

新妈妈育儿 完全手册

[日] 根岸正胜 根岸和子 著 王东辉 修鲁滨 译



新妈妈育儿完全手册

母乳喂养

[日] 根岸妇幼医院院长 根岸正胜 著
根岸妇幼医院副院长 根岸和子 译
王东辉 修鲁滨



山东科学技术出版社

新妈妈育儿完全手册

母乳喂养

[日] 根岸妇幼医院院长 根岸正胜 著
根岸妇幼医院副院长 根岸和子
王东辉 修鲁滨 译

出版者：山东科学技术出版社
地址：济南市玉函路16号
邮编：250002 电话：(0531) 2065109
网址：www.lkj.com.cn
电子邮件：sdkj@jn-public.sd.cninfo.net

发行者：山东科学技术出版社
地址：济南市玉函路16号
邮编：250002 电话：(0531) 2020432

印刷者：莱芜市圣龙印务书刊有限责任公司
地址：莱芜市凤城西大街149号
邮编：271100 电话：(0634) 6113596

开本：850mm × 930mm 1/16
印张：16.25
彩插：8
字数：200千
版次：2002年1月第1版第1次印刷

ISBN 7-5331-3025-1

R · 938

定价：29.50元

图书在版编目(CIP)数据

新妈妈育儿完全手册——母乳喂养 / (日) 根岸正胜
著; 王东辉译. — 济南: 山东科学技术出版社, 2002.1
ISBN 7-5331-3025-1

I.新... II.①根...②王... III.母乳喂养—基本知识 IV.
R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 073002 号

BONYUU DE SODATERU GENKI NA AKACHAN

© MASAKATSU NEGISHI & KAZUKO NEGISHI 2000

Originally published in Japan in 2000 by IKEDA SHOTEN

PUBLISHING CO.,LTD.

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION,TOKYO.

Simplified Chinese translation copyright © 2002 by

SHANDONG SCIENCE & TECHNOLOGY PRESS

ALL RIGHTS RESERVED

图字: 15-2001-84

**将此书献给所有
关爱自己宝宝
希望宝宝
聪明
健康
的父母们**

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

宝宝出生了!

1. 在医生和护士的鼓励下，小宝宝终于从产道娩出。在娩出的瞬间，小宝宝发出了哭声。母亲把手伸向被高高举起的小宝宝



2. 这是一个非常健康的男孩儿。体重为3012克。检查完毕后，要赶快把他抱到母亲的怀里去吃奶(59页、在分娩室的哺乳)

马上开始哺乳



3. 在分娩室宝宝吮吸过乳头之后，母亲和宝宝将会休息2个小时左右。2个小时以后，母乳喂养正式开始。护士在教年轻的母亲如何抱孩子

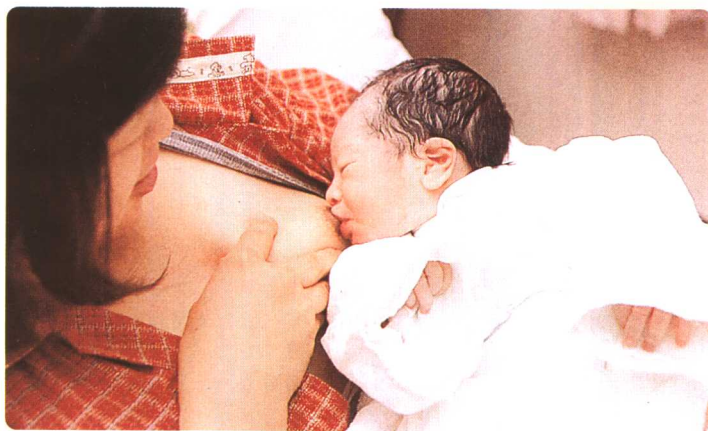


4. 护士用手撑住宝宝的头部，把乳头塞进他的嘴里



1. 宝宝在分娩室时，只是用舌头舔舔乳头。现在，快把嘴张大点

2. 宝宝虽然还不很熟练，但是已经能够把乳晕一同含在嘴里，开始大口大口地吮吸乳汁了



两个人 共同的宝宝

来医院看望的父亲。抱着刚吃过奶的小宝宝，父亲非常激动。

“哭的时候也很可爱”。

这是两个人共同的孩子，一定要齐心协力把他养大

在医院期间



1. 乳房按摩与挤奶。
通过护士的按摩和挤奶，
乳汁涌出



2. 这一对母子将
要出院，乳汁的分泌
正常，母乳喂养已走
上轨道



3. 来医院看望母亲的小哥哥。
母亲问他，“想吃奶吗？”
他羞羞答答地吃了一点，就马上
觉得难吃，不吃了：“妈妈的乳汁
是给宝宝吃的。”



宝宝一个月了



1. 宝宝的表情变得丰富，
已经会向母亲笑了



2. 握着母亲的手指吃奶，感觉真好。

刚开始时还能眼睛睁得大大地看着母亲，可是
不一会儿就睁不开眼睛了



3. 闭上眼睛就呼呼睡去……。

宝宝总是吃着吃着奶就睡着了

给宝宝喂奶吧!

将宝宝抱起



1. 一手放在宝宝的头部下侧，另一手托住臀部



2. 抱起时，首先要将宝宝的头部抬起

3. 用右手侧抱时，让宝宝头枕着右臂的内侧，后背贴着右手腕，左手托住宝宝的臀部。

喂奶时，要用左手轻轻按住乳房。

把宝宝抱在怀里时，要挺直身体



用手指夹住乳房



1. 用示指和中指或者是拇指与示指夹住乳房。用下侧的手指把乳头调整到婴儿易于吮吸的位置，用上侧的手指按住乳房，以免乳房堵住鼻孔使婴儿窒息

让宝宝含住乳头



2. 把乳头放到宝宝的唇边，他就会张开嘴巴。还可趁宝宝啼哭时，把乳头塞到他的嘴里。乳头要放在舌头上，乳晕也要含在嘴里

喂完奶后



3. 喂完奶后，要让宝宝打嗝。将宝宝的上体直立，靠在母亲的肩上，脸略微偏向一边，轻轻抚摸后背。因为打嗝时，多会溢乳，所以要在肩上放块毛巾

睡觉时，要让宝宝把头偏向一边



4. 喂完奶后让宝宝睡觉时，一定要让他的头偏向一边，以免溢乳时，呕吐物会进入气管

各种喂奶姿势

斜抱式



竖抱式



让宝宝上体直立，从正面吮吸乳头喂奶方法。

吮吸右侧乳房时，母亲右手支撑宝宝的头部，让宝宝跨在右腿上

这是最常见的抱法。吮吸右侧乳房时，就要用右臂抱着宝宝，左手按住乳房。

背部弯曲，就会像图①那样压迫婴儿让他感到不舒服，并且无法与母亲进行目光接触。

要像图②那样挺直身体，看着宝宝。宝宝还很小时，可以把坐垫之类的东西放在腿上把宝宝垫高

横抱式



横着抱宝宝的方法。吮吸右侧乳房时，把卷起的被放在右腿旁边，然后把宝宝的臀部放在被上。

用右臂托起宝宝，让他从侧面吮吸乳头

立膝式



吮吸右侧乳房时，竖起右腿，支撑宝宝的背部，用左手支撑宝宝头部

侧卧式

母子均侧卧，母亲用手臂抱住宝宝。吮吸另一侧乳房时，不必变换宝宝的位置。母亲可以侧起身体给他喂奶。

这种喂奶姿势适合夜里以及母子一起午睡时给宝宝喂奶



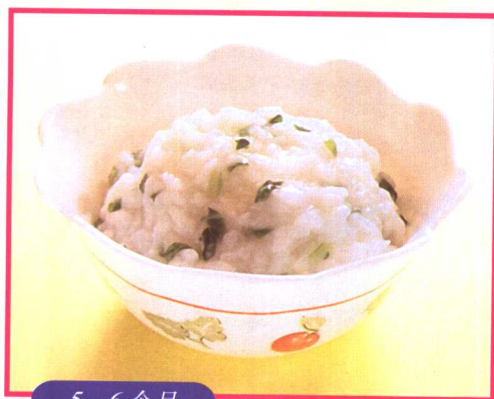
不同月龄的离乳食品



5个月左右

带饭粒的米汤

* 基本上不使用任何调味料。宝宝吃腻时，再稍微加一点盐

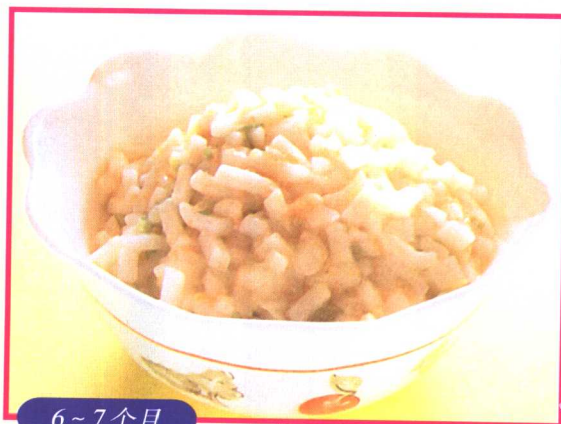


5~6个月

加入蔬菜的菜粥

〈材料・作法〉

- 大米
- 油菜→切成碎末

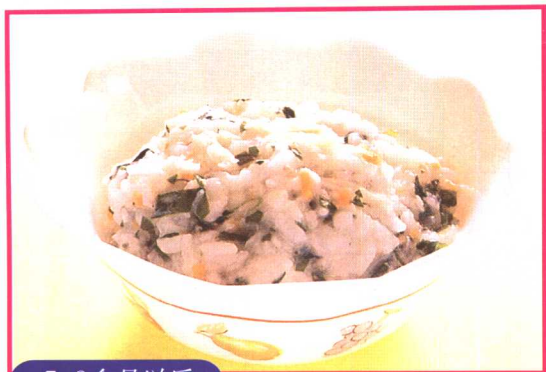


6~7个月

加入蔬菜的面条

〈材料・作法〉

- 面条→煮熟后弄碎
- 胡萝卜→磨碎
- 卷心菜・萝卜・土豆→切成碎末

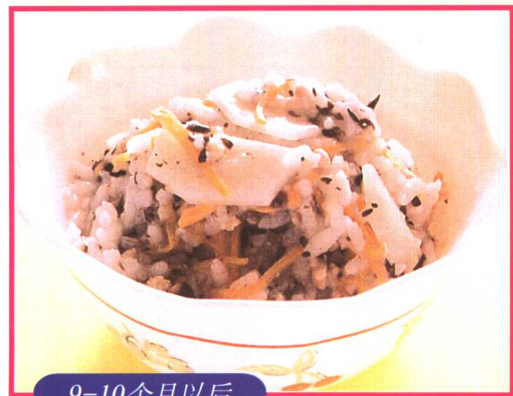


7-8个月以后

加入鱼肉的菜粥

〈材料·作法〉

- 大米
- 比目鱼→轻轻煮过之后，切碎
- 裙带菜→煮熟之后，切碎
- 萝卜·菠菜·胡萝卜→切碎

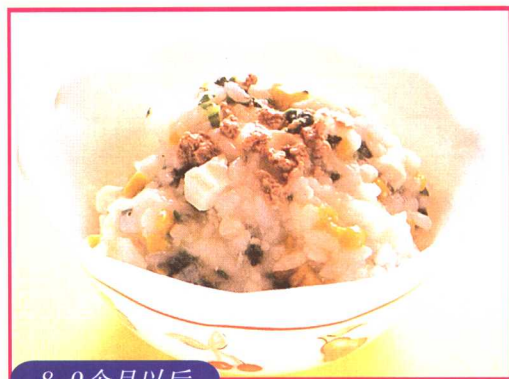


9-10个月以后

加入肉末的菜粥

〈材料·作法〉

- 大米
- 猪肉→切成肉泥
- 香菇→切碎
- 鹿尾菜→煮烂之后切碎
- 油菜·芋头→切成2厘米长
- 大葱→切碎
- 胡萝卜→切成2厘米长的细丝



8-9个月以后

加入猪肝的菜粥

〈材料·作法〉

- 大米
- 猪肝→煮熟之后，捣碎，在喂食之前撒在菜粥上面
- 豆腐→切成小块
- 南瓜·萝卜叶→切碎

（离乳方法一览表）

离乳期区分		离乳初期		离乳中期	
月龄		5~6个月		7~8个月	
喂食次数		每天1~2次		每天2~3次	
离乳食品的软硬程度		糊状		用舌头可以搅碎	
调味料	盐分	不加调味料		盐味	
	砂糖				
	油脂				
主食	大米	米汤	碎菜粥	菜粥	
	面条			煮烂的面条	
	面包				
蔬菜		油菜、白菜、卷心菜、生菜、菜花、甘蓝、萝卜、胡萝卜		茄子、黄瓜、菠菜、龙须菜、青豌豆、茼蒿、四季豆、荷兰芹、青椒、蚕豆、芹菜、葱、洋葱、地瓜、土豆、南瓜	
水果			苹果、桃、西瓜		
鱼类、贝类				比目鱼、银鱼、梭鱼、剥皮鱼、燕鲷鱼、鳗鱼、海螺	
海藻				绿紫菜	
大豆				豆腐（一周1~2次）	
肉类	猪肉			肝（一周1次）	
	鸡肉、牛肉				
禽蛋制品					
牛乳制品					
点心类					

（离乳方法一览表）

离乳后期	离乳结束
9~11个月	12~15个月
每天3~4次	每天3~4次
用牙龈可以压碎	用牙龈可以压碎
→ 酱油味	→ 面酱味
	可以使用
	可以使用（每周1~2次）
菜粥→软饭	软饭→普通米饭
煮软的面条	普通面条
面包糊→普通面包	
香菇、西红柿、豆芽、藕、韭菜	山芋、牛蒡
蜜橘、梨、葡萄、 柿子、杏、草莓、香瓜	香蕉、猕猴桃
秋刀鱼、竹荚鱼、鲱鱼、鲭鱼、 香鱼、沙丁鱼、扇贝、泥鳅、牡蛎	金枪鱼、松鱼、鲱鱼、青鱼、 虾、鱿鱼、螃蟹、章鱼
紫菜、海带、鹿尾菜	
纳豆（一周1~2次）、炒熟的黄豆粉（一周1次）	
肉（每周2~3次）	
肝（一周1次）、肉（一周1~2次）	
	用火完全做熟
	酸奶→奶酪→牛奶
不含盐分的米饼	含盐分（酱油）米饼



* 以上离乳食品，结合了婴儿过敏性疾病防治知识综合设计。
* 由于每个婴儿的特点和实际情况各异，实际操作中，希望大家参考此表，适当调整。