喂养	189
三、生活护理	190
四、智能训练	190
五、特别提醒	201
六、食谱举例	201
七、综合测评表	202
第 10 章 271~300 天	208
一、生理发育标准	208
二、科学喂养	209
三、生活护理	210
四、智能训练	211
五、特别提醒	221
六、食谱举例	221
七、综合测评表	222

第 11 章	301~330 天	227
一、	生理发育标准	227
二、	科学喂养	228
三、	生活护理	229
四、	智能训练	230
五、	特别提醒	241
六、	食谱举例	241
七、	综合测评表	242
第 12 章	331~365 天	247
一、	生理发育标准	247
二、	科学喂养	248
三、	生活护理	249
四、	智能训练	251
五、	特别提醒	262
六、	食谱举例	262
七、	综合测评表	263
后 记		268

第 1 章 0~30 天

一、新生儿

宝宝出生时体重为 3~3.5 千克，不足 2.5 千克的婴儿叫“低体重儿”，需要在医院采用暖箱保持体温，待自身能保持体温时才可出院。体重超过 4 千克的婴儿称为“巨大儿”，如果母亲血糖升高，婴儿也需要住院观察。

由于呼吸与蒸发导致身体水分减少以及大小便的排出、母乳分泌不足、婴儿吃奶还不太多等因素，所有新生儿的体重都会下降，称为生理性失重，俗称“掉水标”，一般体重会减少 3%~9%。待母乳充足后大概到两周，婴儿会恢复到出生时的体重，到满月时体重增加 0.6~1.2 千克。观察宝宝的体重十分重要，可以知道宝宝是否发育正常，母乳是否充足。家庭中最好准备磅秤，为宝宝定期测量体重。测量时可将宝宝直接放在垫好衣被的磅秤上，减去衣被的重量；也可以由妈妈抱着测量，减去妈妈的重量，不过这种方法不太准确。

因胎儿的胎红细胞带的是静脉氧，胎儿需要胎红细胞的量较多，出生后宝宝有了自主呼吸，细胞需要的量减少，因此过多的红细胞会死亡，红细胞中的铁留在肝脏中，由于肝脏的酶系统还未成熟，其中的胆红素不能与酶结合而排除，大量胆红素进入血液循环会引起黄疸。所以足月儿中的约 70% 从出生第二天起，会发生皮肤、黏膜、眼的结膜、躯干、手足发黄，第 4~5 天最重，第 7~10 天开始消退，到第 2~3 周痊愈。在此期间宝宝一般精神好、能吃奶、大小便正常、哭声洪亮。但是如果宝宝出生后 24 小时内出现黄疸，且程度重、手心脚心发黄、精神疲倦、不吃奶、尿布被染黄等，就应马上到医院治疗。溶血引起的黄疸需要换血，如果耽误，过高的胆红素会侵蚀宝宝脑的神经核，称为核黄疸，会对宝宝造成永久性的伤害，影响智力甚至生命。

所以宝宝患黄疸期间，家长密切观察宝宝的全身情况十分重要。另外，有一些母乳喂养的婴儿，黄疸轻，持续几周，宝宝精神好，吃奶好，停喂母乳2~3天后黄疸消退，再吃母乳又出现黄疸，这种情况称为母乳性黄疸。这是由于母乳中的某种酶所致，此时不必停止母乳喂养，但应把母乳吸出装瓶，放在56℃水中15分钟再喂宝宝，待宝宝能适应母乳后再正常哺育。但是黄疸过重时要暂停母乳，应改用配方奶喂养，并对宝宝进行蓝光照射治疗。

新生儿的肾还未成熟，出生后肾皮层的肾单位继续发育，逐渐增加血流量，使肾小球滤过率渐增。足月新生儿滤过30毫升/体表面积·分钟，3个月时达60毫升/体表面积·分钟，1周岁时达100毫升/体表面积·分钟，此时已与成人相同。因此新生儿还不能排出过高钠盐和过高的蛋白质的分解产物，有些妈妈急于让宝宝吃普通的鲜牛奶，殊不知牛奶中含钠是母乳的3倍，牛奶中的蛋白质含量也是母乳的3倍，如果不稀释牛奶即喂食会影响宝宝的肾功能，宝宝排不出来这些高渗透压的物质，会出现脱水和血氮增高，甚至抽风，更严重的会导致肾功能衰竭而突然死亡。所以，如果宝宝需要人工喂养，应当选用经过处理的配方奶。4个月之前婴儿食用的菜水、菜泥等不宜加盐和含钠的味精。

新生儿体内有许多消化酶还未生成，所以有些食物不能被消化，如淀粉类食物。有些妈妈泌乳不足或者担心宝宝吃不饱，就过早添加米汤、淀粉糊，殊不知这样会使母乳中宝贵的阳离子如铁、锌、钙等与淀粉中的植酸结合成为不溶解的物质从大便中排出，造成宝宝贫血、缺锌、缺钙。此外淀粉未被消化，不能被吸收，在肠道发酵变酸，易引起宝宝腹泻。

宝宝的各个感官受到刺激才能促使大脑的神经发育，如果缺乏刺激，宝宝吃饱就睡，宝宝的大脑神经细胞数目会减少，神经纤维联系减少，会造成智力落后，情绪冷漠。所以对宝宝进行适宜的感官刺激，开展视觉、听觉、触觉的练习非常重要。此外，妈妈还要注意为宝宝提供手的抓握练习，允许宝宝吃手，这样可加强手口联系。竖抱宝宝或者让宝宝俯卧抬头是训练其颈

部肌肉的好方法，只是妈妈要掌握好度。宝宝发笑与发音需要妈妈来激发，让宝宝早些露出笑脸和发出声音，使宝宝学会表达自己心情，更乐意与人交往。

二、生理发育标准

表 1-1 0 ~ 30 天婴儿体格心智发育参考值

项目	生理标准	
	男	女
体重（千克）	2.5 ~ 4.4	2.4 ~ 4.2
身高（厘米）	46.1 ~ 53.7	45.4 ~ 52.9
头围（厘米）	33.5 ~ 33.9	33.5 ~ 33.9
胸围（厘米）	32.2 ~ 32.3	32.2 ~ 32.3
心智发育	俯卧抬头 45°，能注意父母面部。	

数据来源：世界卫生组织 0 ~ 6 岁儿童体格心智发育评价标准参考值

三、科学营养

（一）母乳喂养的优点

1. 母乳喂养有利于婴儿消化和健康发育。由于母乳具有多方面其他食品不具有的优点，营养均衡、配比最佳，因此，采用母乳喂养法，有利于婴儿的消化，有利于促进婴儿正常发育、健康成长。

2. 母乳喂养有利于产妇恢复身体健康。新妈妈通过生产，身体、精神都发生了变化，如果产后能采用母乳喂养，有助于产妇的子宫恢复，减少阴道流血，预防产妇产后贫血，促进身体康复。同时，还有助于推迟新妈妈再妊娠期。

3. 母乳喂养有利于增强婴儿抵抗力、免疫力。在母乳中，尤其是初乳，

含有大量婴儿需要的抗生素，能抗感染。抗病性比其他任何乳制品、食物不可能完全具备的，是母乳独有的。因此，婴儿吮吸了母乳，就增强了婴儿的抵抗力、免疫力，能让婴儿少生病或不生病。

4. 母乳喂养有利于增进母子情感。俗话说，母子连心。通过婴儿吮吸母亲乳头的刺激，能增进母亲对婴儿的抚爱、关爱、疼爱之情；通过吮吸母乳，婴儿与母亲有切肤之温暖，切肤之亲近，既感到安全，又感到高兴。因此，母子之间的情感就在这微妙之中不断沟通与递进，不断增进和升华。

5. 母乳喂养方便快捷。母乳喂养的好处实在多，不仅经济实惠，而且方便快捷，很适合婴儿少食多餐的需要。因为婴儿进食不像成人，定时定量，婴儿进食无规律，如果使用其他食品喂养，很难满足这些要求和条件，只有母乳喂养才能适应与满足。

6. 母乳干净、安全。毋庸置疑母乳是喂养婴儿的最佳食品。它安全、干净、无毒、无任何副作用，是其他任何食品都无可比拟的，它是天下新妈妈与生俱来的为婴儿提供的“安全粮仓”。

7. 母乳喂养可减少婴儿过敏现象。由于母乳干净、安全、无毒，无任何副作用，且拥有天然的抗生素、抗病毒素等，故用母乳喂养，可大大减少婴儿各种过敏现象的发生。如果使用其他替代品喂养，就难免产生各式各样的过敏现象，导致婴儿吃不香、睡不安、生活不适，影响婴儿健康成长。

8. 母乳喂养可减少女性患卵巢癌、乳腺癌的概率。已有科学家经过调查、统计和分析发现，将母乳喂养和非母乳喂养的新妈妈进行比对，凡使用了母乳喂养的新妈妈患卵巢癌、乳腺癌的概率要大大低于非使用母乳喂养的新妈妈们。

9. 母乳喂养经济实惠。母乳不仅对婴儿健康成长有利，对新妈妈恢复身体好，而且比其他喂养品成本低廉、经济实惠。

（二）母乳喂养的方法

坐在矮的有靠背和有扶手的椅子上喂奶最好，尽量不要宝坐在床上喂奶，

以避免因缺乏扶托而腰痛。事前准备专用的盆和煮过消毒的数条小毛巾作为清洗乳房之用。

母亲先洗手，用消毒毛巾擦洗乳房，再抱起宝宝坐在椅子上喂奶。母亲用手掌托住乳房，用食指与大拇指夹住乳头，大拇指让开宝宝的鼻子，使宝宝吸吮时呼吸通畅。当宝宝张嘴时马上把乳头及乳晕都塞进宝宝口中才便于吸吮，不能只让宝宝叼着乳头，否则强力的吸吮会损伤乳头，使乳头破裂而导致感染，引起母亲乳腺炎。喂奶时母亲要与宝宝进行眼对眼的亲密注视，并同宝宝讲话。宝宝吸空一侧乳房后再换到另一侧乳房，要记住双侧交替。宝宝吃饱后一定竖抱宝宝拍背打嗝，然后放宝宝向右侧睡下，用枕头垫好背部。然后母亲要用吸奶器把余下的奶吸空，既有利于泌乳，也可以预防患乳腺炎。

（三）母乳喂养的时间

因为新生儿的胃容量小，容易排空，间隔会短些。出生后第一周几乎隔1~2小时喂一次，多次吸吮能刺激母亲的脑下垂体，分泌催乳激素，使母乳分泌增加，按需哺乳是母亲应坚持的原则。母亲与婴儿保持“同吃同睡”的生活步调，保证白天睡眠充足，才能保证奶量。不必在两次喂奶之间加喂水或果汁，因为母乳有充足的水分和维生素。如果在喂奶之间用奶瓶喂水，会让宝宝产生“奶瓶错觉”而拒绝吸吮妈妈的奶头。在4个月前只喂母乳，不喂其他任何食物包括水和果汁称为“纯母乳喂养”。

（四）判断母乳充足的方法

母亲感到乳房胀满，经宝宝有效的吸吮后会有放松的感觉；宝宝吃奶时有满足感，吃饱后入睡踏实；每天尿6次以上，大便2~4次；第2周后，宝宝每周增重超过200克，满月时增重超过600克，这些都是母乳充足的指标。反之母亲不感到乳房胀满，不见乳汁往外涌出；宝宝边吃边哭，吃奶时间长；睡眠时间短；大小便次数减少；体重不增，则说明母乳不足，应检查原因。例如母亲睡眠不足、食欲不振或者怕影响体型不敢下决心哺乳等。

（五）母乳喂养对母亲好处多

哺乳分泌 100 毫升奶要消耗 87 千卡热量。第四个月时母乳分泌最多，可达 800~1000 毫升 / 日，会消耗热能 800 千卡，约等于每天进食热量的 1/3。整个哺乳期间，母亲要消耗掉妊娠期间积存的脂肪。如果哺乳一年，刚好能把积存的脂肪耗尽；如果延长哺乳，母亲皮下的脂肪消耗过多，会使人显得苍老；如果完全不哺乳，妊娠期积存的 3 千克脂肪会一直留在体内，使母亲体型改变。所以哺乳是母亲消耗脂肪的减肥措施，只要注意乳房护理，按时锻炼，是可以保持体型的。应当为了宝宝的健康，勇于担负母乳喂养的责任。

母乳喂养可以帮助子宫收缩，头两周宝宝吸吮时母亲会感到腹痛，尤其是前几天，甚至会使母亲产生放弃哺乳的想法。其实腹痛正是因为宫缩，宫缩会使恶露中的鲜血减少，有效的哺乳会在两周内使恶露不带血，减少母亲的失血量，同时子宫收缩加快会降低产后感染的可能性。此外乳腺通畅和生殖系统的迅速恢复，会减少以后这两处癌变的可能性，这些都是对母亲健康极为有利的。

（六）保持母乳充足的方法

有些习俗会影响泌乳，例如月子里不吃水果和蔬菜，会使母乳中缺乏维生素 C。因为维生素 C 是水溶性的，身体中储存不多，若食物中供应不足，母乳里维生素 C 的含量也会减少。另外有些人只喝汤不吃肉，汤里的蛋白质只有 3%~7%，蛋白质大部分都留在肉里，蛋白质营养供应不足也会使母乳减少。

情绪不佳也会减少泌乳，有些家庭把新妈妈孤立 in 阴暗的房间里，会使新妈妈忧郁。应当每日定时打开窗户通风，气温 20℃ 时新妈妈可以出外散步，亲人尽量多帮助做家务，照料产妇和婴儿，丈夫也应多陪同妻子，使妻子情绪快乐，这样才能保证新妈妈有充足母乳喂养婴儿。

（七）混合喂养需注意的事项

如果确实奶水不足，可以在每次喂奶后添加少量配方奶，不可在宝宝饥饿时添加，因为让宝宝一口气吃饱了，就不能吸吮母乳了，会迫使母乳喂养停止。在吃母乳后添加少量配方奶，才能保持母乳继续分泌，使宝宝得到母乳宝贵的抗体。有过几次经验就能测定宝宝的需要量，不过每次剩下的奶都不能再用，奶瓶也要换用消过毒的，宁愿麻烦一点，也不能大意，以免宝宝腹泻。配方奶要用温水调配，先放水后放奶粉，按着说明的比例调配，如果害怕宝宝吃不饱，故意多放奶粉少放水，奶太浓会使宝宝肾增加负担，对宝宝有害。

（八）完全人工喂养时如何为宝宝调制奶

准备一天所需的奶瓶，放入水中煮沸消毒，水开时把奶嘴放入，再煮5分钟，用煮过的筷子夹出，放在有盖的清洁容器中备用，奶瓶、奶嘴每日消毒一次。按说明比例调制配方奶后可让宝宝直接吮，如果没有配方奶，可用鲜牛奶按2:1（2份鲜奶加水1份）调制，每100毫升奶加糖5~7毫升（一小勺或半汤勺），喂食7~10天后观察宝宝的大小便，如一切正常可按3:1或4:1调制，满月前后可以吃不必调制的全奶。调好奶后一定要煮沸并转小火再煮3~5分钟，使蛋白质完全变性以免引起宝宝肠道出血。把一天要用的奶分装到几个奶瓶中，放进冰箱备用。注意，不可用微波炉热奶，因为瓶中的奶会很热，而瓶子不热。大人拿着温的瓶子让宝宝吸吮，瓶中的热奶会使饥饿的宝宝食道烫伤。发生意外后，即使赶快到医院治疗，食道也会很难痊愈，烫伤的食道容易瘢痕收缩，引发终身后患。

（九）如何确保充足营养摄入

人工喂养及混合喂养者，可以在第15天起添加维生素D。最好选用维生素A:D为3:1的品种。浓缩鱼肝油维生素A:D为10:1，每毫升鱼肝油含维生素A为50000国际单位、维生素D为5000国际单位，每毫升有30滴，宝宝每日服3滴鱼肝油即维生素A5000国际单位、维生素D500国际单位。

婴儿每天维生素 A 摄入不能超过 3000 国际单位，故改用 3:1 的剂型最妥当。每天 3 滴鱼肝油含维生素 D 为 500 国际单位时，维生素 A 只含 1500 国际单位，其余的量可依靠吸收奶中的维生素补足。此外，维生素 D 可通过太阳照射皮肤获得，皮下的 7-脱氢胆固醇可以变成内源性维生素 D，如果宝宝每天有 10% 的身体表面在有阳光的树荫下裸露 2 小时，就可以不必服用鱼肝油。

母乳的钙与磷之比为 10:4，最易吸收，所以纯母乳喂养的宝宝可以不必补钙和维生素 D。牛奶的钙与磷之比为 1.2:1，配方奶则为 1.5:1，配方奶的吸收效果不如母乳，所以人工喂养或混合喂养的宝宝从 15 天起需添加钙。80% 婴儿佝偻病的原因是在妊娠中后期孕妇缺钙，未能把胎儿所需的钙供应充足之故，如有需要，宝宝的钙质摄入可由 100 毫克/日开始渐渐维持 200 毫克/日，直到 6 个月。

（十）乳母的膳食营养要求

母乳喂养的妈妈最需要均衡的营养膳食，如果营养不佳会使乳量减少。若膳食以谷粮为主，会造成蛋白质不足，油脂甚少。可增加蛋类或鱼虾等以增加蛋白质，还可多吃一些坚果类，如黄豆、花生、瓜子、核桃等，既可增加蛋白质也可增加油脂；作为合成脑黄金 DHA 和 AA 的原料，葵花子油富含维生素 E，对新生儿溶血时有效。此外，乳母应减少盐和酱油的用量，尽量不吃咸菜和买来的熟肉。盐会使血液渗透压升高，吸取细胞间液稀释血液，不利于盐从肾排出。泌乳十分需要水分，水分要从血液渗透到乳腺细胞间。居住在沿海居民多食咸鱼，盐摄入过高，会引起哺乳困难。

（十一）母乳分泌正常也能造成母乳喂养失败

出生几天的宝宝胃的容量不大，应按需哺喂，在第一天时胃容量只有 5 毫升，第三天增到 30 毫升，第 6 天为 60 毫升，第 10 天为 80 毫升。母乳前 3 天为黏稠的初乳，含有丰富的抗体和抗病的物质如白细胞、溶酶体、巨噬细胞等可保护宝宝少生病。初乳有助泻胎粪，使宝宝排干净积存在肠道的