

中国人口宣传教育中心科学育儿工程推荐

0~1岁



婴幼儿科学喂养图解

金 璎 编著



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



中国人口宣传教育中心科学育儿工程推荐

0~1岁婴幼儿 科学喂养图解

金 瓔 编著



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

0~1岁婴幼儿科学喂养图解 / 金瓔编著. -- 北京 :
中国人口出版社, 2013. 6
ISBN 978-7-5101-1803-6

I. ①0… II. ①金… III. ①婴幼儿-哺育-图解
IV. ①TS976.31-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2013) 第117642号



0~1岁婴幼儿科学喂养图解

金 瓔 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京朝阳印刷厂有限责任公司
开 本	880毫米×1230毫米 1/32
印 张	4.75
字 数	150千字
版 次	2013年7月第1版
印 次	2013年7月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-1803-6
定 价	20.00元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
电 话	(010)83519390
传 真	(010)83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街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



CONTENTS

目录



01. 新生儿喂奶后为什么需要拍嗝.....	1
02. 躺着喂奶宝宝容易发生窒息.....	4
03. 正确的喂奶姿势.....	6
04. 母乳喂养成功的关键.....	8
05. 母乳喂养不成功的两个误区.....	10
06. 宝宝是否吃饱的标准.....	13
07. 配奶浓度要合适.....	15
08. 人工喂养配奶方法.....	17
09. 新妈妈什么时候补充营养汤.....	20
10. 新生儿的胃容量有多大.....	21
11. 产妇哺乳需要两侧乳房轮流吸吮.....	22
12. 抱宝宝的几种姿势.....	23
13. 溢奶与呛奶的紧急处理.....	25
14. 奶瓶清洗.....	27
15. 消毒锅的使用.....	29
16. 洗澡前准备物品.....	31





17. 洗澡不要烫伤宝宝	32
18. 宝宝洗澡是否每天一次	33
19. 洗澡操作全过程	34
20. 洗澡的快乐	41
21. 可否使用纸尿裤	43
22. 使用纸尿裤要及时更换	44
23. 何时把尿	47
24. 尿布的叠法	48
25. 怎样更换尿布	53
26. 洗涤尿布的方法	54
27. 怎样护理臀红	56
28. 怎么给宝宝做脐部护理	58
29. 婴儿服装的选择	61
30. 怎样给婴儿穿衣服	63
31. 尽量避免使用湿纸巾	69
32. 爽身粉使用注意事项	70
33. 给婴儿洗小屁屁	71
34. 眼部护理	73





35. 不要给宝宝戴手套	76
36. 烫伤防范和紧急情况处理	78
37. 预防窒息的发生	80
38. 做好抚触的准备	82
39. 新生儿抚触操作	84
40. 新生儿被动操做法	92
41. 米粉能倒入奶瓶与牛奶同服吗	98
42. 添加辅食的时间	99
43. 添加辅食需要用勺子	100
44. 不能加盐	101
45. 添加辅食的原则	101
46. 添加辅食要养成良好的习惯	109
47. 游泳前的准备	111
48. 游泳全过程	112
49. 不能把宝宝捆成蜡烛包	116
50. 给新生儿盖被子	117
51. 学会与新生儿用眼神交流	119
52. 宝宝啼哭的时候要不要抱	120



53. 用笑脸面对宝宝.....	122
54. 哺乳时不要追求完美.....	124
55. 独自玩耍能够促进脑的发育.....	125
56. 让宝宝单独睡.....	129
57. 顺其自然的让宝宝说话.....	130
58. 夜哭郎怎么办.....	132
59. 预防睡偏了头.....	134
60. 新生儿粪便的特点.....	136
61. 怎样断奶.....	137
62. 乳牙护理.....	139
63. 如何给宝宝喂药.....	140
64. 宝宝穿多少合适.....	142
65. 给宝宝盖被子.....	144

01

新生儿喂奶后为什么需要拍嗝

新生儿因其胃呈水平位，贲门括约肌发育不完善，所以容易发生溢奶，并且难以完全避免。这样的溢奶属于生理性，但是如果溢出的乳汁呛入气管，那就是呛奶，就不是生理性的了，严重时甚至可以引起窒息，危险性大。因此喂奶后需要拍嗝，以避免呛奶的发生。

因为每个新生儿体质和喂奶的情况不尽相同，故每次拍嗝不一定以拍出嗝为主要目的，有的新生儿拍完后虽不打嗝，但却可以大大减少溢奶的机会，有的新生儿即使打了嗝也还会溢奶，所以要让新生儿吃完奶后右侧卧位，一方面是因为这个睡姿有利于消化，另一方面即使发生溢奶，奶液也可顺着嘴角流下来，不至于呛入气管而出现呛奶的危险。

喂奶前要尽量避免新生儿大哭，大哭易使空气进入胃内，容易引起溢奶，所以应该让新生儿安静下来再吃奶。

人工喂养或混合喂养的新生儿因需用奶瓶吃奶，进气更多，比纯母乳喂养的新生儿更易呛奶，因此应在喂完奶后多拍一会儿，尽量使吸入胃内的气体排出。

拍嗝的操作方法

哺乳后将新生儿竖抱，用空心掌轻轻拍打后背，使新生儿打嗝后再让其躺下安睡。如未能拍出嗝，则可多抱一段时间，放在床上时让其右侧卧位，以避免呛奶。

图1 首先将清洁的一块小方巾折叠，将折叠后的小方巾如图1放置于肩头。

图2 将放置于肩头的小方巾打开，注意保持折叠小方巾的内面是清洁的。



图1



图2



图3

图3 将宝宝抱起，让宝宝的头靠在妈妈脸颊，因为此时宝宝头部还不能挺起，所以抱起宝宝时候一定要注意托住宝宝的头颈部。同时注意让宝宝头偏向一侧，不要压住宝宝的口鼻，以免影响宝宝的呼吸。

图4 抱起宝宝以后,妈妈一手托住宝宝的臀部,一手呈空心状轻叩宝宝的背部。5~10分钟以后如果没有拍出嗝来,不必一味地叩击。

图5 如果一侧经过空心掌轻叩没有拍出嗝来,可以将宝宝放在床上平躺,然后再将小方巾移至妈妈另一侧肩头,注意一定要保持小方巾清洁面朝上。



图4



图5



图6

图6 妈妈再次抱起宝宝。



图7

图7 将宝宝的头靠在另一侧肩头，同样方法，一手托住宝宝臀部，另一手呈空心掌轻轻叩击宝宝背部。

小提示

一般情况下经过拍嗝，如果有空气吸入，宝宝就会打嗝排出空气；如果没有打嗝，经过妈妈用空心掌轻叩宝宝背部，也可以大大减少了宝宝发生溢奶的机会。

02

躺着喂奶宝宝容易发生窒息

刚刚经历了分娩的劳顿，新妈妈已经很疲劳，对于刚刚出生的宝宝缺乏护理经验，白天喂母乳还能坚持坐着喂奶，到了晚上总觉得让宝宝躺在自己身边喂奶，不会太累，也不

会影响宝宝吃奶。有些育儿书籍上也曾介绍过卧位哺乳的姿势，但是这种卧位哺乳的风险很大，原因如何呢？

卧位哺乳时候，宝宝的嘴含着妈妈的乳头，妈妈一只手搂着宝宝，宝宝的头部贴近妈妈的乳房。疲劳而又缺乏经验的新妈妈，尽管勉强支撑着，常常挡不住疲劳和困倦，不知不觉中睡着了。这时候，宝宝嘴里含着乳头，睡着的妈妈搂着宝宝使得宝宝鼻子也贴在妈妈的乳房上，以至于宝宝无法呼吸。尽管宝宝挣扎但毕竟还在新生儿阶段的宝宝太小了，头还抬不起来，力气太小了，无法呼吸以致窒息。

曾经发生过这样的悲剧，妈妈抱着宝宝躺在床上喂奶，睡着了，等醒来时候，宝宝已经不幸窒息死亡，造成妈妈无可弥补的终生痛苦。



图1



图2

图1 躺着喂奶是不可取的喂奶姿势，对宝宝可能造成伤害的喂奶姿势，一旦妈妈睡着就有可能造成宝宝无法呼吸以至于窒息甚至死亡的悲剧。因此，新妈妈一定不要选择这样的喂奶姿势。

图2 有的新妈妈采取坐位哺乳，但是坐在床上，这也是不好的喂奶姿势。这个喂奶姿势虽然对宝宝没有窒息的风险，但是这个姿势，新妈妈的后背没有合适的依托，而新妈妈一天喂奶多次，总的喂奶时间很长，在腰背没有很好依托的情况下，很容易发生腰痛。俗话说的月子病，常常出自于此。因此在床上坐位哺乳也是不宜采取的哺乳姿势。

03

正确的喂奶姿势

正确的喂奶姿势可以让产妇哺乳感觉轻松愉快，既不会造成卧位哺乳宝宝的窒息风险，又不会因为床上喂奶，造成产妇腰背痛的所谓月子病。因此必须学习和掌握正确的喂奶姿势。正确的喂奶姿势是：坐在靠背椅上，正确地抱着宝宝，胳膊下垫喂奶枕，脚下踩着脚凳。



图1



图2

图1 产妇坐在有靠背的椅子上，现在已经有了专业的喂奶椅，当然也可以用家里的有靠背的椅子替代喂奶椅。注意，有靠背的椅子靠背要高，最好是软性靠背，可以随着腰背部的自然弯曲而弯曲。

图2 产妇抱着宝宝的胳膊从肩部自然下垂，肘部呈90度，腕部呈水平状用手托住宝宝的臀部。这样宝宝可以舒舒服服的吸吮妈妈的乳头。在产妇抱宝宝的胳膊下面垫上一个喂奶枕。喂奶枕是为产妇喂奶而设计制作的，比较方便。



图3

图3 产妇抱宝宝一侧的脚下垫上一个脚凳，可以是家中的小板凳，要让产妇的脚垫起来，以使抱着宝宝的胳膊可以不必用力，这样更能够在产妇多次喂奶的情况下，不会造成疲劳和腰腿肩肘腕疼痛的所谓月子病。



图4

图4 产妇胳膊下垫的喂奶枕也可以用家中的枕头或者折叠起来的被子等替代，但是一定要掌握好高度，让产妇的胳膊感到轻松。

04

母乳喂养成功的关键

当前绝大多数的新妈妈都希望能够给宝宝喂母乳，因为母乳喂养的八大好处已经广为传播。

- 1 营养丰富，适宜婴儿。母乳中的蛋白质、脂肪、糖、维生素、矿物质、水的含量适合婴儿消化吸收。
- 2 提高免疫力，减少感染性疾病。含有免疫抗体，有助于增强抵抗力，保护宝宝6个月内不容易生病。
- 3 有助于婴儿的智力发育。含有优质蛋白质，必需氨基酸，不饱和脂肪酸有益于神经系统的发育。
- 4 不容易引起过敏反应。母乳为婴儿的生理食品，而牛乳含有牛的异体蛋白，容易发生变态反应，引起湿疹甚至肠道少量出血。
- 5 增进母婴感情。使新生儿得到更多的母爱，增加安全感和满足感，有利于身心健康，促进智能发育，有利于成年后建立良好的人际关系。
- 6 减少成年慢性病。有关研究表明，母乳喂养的新生儿，成年以后患心血管疾病，糖尿病的几率，要比未吃母乳者少得多。
- 7 有助于产后恢复体形，减少乳腺癌的发生。婴儿对乳房的吸吮能反射性的促进催产素的分泌，可促进子宫收缩，加快产后恢复，减少子宫出血、减少子宫及卵巢恶性肿瘤的发生几率。

⑧ 经济又方便。母乳喂养方法简洁、经济方便、奶水温度适宜，哺喂及时，减少了细菌感染的可能。



绝大多数产妇认识到母乳喂养重要性，希望能够母乳喂养成功。

但是在母乳喂养中还存在一些让新妈妈纠结的事情：

一是觉得太累，无法坚持全面的母乳喂养；

二是担心会影响体形恢复。

母乳喂养成功的关键是什么呢？不在喝多少汤，吃多少鸡蛋，增加多少营养，母乳喂养成功的关键就是这么几个字：频繁有效的吸吮。

0~1岁

婴幼儿科学喂养图解



05

母乳喂养不成功的
两个误区

有些新妈妈很希望母乳喂养成功，然而事与愿违，没有能够实现纯母乳喂养。那么原因是什么呢？这也是让新妈妈非常纠结的问题。

分析多位新妈妈母乳喂养未能成功的原因，主要有两个误区。

误区之一是晚上不愿意喂奶。现在许多年轻的新妈妈，没有带孩子的经验，通常是请一位月嫂上门，协助带好宝宝。有了带孩子经验丰富的月嫂，家里人总会觉得月嫂经验丰富，产妇刚刚分娩，很是疲劳，应该很好的休息才能有母乳给宝宝吃。所以，常常是白天喂母乳，到了夜间，就让月嫂用配方奶喂宝宝。这样，产妇家人觉得产妇能够睡个好觉，满意。月嫂呢，也很认同，因为喂配方奶比较吃母乳，喂的时间比较短，吃的比较快，宝宝吃奶后持续睡眠的时间长，月嫂也休息得好，何乐不为呢。

事实上，夜间不喂母乳的结果是影响了产妇身体内的激素调节，结果就是母乳量逐渐减少。换句话说，就是夜间不喂母乳，给身体的信号是不需要那么多的母乳，通过调节的结果就是减少母乳分泌量，影响了母乳喂养的成功。

误区之二是喂母乳的时候，产妇感到自己的乳房还不够胀满，就认为母乳不足，应该等待乳房胀满之后再喂。于是