

妈妈读本

新手妈妈 喂养篇

兴界图书出版上海有限公司编辑部 编



兴界图书出版公司

新手妈妈喂养篇

目 录

1. 母乳是婴儿成长的最佳选择——母乳喂养好处多	3
2. 母乳对婴儿和母亲的健康有何好处	4
3. 婴儿出生后多久进行最初的哺乳	4
4. 怎样判断母乳是否充足	5
5. 母乳不足怎么办	6
6. 婴儿添加辅食为何很重要	6
7. 婴儿添加辅食的原则	6
8. 什么时候开始添加辅食	7
9. 如何合理安排饮食	8
10. 自己动手做辅食	9
11. 哪些食物婴儿不能吃	10
12. 如何安排幼儿的饮食	11
13. 应对小儿挑食有哪些办法	11
14. 如何应对婴儿夜间频繁吃奶	13
15. 母乳喂养会不会影响母亲的体形	14
16. 哪些母亲不能哺乳	14
17. 过多吃糖对婴幼儿牙齿有何影响	15
18. 婴儿良好饮食习惯的培养——学会自己吃饭	15
19. 新生儿吃奶后呕吐是怎么回事	15
20. 腹泻的孩子饮食应注意些什么	16

21.	患急性肾小球肾炎的小儿饮食有哪些注意点	17
22.	肾病综合征的患儿饮食有哪些注意点	17
23.	小儿肥胖的诊断标准	17
24.	有哪些原因造成小儿肥胖	18
25.	小儿肥胖了该怎么办	19
26.	如何预防小儿肥胖的发生	19
27.	营养不良的诊断标准	20
28.	小儿为什么会营养不良	20
29.	如何预防营养不良的发生	20
30.	如何对糖尿病患儿的饮食进行控制	21
31.	小儿食物中毒的常见原因和表现有哪些	21
32.	小儿食物中毒后如何处理	21

1. 母乳是婴儿成长的最佳选择——母乳喂养好处多

母乳是婴儿必需的、最理想和最适宜的天然食品，为其成长提供了强劲动力。其所含的各种营养物质最适合婴儿的消化吸收，且具有最高的生物利用率。

(1) 营养丰富、利于消化：母乳中的蛋白质容易吸收，虽然含量只有牛乳中蛋白质含量的 1/3 左右，但主要是乳清蛋白，蛋白凝块小，容易消化；母乳中的牛磺酸、多肽含量明显高于其他乳制品，有利于婴儿的脑、视网膜、心脏等组织、细胞的发育；母乳中含有较多的乳糖，能促使乳酸杆菌繁殖，抑制大肠杆菌的生长，减少消化道疾病的发生；母乳中的不饱和脂肪酸高，有利于婴儿的生长发育，脂肪球小，并含有多种脂酶，有助于脂肪的消化。

(2) 矿物质适量：母乳中含有适量矿物质，不仅有利于消化，也不会像牛乳中因含较高的矿物质导致新生儿肾脏负担过重而引起疾病。母乳的钙磷比例恰当，钙容易吸收，因此吃母乳的婴儿在补充维生素 D 后，佝偻病的发病率大大降低。母乳中铁吸收率高达 50%，所以吃母乳的婴儿不容易出现贫血。

(3) 免疫物质多：母乳，尤其初乳中含有大量的免疫物质，如分泌型 IgA，能使婴儿减少肠道和呼吸道的感染；含有的乳铁蛋白、溶菌酶、补体、巨嗜细胞等也具有较强的抗感染作用，能减少婴儿患病的机会；维生素 A、维生素 C 及维生素 E 的含量高，婴儿所需的各种维生素除维生素 D 外，大多可以从母乳中获得。

(4) 方便、经济：母乳新鲜清洁，无致病菌，温度适宜，喂养方便、经济，也不容易导致婴儿过敏，而牛乳含有牛的异性蛋白，一些小婴儿发生过敏后可引起肠道少量出血以及婴儿湿疹等。

2. 母乳对婴儿和母亲的健康有何好处

(1) 有利于婴儿的健康： 母乳喂养时，母婴亲密接触，为婴儿提供了丰富的视、听、触觉刺激，是对其最早的智力开发，同时使婴儿得到心理上的满足，有利于婴儿的心理健康。哺喂母乳时，妈妈能感受婴儿是否发热、胃口好坏等，从而获得婴儿最早的发病信息。

(2) 有利于妈妈身心健康： 母乳喂养能增进母子之间的情感交流，促进妈妈的子宫收缩，有利于产后恢复。最为重要的是，哺乳的妈妈比不哺乳的妈妈患乳腺癌的几率要少得多。

(3) 世界卫生组织指出，婴儿至少要喂满4个月的母乳。为了让婴儿的健康有一个好的开端，请妈妈们用母乳哺喂吧。

3. 婴儿出生后多久进行最初的哺乳

(1) 正常足月新生儿，出生后半小时内即可让母亲喂奶，最晚不超过生后2小时。

(2) 一般说来喂奶晚的新生儿黄疸的程度较重。有的还会发生低血糖，而低血糖会引起大脑持续性的损害，尤其是体重轻、早产的新生儿更易发生低血糖症。有的新生儿因喂奶过晚发生脱水热。

(3) 提倡早开奶。同时由于乳汁的产生是遵循供求规律的，婴儿吃得越多，母亲的乳房产生的乳汁就越多，因此，每次哺乳时，每侧乳房至少应吸吮15~20分钟，否则婴儿很快饿了，同时也不利于母亲泌乳。

4. 怎样判断母乳是否充足

(1) 从母亲方面看：一般母亲产后较妊娠时乳房发育得更加丰满和充盈，产后 2~3 天母亲有明显的奶胀感，有时奶水会自然溢出，乳房表面的静脉清晰可见。每当喂奶时母亲会有下奶感（即“吃吃”地流动的感觉）；婴儿吸吮时，可以听到连续的咽奶声，有时甚至可以看到奶水从婴儿口角溢出，这些都表明母亲有充裕的奶水。

(2) 从婴儿吸吮程度、持续时间及奶后表现看：婴儿开始吸吮时往往慢而有力，大约持续 10~15 分钟，随后吸吮力量变小，持续 30 分钟左右，婴儿常常会主动松开乳头入睡，一般能安静地睡眠 2~3 小时，且醒来后精神较好，能玩耍片刻，说明小儿吃饱了。

(3) 还可以通过客观指标来观察：①婴儿每天有 6 次以上小便，即 24 小时要换尿布 6 次以上(布尿布 8 次以上),且尿呈无色或浅黄色。②婴儿体重增长良好,即出生后每周体重增加 125 克以上或每月增加 500~1000 克。

月 龄	一次授乳量	一天授乳次数
出生~15 天	80 毫升	7~8 次
16 天~1 个月	120 毫升	6~7 次
1~2 个月	160 毫升	5 次
2~3 个月	200 毫升	5 次
3~4 个月	200 毫升	5 次
4~5 个月	200~220 毫升	5 次
5~6 个月	200~220 毫升	4 次+断奶食 1 次
6~9 个月	200~220 毫升	3 次+断奶食 2 次
9~12 个月	200~220 毫升	2 次+断奶食 3 次

5. 母乳不足怎么办

(1) 母乳不足应多让婴儿吸吮母乳，且每次注意排空乳房，强烈的吸吮可刺激排乳反射；母亲应当多吃些鸡汤、鱼汤、排骨汤等，以争取多下奶。

(2) 如果母亲想尽办法后，母乳仍很少，不够婴儿吃时，可加用代乳品，如奶粉、牛奶、豆制品等来代替一部分母乳，这种喂养方法称为混合喂养。混合喂养有两种方法：

- a. 补授法： 每次先吃母乳，不够再添加代乳品。
- b. 代乳法： 这一次完全母乳喂养，下一次完全代乳品喂养。
- c. 以上两种方法，可根据母亲实际情况选择，但以补授法为宜。混合喂养的喂哺次数和母乳喂养相同，同时还应根据婴儿的不同月龄进行各种辅食的添加，以保证营养素的供给。

6. 婴儿添加辅食为何很重要

(1) 辅食是指在婴儿期除乳制品以外的为满足生长发育的要求而提供的食品，同时该食品又必须能被婴儿消化吸收。

(2) 添加辅食的目的： 一是补充母乳的营养不足，二是增加营养以满足婴儿生长发育的需要，三是为断奶做准备。但婴儿的消化道十分娇嫩，许多消化酶是随着年龄增长而逐渐完善的，所以添加辅食必须要适应消化系统的生理特点。

7. 婴儿添加辅食的原则

(1) 从少量逐渐增量： 无论是母乳喂养还是人工喂养的婴儿，到 5 个月时就应该添加蛋黄以补充体内铁的需求，但开始添加时不要把 1 个蛋黄都喂完，最好是从每天 1/4 个蛋黄开始，观察几天，如果没有消化不良等反应，可继续增量，增至 1/2 个，然后 1 个。

(2) 从稀到稠，从细到粗：开始添加辅食时，婴儿还没有长出牙齿，因此其接受辅食基本上是从流质到半流质，再到固体食品。如果一开始就添加半固体或固体的食物，婴儿肯定会难以消化，导致腹泻。应该根据婴儿消化道的发育情况及牙齿的生长情况逐渐过渡：人工喂养的婴儿在1个月以后就可以喂一些果汁和菜汁了；4个月以后可增添米糊、奶糕、烂粥、果泥、鱼泥、蛋黄；到7~9个月时，可以试着加一些烂面、饼干、肉末；10个月以后就可以添加软饭、挂面、碎菜等食品，即从菜汤、果汁、米汤过渡到米糊、菜泥、果泥、肉泥，然后再过渡到软饭、小块的菜、水果及肉。

(3) 食品的种类要习惯了一种再增加一种：如刚给婴儿添加了猪肉末，不要在下顿就加鱼肉末，要适应了一种食品后，再行增加其他种类，最少也应该有3天左右的适应时间。

(4) 增加新的食品种类应在婴儿健康时进行：在炎热的季节，婴儿易患消化不良，一般不主张开始添加新的辅食，宜在天气凉爽时再逐渐增加。一旦在添加辅食的过程中出现消化不良，就应暂停添加此种辅食，待消化功能正常后再从小量喂起。

8. 什么时候开始添加辅食

添加辅食的标志

- (1) 婴儿至少4~6个月大，体重达6.5~7千克。
- (2) 能够支撑起头部。
- (3) 能够吞入小泥状的食物。
- (4) 24小时吃母乳8~10次或配方奶1000毫升仍不能满足需要。当用小勺喂泥状食品时可以通过抿住下嘴唇而将食物留在口中。

9. 如何合理安排饮食

如何合理安排添加辅食见下表：

		1个 月	2个 月	3个 月	4个 月	5个 月	6个 月	做法	食用方法
母乳喂养次数 (次/天)		7	6	6	5			冲泡牛奶，应依照 各品牌奶粉指示冲 泡	
牛奶喂养次数 (次/天)		7	6	5	5				
冲泡牛奶量 (毫升/天)		90~140	120~180		180~210				
水 果 类	维生素 A 维生素 C 水分 纤维素				果汁(泥) 1~2 茶 匙			果汁：用多汁水 果(如橙)，横切、 挤汁 果泥：木瓜、香 蕉、苹果洗净，刮 成泥	由一茶匙 开始，渐次 增加。果汁 初食用时可 加等量的水
蔬 菜 类	维生素 A 维生素 C 矿物质 纤维素				菜水(泥) 1~2 茶 匙			菜水：洗净绿色 蔬菜，切细，沸水 中煮3分钟 菜泥：菠菜、马 铃薯、红萝卜煮烂	由一茶匙开 始，渐次增 加 由一小匙开 始，渐次增

				压碎	加
五 谷 类	糖类				
	蛋白质				
	维生素				
	另外馒头、		麦片或米糊	麦片、米糊：成	由一小匙开
	面包干可		2~3 汤	品冲泡成糊状	始，渐次增
	以刺激牙		豆浆或米汤	豆腐：煮熟的豆	加
	床		2~3 茶匙	腐，取少量	由一茶匙开
					始，渐次增
					加

备注： 称量换算

1 茶匙 = 5 毫升 1 汤匙 = 15 毫升 1 杯 = 240 毫升 1 千克 = 1000 毫升

10. 自己动手做辅食

可先从最基础的食物做起，即果汁、菜汁、粥、鱼汤。

(1) 果汁的制作： ① 绞汁： 橘子等，洗净后横切成两半，用绞汁机取汁；苹果等，洗净后，切成 4 块，削皮，用擦板擦成果泥；草莓等，放进金属网中，用勺子按压取汁。 ② 过滤： 利用金属网去掉纤维和果核。 ③ 稀释： 加入果汁 2~3 倍的凉开水进行稀释。

(2) 蔬菜汤的制作： 将新鲜蔬菜或水果洗净切碎，以一碗菜一碗水的比例，先将水煮开，再将切好的菜或水果放入锅内，加盖煮 5 分钟，稍冷后，将水滤出即可食用。

(3) 粥的制作： 1 杯米，10 杯水（少量做容易焦，多做可分装冷冻），制作前半小时淘米，然后放置 30 分钟以上，使米含水分。把淘好的米放在加热较慢的底厚的锅里，开始用强火，开锅后用小火煮 50 分钟左右（用电饭煲煮

粥也很不错)。

(4) 其他

a. 菜泥和水果泥：菜泥是将青菜或菠菜嫩叶洗净切碎，加盐少量，放在蒸锅中蒸熟，取出捣碎，去掉菜筋，用勺搅拌成菜泥。胡萝卜泥制法与菜泥相同。水果泥是将苹果或香蕉洗净，切成两半（香蕉则是剥去一边皮），用勺刮成泥，随刮随喂。

b. 蛋黄：将鸡蛋洗净，放在冷水锅中煮熟，煮得老一些，取出去壳，剥去蛋白，将蛋黄压成泥，用开水调成糊状。

c. 蛋花粥：将鸡蛋打碎，放入已煮好的粥中，边搅边烧，煮沸加盐加熟油。

d. 肉糜粥：将瘦猪肉洗净，用刀剁碎成细的肉糜或放入绞肉机内绞2次，加酒去腥炒熟，另加食盐少许，放入预先已煮稠的粥内即可食用。

11. 哪些食物婴儿不能吃

(1) 婴儿4个月大之前，应避免吃咸的、高脂肪的、加工的或加有香料的食物，因此，咸鱼、酸菜、奶油、烟肉等食物对婴儿都不合适。

(2) 1岁以下的孩子不要吃蜂蜜、巧克力及甜的饮料，因这些食物含糖量过高，常吃以后，会使婴儿喜欢甜食，改变口味；另外，甜食容易使婴儿产生饱胀感，影响食欲，妨碍其他营养素的摄入。

(3) 婴儿也不宜食用果酱，因为果酱营养价值低，不如给婴儿吃水果。

(4) 要给婴儿吃新鲜的鸡蛋，蛋一定要煮熟。不要加任何调味料，盐能损害稚嫩的肾脏，而且婴儿也不在乎味道淡。

(5) 不要给婴儿吃容易上瘾的饮料。如酒、咖啡、浓茶等都含有使神经兴奋的咖啡因，可影响婴儿神经系统和消化系统的正常发育。

(6) 食物一定要冷却至微温才给孩子吃。

(7) 注意不要给学龄前儿童吃整粒果仁，尤其是花生、瓜子等，容易吸入气道，引起窒息；小的果仁碎块也可能严重刺激小儿的肺。

12. 如何安排幼儿的饮食

(1) 1~3 岁幼儿生长发育仍较快，由于牙齿的萌出，咀嚼消化功能逐渐增强，食量增加。每日 5~6 餐，其中 3 顿正餐可与父母同食。食物应以细、碎、软、烂为特点，如软饭、面条、带馅食品、肉、蛋、鱼、豆制品、蔬菜等；两次正餐之间可加点心，如糕点、水果、乳类等。

(2) 4~6 岁小儿的膳食基本上接近成人，但应避免过于坚硬、油腻和辛辣刺激性的食物，食物要多样化，荤素搭配，粗细粮交替。每日 3 次正餐，午睡后可加 1 次点心。

(3) 6 岁以后饮食与成人相同，应保证蛋白质和热量的摄入。

(4) 不宜给幼儿食用的食品：油炸食品；酸辣食品；腌、熏制品；脂肪过高、过甜的食品；硬豆、花生、瓜子等容易呛入气管造成窒息的食品。

13. 应对小儿挑食有哪些办法

小儿挑食、偏食的不良习惯，会影响他获得全面的营养，影响身体的正常生长发育，父母应该帮助他纠正，但也不能操之过急，要讲究一定的方式教育小儿，现教你 10 个绝招，让你轻松改造爱挑食的小宝贝。

(1) 放轻松：1~3 岁的孩子饮食量不是很稳定，父母可以经过多日的观察发现他的日均进食量，如果孩子这两天不好好吃东西，不要着急，过两天他自己就会多吃补回来。

(2) 态度坚决而不强迫：如果孩子因为饭菜不合胃口而不吃，父母可以把饭

菜拿走，让他等下一顿，两餐之间不要给零食，让他明白只有好好吃饭才能填饱肚子；而在孩子表现好时，要鼓励他。慢慢地，孩子就会逐渐养成好习惯。

(3) 一家人团团坐：大家一起吃饭的气氛很有感染力，家长吃得津津有味，孩子也会嘴馋，开始的时候餐桌上要有一两样他爱吃的食物，渐渐地，孩子就会接受多种食物了。

(4) 比一比看谁吃得快：让孩子与不挑食、不偏食的小朋友一起吃饭，创造一个愉快的进餐环境，看谁盘子里的东西少得快，虽然都是用滥的招数，可却很管用，尤其是对3岁以下的孩子，他们就吃这一套。

(5) 严格控制孩子吃零食：两餐之间的间隔最好保持在3.5~4小时，使胃肠道有一定的排空时间，这样就容易产生饥饿感。古语说：“饥不择食”，饥饿时对过去不太喜欢吃的食物也会觉得味道不错，时间长了，便会慢慢适应。

(6) 擅用掩护：改善烹调技术，不让小儿把不太喜欢吃的食物挑拣出来。如有的小儿不吃鸡蛋黄，可以把生鸡蛋与面粉调和，烹制鸡蛋软饼或鸡蛋面条；不爱吃水果，可是爱喝酸奶，就把水果和酸奶拌在一起做成沙拉。记住，开始时，不爱吃的食物可以放得少一点，然后逐渐增加。

(7) 给孩子安排丰富的户外活动：如骑小自行车、玩球、跑步比赛等，到了吃饭时间，让他洗洗手，安静一会儿，等有了食欲再吃饭。此时桌子上摆了各种食物，其中也有孩子不太喜欢吃的，但父母不要提醒他。孩子经过活动，肚子已很饿了，吃起来会觉得很香。只要他吃了以后没有恶心、呕吐或过敏等表现，说明这种食物对他是合适的。如果食后确有身体不适的表现，则要向医生请教，那就不属于挑食、偏食了。

(8) 请孩子帮帮忙：准备饭菜时，让孩子做你的小助手（一定要确保没有危

险),这也是培养他们对食物产生兴趣的一种方式。

(9) 表率加表扬：对孩子不太喜欢吃的食物,多讲讲它们有什么营养价值,吃了以后对身体有什么好处,而且父母应在孩子面前做出表率,大口大口香甜地吃,边吃边称赞那些食物吃起来味道有多好。当孩子表示也想吃一点时,要及时表扬。

(10) 三个不要：食物块不要太大,最好能让宝宝一口吃进去;不要催促,有些孩子吃饭就是慢吞吞的;餐前不要给孩子喝太多的牛奶和果汁,否则不用吃饭就饱了。

14. 如何应对婴儿夜间频繁吃奶

婴儿长到6个月大时,完全可以一觉睡到天亮,中间不需再喂奶,但是他可能已经习惯了夜间醒来吃奶的做法,如果你想让他改掉夜间吃奶的习惯,可以逐渐减少夜间喂奶,慢慢过渡到停止喂奶。但是只要他一哭,就应到他那边去,让他放心。可以试试以下方法:

(1) 临睡前喂奶时,不要让孩子吃着奶睡觉,只要他迷迷糊糊,一闭上眼睛就让他离开奶头或奶嘴。将孩子放在婴儿床里,替他盖好被子。

(2) 开始的几个晚上,他醒来时就给他喂奶,但一定要减量。喂完后就把他放回小床上,无论他睡着还是醒着,吻吻他就走开吧。

(3) 如果是母乳喂养,为了戒掉夜间喂奶,就应由爸爸来接替这项工作,因为婴儿闻到妈妈身上的奶味就想吃奶。如果孩子继续哭,等5分钟,然后再回到他身边,拍拍他的背,安抚他,让他安心,然后回去睡觉,不论他是否还在哭。

(4) 过5分钟再去看他一次,除非哭得很厉害才抱抱他,当他不哭泣时就放回小床,离开他几分钟。这个过程也许要持续几个小时,但一定要坚持。

(5) 接下来的几个晚上，不给他奶吃，这就需要采取一些安抚的方法让他慢慢过渡到一觉睡到天亮。

15. 母乳喂养会不会影响母亲的体形

(1) 哺乳是对乳房的最好生理运动。坚持正确哺乳能带走产妇多余的热量，使妇女在哺乳期结束后基本保持产前体形，乳房更丰满。

(2) 哺乳期结束后乳房松弛下垂的原因往往是在哺乳期曾患乳汁淤积症或乳腺炎。当初产妇患上上述疾病时，乳房肿胀，乳房皮肤随之过度膨胀，若保护不好，症状消失后，乳房会迅速缩小，但这时皮肤已失去原有弹性，导致乳房松弛下垂。

(3) 许多初产妇忽视了哺乳期须及时正确佩戴胸罩的重要性。初产妇应该在分娩两周后开始佩戴质地全棉、大小合适的哺乳胸罩。否则，乳汁满盈的乳房会因重力而下垂，时间过长乳房便无法再恢复原状。

因此，快速解除乳汁淤积症和正确佩戴哺乳胸罩可以使乳房恢复产前原状，有的还能比过去更加丰满。

16. 哪些母亲不能哺乳

(1) 母亲患病时应慎重选择是否继续母乳喂养。如母亲患传染性疾病(如肺结核、肝炎)、糖尿病、感染性疾病、乳腺炎等，应暂停母乳喂养。

(2) 如果母亲在污染严重的厂矿工作，或大量使用香水、唇膏、防晒霜等化妆品，频繁接触漂白剂、消毒剂、杀虫剂等化学制剂和工业原料，应远离污染源一段时间之后再生育，并慎重考虑是否母乳喂养。

(3) 母亲再次妊娠，应停止哺乳

17. 过多吃糖对婴幼儿牙齿有何影响

(1) 众所周知，儿童喜食高糖类饮食，研究证明糖类（特别是蔗糖）和龋齿的发生关系非常密切，是主要的致龋食物。

(2) 频繁、过多地食糖，吃糖后不漱口刷牙，糖液就易沉积在牙齿的小窝、裂沟及缝隙等不易清洁的地方，在致龋细菌的参与下，大量地产酸，这些酸与牙面长期接触，再加上细菌代谢产物等作用，就会产生龋齿。若食饼干、面包、蛋糕等，在口腔内更易发酵产酸，从而增加龋齿发生的机会。

18. 婴儿良好饮食习惯的培养——学会自己吃饭

(1) 一般情况下，12~18个月的宝宝已能独立进餐，只要训练得好，宝宝可以吃得很好。当宝宝满1周岁时，就可以让他试着拿小勺吃饭了，虽然刚开始宝宝只能吃几口，主要还需要大人喂，但只要坚持下去，宝宝到1岁半左右就能独立吃饭了。

(2) 循循善诱，鼓励宝宝自己吃饭。当宝宝已能独立吃几口时，大人应该及时鼓励，提高宝宝自己吃饭的兴趣和自信心。在训练过程中要注意，父母千万不能一看宝宝不愿意自己吃，担心宝宝饿了，就赶快妥协，主动去喂宝宝吃饭。

19. 新生儿吃奶后呕吐是怎么回事

(1) 吃奶后呕吐是新生儿时期比较常见的现象，有的属于正常生理情况，称之为漾奶；若吐奶从数量到次数与漾奶不同，就可能是某种疾病，应及早诊断治疗。

(2) 新生儿吐奶有一种是生理现象，这与新生儿的解剖生理特点以及喂奶方式有关。新生儿由于以卧位为主，胃的形状和位置是横位，所以喂奶后婴儿一活动，奶很容易从胃中反流到食道、口腔，这就造成了漾奶。漾奶量一般比较少，多为几口，有时会有奶块，但婴儿无其他症状，也不影响新生儿的生长发育。

(3) 大多数新生儿呕吐虽不是漾奶，但也不是病理现象，主要与喂养不当有关。如喂奶量过多；其次是母亲乳头过小且短，婴儿吸母乳时不能将母亲乳头充满口腔，吸奶时用力，同时吸进空气；另外在喂奶时翻动小儿过多，或婴儿边哭边吸奶都会引起吐奶。

(4) 正确的喂奶姿势：母亲取坐位，把婴儿放在一侧屈曲的肘上，婴儿体位稍侧位，然后把母亲的乳头或奶瓶的奶头塞入婴儿口腔，喂奶量要依据日龄特点，新生儿第一天约每次 30~40 毫升，到一周末逐渐增加到 75~100 毫升，主要是应符合胃容量，当然每个婴儿个体也有差异。每次婴儿吃饱后，将婴儿竖抱起，头放在母亲肩上，轻轻拍背，最好等婴儿打嗝后，即把胃中气体排出后再放到床上，喂奶后尽量不要多翻动和逗婴儿，以免奶液溢出。

20. 腹泻的孩子饮食应注意些什么

(1) 可继续母乳喂养，除非严重腹泻。病前增加的辅食，如面包、鸡蛋、肉松等应停止喂食，应选择以米粥等淀粉类为主的食品，并做得软一些。如果婴儿不愿意吃不应勉强。用孩子喜欢吃的饮料来补充水分。

(2) 消化不良仅有轻度腹泻者，可采用以下方法，也可获痊愈：服用胡萝卜汤，每日 2~3 次，每次 2~3 汤勺；服用苹果泥（取苹果 1 个，洗净去皮去核，切成小块，放在碗里加少量白糖隔水蒸，蒸熟后捣烂成泥状）。因胡萝卜和苹果含有果胶，能使大便成形，并且还能吸附肠道内的有害物质，帮助治愈腹泻。

(3) 腹泻痊愈后，也需慢慢增加非母乳性食品的量。