

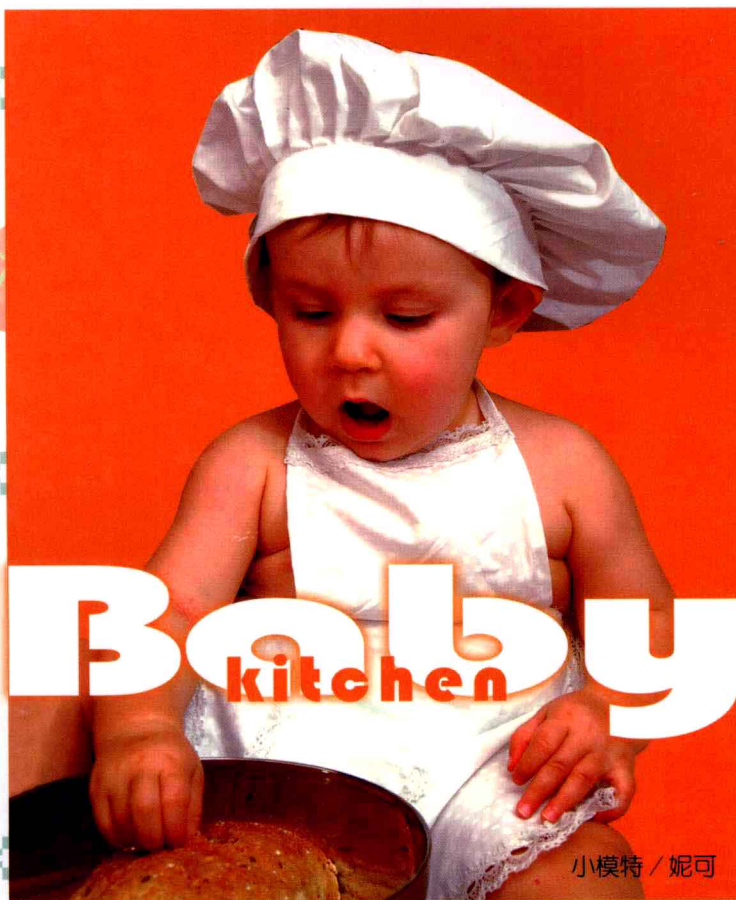


适合0-3岁

健康喂养

# 宝宝小厨房

徐亦奋 主编



小模特 / 妮可

断奶前后 **从辅食添加** 母乳 + 配方奶  
**到独立吃饭** 科学喂养方案  
钙、铁、锌的食补法则

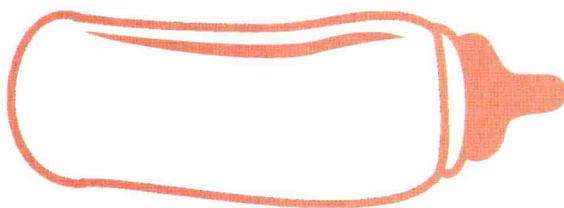


华东师范大学出版社

# 健康喂养 宝宝小厨房

## Baby kitchen

徐亦奋 主编



华东师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康喂养宝宝小厨房 / 徐亦奋主编. — 上海: 华东师范大学出版社, 2008.2  
ISBN 978-7-5617-5880-9

I. 健... II. 徐... III. 婴幼儿—饮食营养 IV. R153.2  
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 021745 号

健康喂养宝宝小厨房

- |            |                                    |
|------------|------------------------------------|
| 主 编        | 徐亦奋                                |
| 版面供稿       | 《年轻妈妈之友》编辑部                        |
| 图书策划       | 上海市儿童艺术教育研究中心(C·A·E·R)             |
| 责任编辑       | 谢少卿                                |
| 责任校对       | 胡 静                                |
| 版面设计       | 季 婷                                |
| 出版发行       | 华东师范大学出版社                          |
| 社 址        | 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062           |
| 电话总机       | 021-62450163 转各部 行政传真 021-62572105 |
| 客服电话       | 021-62865537 (兼传真)                 |
| 门市 (邮购) 电话 | 021-62869887                       |
| 门市地址       | 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口         |
| 网 址        | www.ecnupress.com.cn               |
| 印 刷 者      | 上海丽佳制版印刷有限公司                       |
| 开 本        | 787 × 1092 16 开                    |
| 印 张        | 11                                 |
| 字 数        | 204 千字                             |
| 版 次        | 2008 年 5 月第一版                      |
| 印 次        | 2008 年 5 月第一次                      |
| 印 数        | 6000                               |
| 书 号        | ISBN 978-7-5617-5880-9/G · 3524    |
| 定 价        | 39.80 元                            |
| 出 版 人      | 朱杰人                                |

(如发现本版图书有印订质量问题, 请寄回本社客服中心调换或  
电话 021-62865537 联系)

# Contents

## 目录

### 母乳喂养

- 2 初为人母学喂奶
- 3 哺乳期越长越好吗
- 4 催乳饮食方案
- 6 哺乳妈妈的6个不宜
- 7 关于“哺乳环境”的7条专家建议
- 8 喂奶中的乳头问题
- 9 喂养方式影响宝宝性格
- 10 生病妈妈巧喂奶



### 混合喂养

- 24 母乳+配方奶 科学喂养方案
- 27 打嗝和溢奶
- 27 如果宝宝半夜要吃奶
- 28 混合喂养的7个问答
- 30 13个奶类问题的全面解答
- 34 鲜奶可以完全干吃吗



### 人工喂养

- 12 奶粉喂养的10个问题
- 14 人工喂养的6大误区
- 15 当宝宝进入厌奶期
- 16 关于使用奶瓶的提问
- 19 好奶粉 坏奶粉
- 20 当宝宝拒绝奶瓶喂养
- 22 临时照看小宝宝的奶粉交代

### 补白

- 5 夜间喂奶注意安全
- 9 新生宝宝的吮奶
- 19 用奶粉喂养宝宝,一天中要给他喂几次
- 19 快速冲奶粉的诀窍
- 41 用小匙喂哺宝宝

### 断奶前后

- 36 轻松断奶方案
- 38 断奶的时候妈妈请不要躲开
- 39 断奶后的饮食调理
- 40 断奶前后

# Contents

## 目录

### 辅食添加

- 44 宝宝辅食添加步步走
- 45 榨汁机是制作泥糊的好帮手
- 46 从辅食添加到独立吃饭
- 49 过敏宝宝的辅食添加
- 50 明明白白吃米粉
- 52 果泥、蛋泥、菜泥和肉泥
- 55 入口即化的食物是宝宝的好选择吗
- 56 咀嚼训练步步走



### 喂养知识

- 60 喂养宝宝的 7 个误区
- 62 宝宝三餐搭配原则
- 63 宝宝膳食中的 + - × ÷
- 64 孩子不宜多吃的 9 种食物
- 65 你的宝宝会营养失调吗
- 66 你家宝宝是这样吃吗
- 68 饭前两小时给宝宝吃点心
- 70 人造饮料要少喝
- 70 喝果汁饮料好，还是吃水果好

### 烹饪常识

- 72 食物温凉谱
- 73 蔬菜是宝，食用有技巧
- 74 宝宝吃蔬菜的 8 个注意
- 75 “菜宝宝”的吃菜游戏
- 76 从添加辅食开始给宝宝补充青菜
- 78 食用菌的三种保健吃法
- 78 给宝宝吃点食用菌
- 79 小伊妞的胡萝卜磨牙棒
- 79 如何食用胡萝卜最有营养
- 79 浸泡法去除瓜果残留农药
- 80 宝宝吃鸡蛋
- 82 正确选择调味品为宝宝健康加分
- 84 如何吃水果
- 86 鱼宝宝的辅食方案
- 88 当妈妈从冰箱拿出宝宝食品

#### 补

#### 白

- 45 初次喂食泥状食物的最佳食品
- 45 初次喂食泥状食物的禁忌食品
- 51 过敏宝宝怎样吃鸡蛋
- 55 辅食制作的安全性
- 57 建议妈妈让宝宝逐步接受鸡蛋
- 67 宝宝总是边吃饭边喝水好吗
- 69 要不要给婴儿喂水
- 75 把蔬菜和水果当作点心
- 77 蔬菜的合理切配
- 81 鸡蛋羹怎样才能又嫩又香
- 82 我家宝宝 1 岁前不吃糖和盐
- 83 有益宝宝健康的米醋

## 营养补充

- 90 宝宝补钙的专家意见
- 92 吃配方奶的宝宝需要补钙吗
- 92 宝宝经常摔跤要加强补钙吗
- 93 如何给宝宝补充鱼肝油
- 94 养聪明宝宝要用锌
- 94 补钙与补锌能同时进行吗
- 95 宝宝夏天要补锌
- 96 健康宝宝不做牛奶贫血族
- 98 钙铁锌的食补法则
- 100 宝宝该如何摄取维生素 C
- 102 “烂嘴角”时吃维生素 B<sub>2</sub>
- 102 易反复感冒的宝宝要补维生素 A

## 饮食调养

- 104 有利于儿童发育的食物
- 106 预防感冒的 4 个“多吃”
- 106 感冒食疗一粥一菜
- 107 婴儿湿疹试试食疗
- 107 孩子能不能喝茶
- 108 孩子发烧如何饮食
- 110 保护好宝宝的胃
- 110 助消化营养餐
- 111 宝宝厌食食疗方
- 111 增进食欲小偏方
- 111 预防儿童食积
- 112 饮食调养理顺大便
- 113 便秘能不能吃蜂蜜
- 114 婴幼儿腹泻食疗三方
- 114 腹泻与饮食的关系
- 114 吃什么拉什么怎么办



- 115 当心宝宝“鸡蛋病”
- 116 贫血宝宝的饮食调理方案
- 118 让宝宝吃出健康的牙齿来

### 补白

- 91 宝宝补钙我有方
- 93 钙片与牛奶不要混食
- 97 父母如何鉴别宝宝贫血
- 99 保证奶量是最好的补钙
- 102 强化食品多多益善吗
- 104 幼儿吃糖不宜过量
- 105 给宝宝吃些鱼鳞胶
- 118 防患于未然的窝沟封闭

# Contents

## 目录

### 进补知识

- 120 宝宝的冬令进补
- 121 3种情况，宝宝禁补
- 122 适合宝宝冬令进补的6款汤
- 124 冬季增强宝宝体质的进补建议

### 饮食习惯培养

- 126 让宝宝自己吃饭的7个诀窍
- 129 当宝宝边吃边玩时
- 130 父母应有的八种餐桌态度
- 131 莫让吃饭成打仗
- 132 培养宝宝良好用餐习惯5大法则
- 134 面对厌食宝宝
- 136 巧对厌食宝宝
- 138 宝宝偏食巧应对



### 补白

- 124 补身汤只能在冬天喝吗
- 137 这样度过厌食期
- 138 乳婴期就应防偏食

### 宝宝厨房

- 140 春季果蔬鲜汁
- 144 黄梅季节里的宝宝药膳
- 146 宝宝夏季开胃佳肴
- 148 宝宝秋季止咳药膳
- 150 宝宝冬令保健粥
- 152 营养美味大肉餐
- 156 10款宝宝营养粥
- 158 6款补钙膳食
- 160 宝宝补铁食谱
- 162 妈妈巧做宝宝补锌菜
- 164 奶类小点
- 166 糊糊营养好，味道也不错

A close-up photograph of a woman with dark hair, wearing a pink sweater over a white top, breastfeeding a baby. The baby is wearing a yellow onesie and is lying on its side, facing the woman. The woman's face is partially visible as she looks down at the baby. The background is dark.

## 母乳喂养

伴随着清脆的啼哭，粉嫩可爱的宝宝终于出世了。一进妈妈怀里，婴儿本能地将小脑袋拱来拱去，不用教便知道将乳头含在口中贪婪地吮吸起来。相比之下，刚上任的妈妈却远不如刚出生的宝宝。面对宝宝吸吮了几口却吃不到乳汁大声的啼哭；面对因宝宝含接乳头不正确导致乳头皲裂、乳腺炎，常常束手无策，甚至为此中断母乳喂养，这些对母婴无疑都是一种遗憾。为了让婴儿能在充足乳汁哺育下健康成长，初为人母还真得好好学学哺乳方法。



模特 / 聪聪和妈妈

# 初为人母 学喂奶

文 / 张晓明

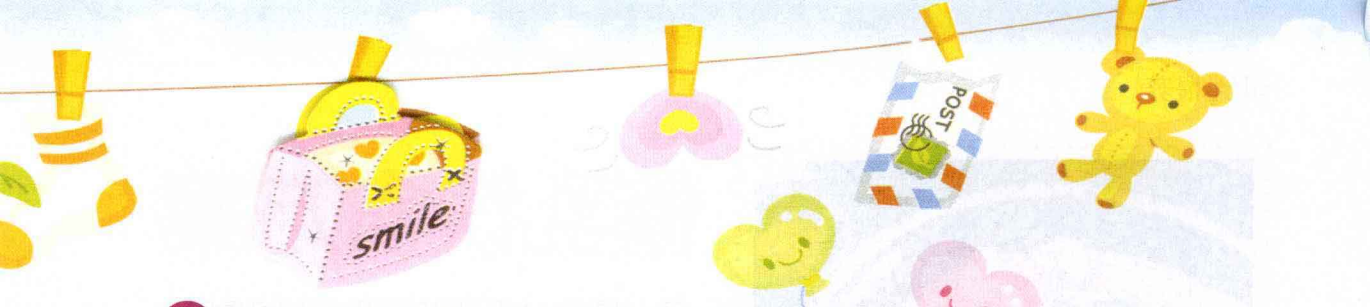
## 1 哺乳期妇女应学会喂养技巧， 掌握正确哺乳姿势

哺乳前，乳母应选穿软质、棉料衣衫，采取舒适、松弛的喂哺姿势。用湿热毛巾敷乳房和乳头3—5分钟，切忌使用肥皂、酒精、洗涤剂清洗乳头，以免除去保护乳头和乳晕皮肤的天然薄膜，造成乳头皲裂。有乳汁分泌不足或乳房胀痛等不适者，可轻轻按摩以刺激排乳反射，促进乳房血液循环和乳汁分泌。乳房胀痛者可挤出少量乳汁，使乳晕变软易被婴儿含吮。

哺乳时，让婴儿整个身体靠近乳母并面向母体，便于嘴及下颏都贴近乳房。乳母的手呈C字型，将乳房轻轻托起，以利于排乳，在宝宝的嘴巴张得最大时，将乳头和乳晕塞入口中，乳头要放在舌头上，让孩子小嘴巴吸住乳头及周围有色皮肤，使乳母感到婴儿双唇和牙龈有节律地挤压乳晕，吸吮动作缓慢而有力，乳汁源源不断流入婴儿口内，并一口口地吞咽下去。每次哺乳应给婴儿足够时间吸吮，每侧乳房约需10分钟，使婴儿吃到乳房后半部储存的后奶。后奶脂肪含量多，热能是前奶的2倍。如果母婴一方因患病或其他原因不能哺乳时，一定要将乳房内的乳汁挤出、排空。每天排空次数6—8次或者更多些。只有将乳房内乳汁排空，日后才能继续正常地分泌乳汁。

哺乳时两侧乳房应交替喂，以免日后乳房大小相差悬殊，影响形态仪容。当乳房有损伤时应先吸吮损伤轻的一侧乳房，以减轻婴儿对另一侧乳房的吸吮力。

结束喂奶，应等待婴儿自行松开乳头后，方可拔出。若母亲因某种原因，需中断喂哺，应用食指轻轻按压婴儿下颏，温和地中断吸吮。



## 2 要保持精神愉快，产妇要对母乳喂养抱有信心。

乳汁分泌与神经中枢关系密切，过度紧张、忧虑、愤怒、惊恐等不良精神状态可引起乳汁分泌减少。产妇应注意劳逸结合，保证足够的睡眠和休息，最好采取与婴儿同步休息法，减

少干扰。听轻松愉快的音乐，看健康有趣的书画，有利于调节心理，保持心情舒畅。家庭其他成员应照顾好乳母，多加精神安慰和鼓励，并主动分担家务，防止乳母疲劳。

## 3 及时、适量、科学地补养。妈妈的乳汁归根结底来源于吃下去的食物。

大量资料证明，肉类、蛋类及豆制品类食物具有丰富的营养成分，不仅可补充分娩时大量消耗的能量，而且为制造乳汁提供大量优质原材料。哺乳期间不可偏食，可根据各人平常习惯，适当多吃一些促进乳汁分泌的食物，如鲫鱼、鲢鱼、猪蹄、鸡及其汤汁，还可适当多吃些黄豆、丝瓜、黄花菜、核桃仁、芝麻之类食物。此外，哺乳期间，不宜服用雌激素、孕激素类避孕药，以防抑制乳汁分泌。

## 4 产后四个月内不要轻易给孩子添加其他辅助食物。

婴儿的吮吮动作，刺激母亲乳头神经末梢，促使脑垂体产生催乳素，由血液带到乳腺，促进乳汁分泌。此外，还可促使乳腺管内的奶水排空，减少奶胀之苦，防止因此诱发的乳腺炎。

## 5 月经期内第1—2天，母乳可能会减少一些，可通过增加哺乳次数弥补，待月经期结束后乳汁又会增加。

# 哺乳期越长越好吗

**Q** 我家宝宝1岁了，我想给宝宝断奶。但家里老人说，最好再给宝宝喂一段时间奶，并说宝宝吃母乳的时间越长越好。有这个道理吗？

(冯桢)

**A** 母乳喂养确实是对宝宝，尤其是6个月以内宝宝的生长发育起着举足轻重的作用。但哺乳期过长对宝宝的生长发育不利。因为随着年龄的增长，宝宝日渐长大，对营养的需求量也逐渐增多，原本母乳中所含的蛋白质、脂

肪、糖以及微量元素已远远不能满足宝宝的营养需要。同时母乳的分泌量以及营养价值随着时间的推移而明显减低。另外，哺乳期过长可能导致宝宝依恋母乳的口感而不愿意接受其他辅助食物，易造成营养不良。专家建议，在宝宝10个月至1岁期间可以给宝宝断奶。特别是春天，食物品种丰富，天气日渐温暖，宝宝的免疫力逐渐增强，此时可以考虑给宝宝断奶。

(解答/徐言)



### 猪蹄黄豆汤

【原料】猪蹄1只，黄豆60克，黄花菜30克。

【制作】猪蹄1只洗净剁成碎块，与黄豆60克，黄花菜30克共煮烂，入油、盐等调味，分数次吃完。2-3日一剂，连服3剂。

【功效】滋阴补血，化生乳汁。

【应用】产后乳汁稀少，无乳胀，乳房柔软。

【按语】猪蹄、黄豆、黄花菜汤是常用的催乳方，它适用于乳汁化生不足的缺乳，服用猪蹄汤要分次，汤多肉少，否则汤中的高蛋白与高脂肪可能会引起胃口不佳，反而不进补。

### 鲜拌莴苣

【原料】鲜莴苣250克，食盐、味精、黄酒适量。

【制作】将鲜莴苣洗净，去皮，切丝，以食盐、黄酒、味精调拌，分顿佐餐食用。每日一剂。

【按语】鲜莴苣清脆爽口，有消热利

## 催乳饮食方案

文 / 刘爱武（上海子曦中医妇科诊所主任医师）

由于产后的饮食、情绪、工作或睡眠失调造成肝气郁结、气血虚弱，很多妈妈会出现缺乳现象。试试以下的催乳饮食调理方案，也许会让你重新恢复愉快的哺乳体验。

### 归芪鲫鱼汤

【原料】鲫鱼1条（半斤），当归10克，黄芪15克。

【制作】将鲫鱼洗净，去内脏和鱼鳞，与当归、黄芪同煮至熟即可。饮汤食鱼，每日服一剂。

【应用】产后气血不足，食欲不振，乳汁量少。

【按语】鲫鱼汤味美，营养丰富，可滋阴补血，通血脉，消积滞，通络下乳。加当归、黄芪益气养血，为民间常用的催乳方。



尿通乳的作用，对产妇小便不利、乳汁少有辅助的治疗作用，作为佐餐菜肴，还有增加纤维素，防止便秘的功效。

【功效】消热利尿下乳。

【应用】产后乳汁稀少，小便不利。

## 黄花通草猪肝汤

【原料】黄花菜30克，花生米30克，通草6克，猪肝200克。

【制作】将黄花菜30克、通草6克加水煮汤，去渣取汁，入花生米、猪肝煲汤。以花生米熟烂为度。吃猪肝、花生米，饮汤，每日一剂，连服3天。

【功效】补血养精，通络生乳。

【应用】产后乳汁量少，乳房柔软，食欲不振。

【按语】乳汁为气血化生，气血不足，乳汁量少，黄花菜、花生米、猪肝均能补血益气，化生乳汁，通草一味通络下乳，全方补中有通，为又一帖下乳良方。

## 秘传涌泉猪蹄

【原料】环留行10克，漏芦10克，母丁香6克，天花粉15克，僵蚕10克，穿山甲10克，猪蹄1对。

【制作】水煎诸药3次，每次均去渣留汁，用药液煮猪蹄至烂即可。饮汤吃猪蹄，分顿服食。

【功效】疏肝通络，填精下乳。

【应用】产后乳汁不下，乳房胀痛，按之有块，触痛。

【按语】环留行性味甘苦，行血通经下乳；穿山甲性味咸寒，善窜，专能行散；天花粉甘寒生津；僵蚕散结通络，治乳汁不下；漏芦泄热消肿下乳；丁香理气止痛；猪蹄填精血，滋阴液充乳汁，诸味合用，气味芳香，通中有补，不滋腻碍胃，是下乳的常用食疗。

# 夜间喂奶 注意安全

累了一天，好不容易可以上床睡觉了。偏偏小宝宝吃奶可不管你睡着了没有，妈妈晚上喂奶通常都在半梦半醒之间，迷迷糊糊地很容易发生危险，尤其是躺着给孩子喂奶，更容易发生意外。

夜间喂奶的危险所在：

## 1 光线暗，看不清楚

如果不开灯或者只开小台灯，光线暗看不清楚，妈妈不易看清宝宝皮肤的颜色，也不易发现孩子是否溢奶。

## 2 困倦

妈妈很困倦，容易忽视乳房是否堵住孩子的鼻孔，使孩子发生呼吸道堵塞。

## 3 躺着喂奶

如果孩子含着乳头睡着了，乳头有可能堵住孩子的鼻孔而造成窒息，还有可能因溢乳而发生窒息。

（俞兰）

### 安全对策

妈妈晚上给宝宝喂奶时，光线不要太暗，要能够清晰地看到宝宝的皮肤颜色。喂奶后仍要将宝宝竖立抱起并轻轻拍背，待宝宝打嗝后再放下。观察一会儿，如果宝宝安稳入睡，关掉亮灯，但是要保留暗一些的光线，以便当孩子出现溢乳时及时发现。

# 哺乳妈妈的6个不宜

## 1 浓妆时喂奶

文/徐玉

妈妈身体的气味对宝宝有着特殊的吸引力，并可激发宝宝产生愉悦的“进餐”情绪，即使宝宝刚出生，也能将头转向有妈妈气味的方向寻找乳头。

妈妈的体味有助于婴儿吸奶，如果浓妆艳抹，陌生的化妆品气味掩盖了熟悉的母体气味，将使宝宝难以适应而情绪低落、食量下降，从而妨碍发育。

## 3 喂奶时逗笑

宝宝吃奶时若被逗笑，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。

## 5 喂奶时食谱不当

哺乳妈妈要讲究食谱的科学性，不可单一吃素，因为宝宝发育所必要的优质蛋白、不饱和脂肪酸、微量元素以及A、D、E、K等脂溶性维生素，皆以荤食中含量为多，如果单一吃素势必导致乳汁的营养质量降低。哺乳妈妈也不宜大量摄入味精，味精对成年人是安全的，但其主要成分氨基酸钠可渗入乳汁而进入宝宝体内，导致孩子锌元素缺乏，妨碍体格和智能发育。

## 2 生气时喂奶

美国生理学家爱尔马的实验显示，人在生气时体内可产生毒素，此种毒素可使水变成紫色，且有沉淀。因此妈妈切勿生气时或刚生完气就喂奶，以免宝宝吸入带有“毒素”的乳汁。

## 4 穿工作服时喂奶

在医护、实验室工作的妈妈穿着工作服喂奶会给宝宝招来麻烦，因为工作服上往往粘有很多肉眼难以看见的病毒、细菌和其他有害物质。所以，妈妈无论怎么忙，也要先脱下工作服（最好也脱掉外套），洗净双手再喂奶。

## 6 常穿化纤的内衣哺乳

妈妈穿化纤内衣的最大危害，在于化纤内衣的纤维容易脱落而堵塞乳腺管，造成无奶。专家研究了部分无奶的妈妈，从其乳汁中找到大量的茧丝状物，这些茧丝状物是乳房在内衣和乳罩内做圆周运动时从内衣脱落而侵入乳腺管的。故喂奶的妈妈暂时不要穿化纤内衣，也不要佩带化纤类乳罩，应以棉类制品为佳。

# 关于“哺乳环境”的 7条专家建议

文 / 张艺

良好的“哺乳环境”不论对宝宝还是母亲的身心健康，都是至关重要的。由此专家们提出一个口号：**请注意你的“哺乳环境”**。专家们建议：

## 1 哺乳时光线宜柔和、适当

太强的光线往往使宝宝睁不开眼睛，对宝宝视觉系统的正常发育无异是一种负面的强刺激。更糟糕的是，过于明亮的“哺乳环境”还会影响宝宝的食欲。但是，太暗的光线对母亲和宝宝都可能产生压抑感，同样会影响母亲乳汁的正常分泌和宝宝的正常食欲。专家们认为：哺乳时应有足够的光照，但光线宜柔和，亮度应适当。

## 2 哺乳时环境宜安静

噪音大容易使宝宝分心，难以集中精力吸吮乳汁。嘈杂的环境也容易使母亲的情绪波动，影响乳汁的正常分泌。专家们指出，在大街等公共场所哺乳其实最不合适（有时母亲也是出于不得已），除了环境嘈杂外，还可能使宝宝在吸吮乳汁的同时也吸入交通废气。

## 3 哺乳时温度宜适中

太高的温度会使宝宝的食欲不同程度地减退，对情绪也可能产生微妙影响，所以哺乳时温度宜适中。在过低温度下哺乳，宝宝往往会在吸吮乳汁时也吸入冷风，最后造成消化不良，同时裸露大半胸部的母亲也易着凉生病。

## 4 哺乳时母亲情绪宜稳定

母亲的激动、生气、愤怒、沮丧、暴躁、抑

郁，甚至细小的情绪波动，都可能对宝宝产生负面心理刺激，还可能把宝宝吓哭，甚至发生宝宝拒绝吸吮乳汁的情况。

## 5 哺乳时母亲须注意力集中

有些母亲喜欢一边哺乳，一边做其他事，如看电视、吃零食、与人聊天、做家务，或想其他心事。殊不知宝宝在接受哺乳时往往同时还渴望跟母亲交流——尽管那时宝宝还听不懂妈妈在说什么，但完全能从妈妈的眼光、话语、歌声和抚摩中和妈妈“神交”。如果母亲在哺乳时注意力分散，和孩子的情感交流势必会打折扣，长此下去，孩子的心理健康会受到影响。

## 6 哺乳时母亲的动作须轻柔

有些母亲哺乳时动作不够轻柔。如：有时在宝宝不想进食时仍强行喂奶；有时因为突然有事而“单方面”中断喂奶；有时在哺乳过程中因宝宝吵闹而失去耐心，动作便不由自主地粗暴起来……凡此种种，都可能严重影响宝宝的进食，并在宝宝心灵深处留下浓重的阴影。

## 7 哺乳时应关注“气味环境”

哺乳期的宝宝嗅觉已相当发达，因而对周围任何不适气味，都可能作出强烈的反应，进而影响食欲、影响健康。不妨对宝宝身边的“气味环境”作一下检查，特别要注意驱除新房装修散发的有害气体、某些花草散发的强烈刺激的气味以及母亲自身可能散发出的体臭。



## 喂奶中的 乳头问题

文/章璋

宝宝一生下来就会自己吃奶，不用妈妈教。可是，妈妈给宝宝喂奶，却会遇到一些困惑……

### 乳头错觉

给刚出生的宝宝喂奶，有时会出现奇怪的现象，宝宝虽然很饿，一边哭一边用小嘴在两边寻找食物，可是妈妈的乳头刚到 he 嘴里，他就用小舌头把它顶出来。

#### 解决办法

进行母乳喂养前，最好不要用奶瓶喂养宝宝，因为吸吮橡皮奶头省力，容易得到乳汁；吸吮妈妈的乳头，必须靠有力的吸吮刺激才能得到乳汁。孩子出生后，无论有没有母乳，都要让宝宝吸吮妈妈的奶头，其中穿插着给宝宝用奶瓶喂水。只有一开始做好准备，才能让宝宝适应不同的喂养方式。

### 衔不住乳头

如果妈妈的乳头过小、过短，宝宝就会衔不住乳头，加上乳香的诱惑，宝宝就会烦躁、哭闹。作为妈妈，会因宝宝吃不到奶而着急。等宝宝好不容易吃到奶水，母子都已累得筋疲力尽。

#### 解决办法

如果乳头过短、过小，妈妈在喂奶前要不断地进行矫正。具体方法：

1、用拇指、食指、中指三个手指捏起乳头，向外牵拉。每次至少坚持牵拉一秒钟，每回牵拉300次左右，每天至少拉四回，在喂奶前进行。

2、用吸奶器吸引乳头。每次吸住奶头约半分钟，连续5-10次，每天至少两回。

3、喂奶时用中指和食指轻轻夹住乳晕上方，使乳头尽量突出，也防止乳房堵住宝宝鼻孔。

### 咬破乳头

有些大一些的宝宝吃奶时发狠——拿妈妈的乳头来磨牙。轻者乳头被咬得红肿，重者乳头会被咬出鲜血，使妈妈疼痛难忍。

#### 解决办法

导致这种现象的最主要原因是妈妈的喂哺方法不对。妈妈没有让宝宝完全含住乳头，再加上乳头小，宝宝含不住，就试图用牙床咬住，久而久之乳头就会磨破。正确的喂哺方法是让宝宝完全含住乳头，并且把乳晕也含进去。

# 喂养方式影响宝宝性格

文 / 新华

大家都知道“一日三餐，定时定量”的饮食要求，好多妈妈喂养宝宝时也把这一习惯用在了宝宝身上。然而，这种喂养方式却是一个不利于宝宝身心特点的错误选择。正确的方法不是定时喂食，而应该是及时喂食。

婴儿耐饿时间的个体差异甚大。有的婴儿喂一次可维持3小时，有的只能维持2-2.5小时。可别小看这1小时与半小时的差别，由于婴儿的肝脏功能尚未健全，肝糖元贮存甚少，所以如果要一个婴儿等半个钟头再吃奶，就好比让我们大人等三天再吃饭。

及时喂食可以帮助孩子产生一种对自己、对世界的基本信心，为培养坚强而健康的自我意识奠定了基础。比如饿了就能吃到奶的宝宝会有这样的感受：这个世界是美好的世界，吃到妈妈的母乳真舒服。我喜欢妈妈温暖的怀抱，更喜欢在



模特 / 林仕杰和妈妈

## 新生宝宝的吮奶

妈妈先以乳头触碰宝宝唇部，当宝宝将嘴巴张大时，顺势把乳头和大部分乳晕放入他的嘴里，让他含住。宝宝正确的含接乳头方式能够促使宝宝有效地吸吮，同时避免妈妈发生乳头疼痛和皲裂。

(刘畅)

妈妈温暖的怀抱里吃奶。这个“新的世界”真是一个既安全又使人满意的地方！如此会促使宝宝对他人、对世界形成一种安全、信任的认识观的雏形。反过来，如果宝宝饿了吃不到东西，他会以哭声来提醒你。喂奶的时间越迟，他的哭声就越大。如果还不喂他，他的哭声就不只是大声的要求，而是转为愤怒的呼号。如果常常如此，他就会由愤怒、气恼而变得淡漠、无精打采，最后取而代之的是一种可怕的退缩。不管婴儿是继续愤怒，还是淡漠地退缩，他所得到的认识是一样的，即对世界的不信赖。这就给孩子的性格发展埋下了一个祸根。

# 生病妈妈巧喂奶

文 / 胡渊英(上海交通大学附属儿童医院副主任护师)



模特 / 馨馨和妈妈

感冒会传染给宝宝，又害怕吃药后影响乳汁的成分，对孩子不利，真是让人不知所措。那么，妈妈感冒了该如何给宝宝喂奶呢？其实，妈妈感冒了只需小心行事，喂奶仍可照常。

★ 如果感冒不伴有高烧，妈妈应多喝水，饮食以清淡易消化为主。最好有人帮助照看宝宝，使妈妈有更多的时间休息、睡眠，以保证体力的恢复。

★ 妈妈在喂奶时才接触宝宝，并戴双层口罩。出生不久的宝宝自身有一定的免疫力，不用过分担心会把感冒传染给孩子而不敢喂奶。

★ 高烧期间可暂停母乳喂养1-2天。停止喂养期间，应按时把乳房内乳汁吸出。

★ 要保持房间内空气的流通，保持适当的温度与湿度。因为感冒病毒是通过呼吸道传播的，因此要勤通风。用醋熏蒸可以达到空气消毒的目的。

专家提醒：妈妈患病期间，仍要坚持按时，按需吸空乳房，乳房被吸得越空，越能促进乳汁的快速分泌。待妈妈身体恢复后就能立即给宝宝哺乳，而不会出现乳汁分泌减少甚至停止的情况。

## 当妈妈出现以下情况时，就有必要对母乳喂养喊“停”

1. 母亲患急性或慢性传染病、心脏病、肾脏疾病、糖尿病等疾病时应停止哺乳。慢性病需用药治疗时应暂停喂哺。
2. 母亲在使用抗生素、四环素等药物治疗期间，应暂停母乳喂养。
3. 母亲如患乳头皲裂、乳房疾病时，应暂停直接哺乳。可以把乳汁吸出来，消毒后给宝宝吃。同时注意乳头的保护，可以涂保护性软膏，防止继发感染。
4. 母亲如患乳腺炎时，应暂停患侧授乳。每次在喂奶时要将乳汁吸空，有利于防止乳腺炎的发生。