

中华母婴保健联合会隆重推荐

甜甜蜜蜜喂宝宝

# 宝宝喂养

• 宝贝，我拿什么奉献给你

• 新手妈妈：与宝宝建立信心和默契

• 职场妈妈喂哺母乳有妙方

• 宝宝健康饮食金字塔

• 喂养问题：尽在妈妈心中

• 解除心中的疑问：关于

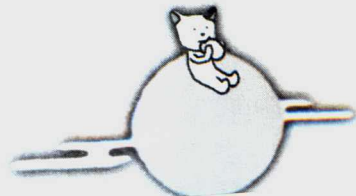
维生素与矿物质



妈妈宝宝丛书



世界图书出版公司



甜甜蜜蜜喂宝宝

宝宝喂养

策 划：北京文兴世纪文化发展有限公司  
丛书主编：妇幼保健课题专家组  
执行主编：余以玲 余以振



**W** 世界图书出版公司  
广州·上海·西安·北京

---

## 图书在版编目(CIP)数据

甜甜蜜蜜喂宝宝——宝宝喂养/妇幼保健课题专家组编. —  
广州: 广东世界图书出版公司, 2004. 10

ISBN 7-5062-6716-0

I. 甜... II. 妇... III. 婴幼儿—哺育 IV. R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第102809号

---

## 甜甜蜜蜜喂宝宝——宝宝喂养

---

出版发行: 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲25号 邮编: 510300)

电 话: 020-84451969 84453623

<http://www.gdst.com.cn>

E-mail: pub@gdst.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 广州市番禺新华印刷有限公司

版 次: 2005年1月第1版

2005年1月第1次印刷

开 本: 650 × 930 1/16

印 张: 14.25

ISBN 7-5062-6716-0/R·0092

出版社注册号: 粤 014

定 价: 23.80元

---

版权所有 翻印必究



# 目 录

## 宝贝,我拿什么奉献给你

---

- |                |      |
|----------------|------|
| 母乳,上天赐予婴儿的最好食物 | / 1  |
| 把珍贵的初乳献给宝宝     | / 3  |
| 专家提醒:保证母乳喂养时间  | / 5  |
| 满月后,将母乳喂养进行到底  | / 8  |
| 宝宝饮食一年进展巧安排    | / 7  |
| 宝宝喂养用品必备指数     | / 10 |

## 乳汁供应中心:乳房的认识

---

- |            |      |
|------------|------|
| 乳汁是怎样产生的   | / 12 |
| 乳母泌乳潜力有多大  | / 14 |
| 产后怎样护理乳房   | / 15 |
| 哺乳期,怎样选择乳罩 | / 17 |
| 宝宝吃奶,妈妈吃什么 | / 18 |
| 怎样判断母乳是否充足 | / 21 |
| 怎样保持充沛的乳汁  | / 22 |
| 产后乳汁不足怎么办  | / 25 |



- 母乳与乳房大小有关吗 /27
- 哺乳是否会造成胸部下垂、变小 /27

## 妈妈的烦恼：有办法吗

---

- 乳头凹陷,怎么办 /29
- 妈妈乳胀,怎么办 /30
- 平坦乳头,怎样哺乳 /31
- 乳头破裂,怎样哺乳 /32
- 母乳不足,怎样喂养宝宝 /33
- 妈妈服药时,怎样哺乳 /34
- 妈妈感冒时,怎样哺乳 /35
- 妈妈体质过敏,怎么办 /38
- 乳房感染时,怎样哺乳 /37
- 妈妈乙型肝炎表面抗原阳性时,怎样哺乳 /38
- 妈妈患慢性非感染性疾病时,怎样哺乳 /39
- 妈妈患慢性感染性疾病时,怎样哺乳 /39

## 新手妈妈：与宝宝建立信心和默契

---

- 妈妈哺乳姿势 /42
- 妈妈怎样哺乳 /43
- 喂哺母乳,妈妈要注意什么 /46



怎样将乳头从宝宝嘴中移出	/47
怎样避免乳头疼痛与破皮	/47
新手妈妈刚哺乳应该怎样开始	/48
喂哺母乳的妈妈能吃盐和味精吗	/49
回答新手妈妈关心的问题	/50

## 聪明职场妈妈：珍爱母乳

---

职场妈妈哺喂母乳有妙方	/55
回归职场前的准备工作	/56
怎样手工挤奶	/57
怎样用挤奶器挤奶	/58
怎样贮存挤出的母乳	/60
怎样加热挤出的奶	/61

## 妈妈的味道：

### 至少4个月不要给宝宝奶瓶

---

有经验妈妈的贴心表白	/63
真实的故事：都是甜水葱的祸	/64
新生儿莫接触橡皮奶头	/66
按时哺乳还是按需哺乳	/67
新生儿何时开始吃奶	/68



哪些宝宝不宜吃母乳	/70
宝宝出生最初几天,怎样哺乳	/71
新生儿夜间怎样哺乳	/72
开奶晚的孩子怎样哺乳	/73
宝宝呕吐后能否马上再喂奶	/74
喂哺母乳时,能否补充喂食婴儿奶粉	/75
是否可以用奶瓶给宝宝喂母乳	/76
满4个月以后,怎样喂养母乳	/76
母乳喂养时间是否越长越好	/77
母乳喂养的宝宝什么时候补鱼肝油	/79
母乳喂养的宝宝什么时候补钙	/80
母乳喂养,妈妈怎样补钙	/80
母乳喂养,怎样防止宝宝缺铁性贫血	/81
母乳喂养,宝宝黄疸怎么办	/82
婴儿湿疹,哺乳妈妈怎么办	/84
母乳喂养,婴儿皮肤青紫怎么办	/85
怎样用母乳喂养生病的宝宝	/86
怎样用母乳喂养唇、腭裂宝宝	/87
母乳喂养的宝宝是否需要补充水分	/87
母乳喂养的宝宝是否需要喂糖水	/88
母乳喂养的宝宝是否需要喂果汁	/88



母乳喂养的宝宝是否需要补充营养素	/89
小问题,大学问:妈妈关心的母乳喂	
养问题	/90

## 无奈的选择:奶瓶喂养

---

真的需要奶瓶喂养吗	/93
怎样选择母乳代用品	/95
配方奶粉对宝宝真有效吗	/97
怎样鉴别奶粉	/98
宝宝对牛奶过敏怎么办	/101
怎样消毒喂奶用品	/102
怎样确定喂奶量	/104
怎样冲泡奶粉	/105
怎样调配牛奶	/108
怎样用奶瓶喂奶	/111
怎样掌握人工喂养的时间	/113
怎样评估宝宝吃得够不够	/114
牛奶中是否一定要加糖	/115
牛奶是不是越浓越好	/115
可以用米汤喂宝宝吗	/118
炼乳是否可以替代代乳品	/117





麦乳精是否可以替代代乳品	/117
人工喂养的宝宝是否需要补充水分	/118
人工喂养的宝宝什么时候补鱼肝油	/119
人工喂养的宝宝什么时候补钙	/120
小问题,大学问:妈妈关心的人工喂 养问题	/120

## 宝宝在成长:添加辅助食品

---

宝宝辅食添加记录表	/124
宝宝健康饮食金字塔	/125
添加辅助食品有什么目的	/126
宝宝多大可以开始补充辅食	/128
哪些食物会引起宝宝过敏	/129
怎样喂食辅助食品	/131
喂辅食应从哪种食物开始	/133
何时可以让宝宝开始喝果汁	/134
怎样按月龄添加辅助食品	/135
怎样安排5~12个月宝宝食谱	/136
怎样让宝宝喜欢吃蔬菜	/139
何时可以让宝宝自己拿食物吃	/139
何时可以训练宝宝用汤匙吃东西	/140



辅食为什么不宜加盐	/141
怎样从乳房过渡到奶瓶	/142
断奶应当选择适当时机	/143
宝宝断奶用什么方法最好	/144
宝宝长牙时吃什么	/145
小问题,大学问:妈妈关心的辅食补充问题	/147
附录:婴幼儿经典菜谱	/150

## 喂养问题:尽在妈妈心中

---

怎样判断宝宝缺钙	/157
怎样选用补钙剂	/158
怎样有效地给宝宝补钙	/160
给宝宝补钙要注意哪些问题	/162
怎样为宝宝合理补充维生素 D	/163
喂养宝宝,怎样添加鱼肝油	/165
怎样知道宝宝想吃奶了	/167
宝宝应该喂食多少奶水	/168
怎样知道宝宝吃饱了	/169
怎样科学地给孩子喝水	/170
宝宝吃奶睡着怎么办	/171



宝宝吃奶时间长怎么办	/172
怎样戒除宝宝吮奶嘴的习惯	/173
怎样戒除宝宝吮手指的习惯	/173
可以给宝宝吃蜂蜜吗	/174
怎样帮助宝宝打嗝	/175
宝宝溢奶怎么办	/175
宝宝吐奶怎么办	/177
宝宝拒食怎么办	/179
宝宝腹泻怎么办	/180
宝宝便秘怎么办	/183

解除心中的疑问：

### 关于维生素与矿物质

---

宝宝是否需要补充维生素和矿物质	/186
母乳中是否含有足够的微量矿物质	/187
怎样知道婴儿配方中含有足够的微量矿物质	/187
喂养母乳的宝宝是否需要补充维生素	/188
喂食婴儿配方的宝宝是否需要补充维生素	/188
宝宝常常感冒是否需要补充更多维生素	/188
导致婴儿贫血的常见原因有哪些	/189



- 为什么全脂牛奶会导致缺铁性贫血的发生 /190
- 哪一种食物的铁质含量较丰富 /190
- 妈妈补充铁质, 喂养母乳的宝宝是否也需要补充 /190
- 添加铁质的婴儿配方会引起便秘吗 /191
- 宝宝缺铁是否需要补铁 /191
- 如婴儿无法从饮食中摄取足够的锌, 会产生什么影响 /192
- 是否可以给宝宝多吃一些含钾丰富的香蕉 /192
- 什么是维生素 D, 它为什么很重要 /193
- 宝宝要补充维生素 D 来强壮骨骼吗 /193
- 怎样晒太阳帮助宝宝补充维生素 D /194
- 如果母乳中维生素 D 含量不多, 对宝宝会有影响吗 /195
- 维生素 D 太多时会怎样 /196
- 刚开始服用鱼肝油要注意些什么 /196
- 婴儿饮食中一般含有足够的维生素 A 吗 /196
- 妈妈吃很多蔬菜, 对母乳中维生素 A 的含量有影响吗 /197
- 给宝宝喂食蔬菜能比喂哺母乳提供更多维生素 A 吗 /198



- 婴儿肉类食品能够提供足够的维生素 A 吗 /198
- 每天给宝宝服用多少维生素 A /199
- 为什么服用维生素 A、D 一定要遵医嘱 /199
- 怎样知道宝宝服用维生素 A、D 是否适量 /200
- 母乳是否和婴儿配方一样能提供适量的  
维生素 E /200
- 哪些宝宝会有维生素 E 不足的可能 /200
- 怎样知道宝宝的维生素 B<sub>12</sub> 摄取是否足够 /201
- 胡萝卜使宝宝的皮肤看起来黄黄的, 这  
和黄疸有没有关系 /201

## 看一看宝宝喂养得怎么样

---

- 绘制宝宝生长发育监测图 /203
- 怎样判断宝宝发育状况 /205
- 婴幼儿体格发育参考指标 /208
- 喂养宝宝, 别忘了免疫接种 /214



## 宝贝，我拿什么奉献给你

### 母乳，上天赐予婴儿的最好食物



上天赐予了妈妈“母乳”，这个最符合宝宝生理需求且最完整的食物，来特别关照宝宝的成长和健康。

#### 喂母乳：最营养也最合乎婴儿的需要

1. 母乳是最理想的婴儿食品，母乳中所含的营养，无论在质或在量方面都比其它奶品更适合婴儿的需要。

2. 母乳中含有的乳糖和脂肪酸，是婴儿大脑发育必需的营养成分。

3. 营养状况良好的母亲，可供给婴儿较多的铁质及维生素。

4. 母乳中含适量的磷质，可促进钙质的吸收，帮助婴儿成长。

5. 母乳干净无菌，容易消化，较少有胀气感或不适。

6. 喂母乳的婴儿不易发生营养不良或营养过多的情形。

#### 喂母乳：最安全，最卫生，也最经济

1. 母乳新鲜，温度不变又适中。

2. 吃母乳最安全、最卫生，可免冲泡消毒的麻烦，婴儿容易消化吸收，又可避免肠胃不适。





3. 只要母亲身体健康,睡眠充足,三餐饮食注意营养均衡,就有足够的奶给孩子吃。

4. 喂母乳最经济,可减少家庭的开支。

**吃母乳:可增加婴儿对疾病的抵抗力**

1. 母亲于产后最早分泌的量少、微黄的乳汁称为初乳,含有丰富营养和抗体,可增强婴儿对疾病的抵抗力及帮助胎便排出。

2. 初乳含有抗体,可抑制细菌或病毒侵入肠粘膜。

3. 母乳中所含免疫物质可维持到产后4~6个月,能帮助婴儿抵抗疾病。

4. 吃母乳的婴儿比较不易感染呼吸道及消化道的疾病。

5. 吃母乳可降低婴儿的过敏机率及症状。

6. 婴儿得感冒、腹泻、便秘、皮肤病等的发生率及死亡率都比喂牛奶的婴儿低,因为母乳含各种抗体,可增加抵抗力,这对越小的婴儿越重要。

**喂母乳:可促进婴儿心理健全的发展**

1. 母乳喂养有利于婴儿智能发育。

2. 用母乳喂哺自己的孩子,让孩子感受到母爱的温暖,有利于情绪的稳定和心灵的成长,更可以增进母子的亲情。

3. 吃母乳可满足婴儿吮吸的本能,使心理发展健全而平衡。

4. 吃母乳可满足婴儿心理上的安全感,使婴儿容易适应社会。

5. 吮吸母乳可增加口腔运动,使婴儿牙龈强壮及脸型完美,且可增加婴儿的耐心。

**喂母乳:使母亲受益不浅**

1. 婴儿吃母乳可帮助母亲产后子宫收缩,促进产妇身体的复原。

2. 婴儿吃母乳可使乳汁分泌正常,可减少罹患乳癌的机会。





3. 省时方便，不需任何准备，可避免消毒奶瓶的麻烦及外出时携带奶瓶、奶粉等的不便。

4. 吃母乳可延长产后月经恢复的时间，可达到自然避孕的效果。

5. 母乳哺喂可使母亲获得极大的满足与快乐。

6. 母亲喂奶每天消耗一定的热量，对产后恢复身材有帮助。

#### 贴心提醒：

1. 即使不愿哺育母乳的母亲，也应该把宝贵的初乳哺育给宝宝。

2. 妈妈应该尽量用母乳来哺育自己的婴儿，而且喂母乳也可促进母亲子宫收缩，早日恢复健康。

3. 如果母乳不够，可采取混合喂养，以母乳为主，添加牛奶或其他代乳品。千万不要马上断奶，至少要给宝宝吃4个月的母乳。

4. 人乳中维生素K含量低于牛奶，母乳喂养时，要注意补充牛奶或其他代乳品。

## 把珍贵的初乳献给宝宝

母亲分娩后7天之内的乳汁叫做初乳。初乳是带有黄色的粘稠状的乳汁（这是由于初乳富含β胡萝卜素之故）。



母乳喂养的重大意义，其大半含义就包含在这“初乳”当中。

为什么初乳如此重要？





### 我们的说明：

1. 初乳如此重要，不仅是因为营养物质丰富，更是因为其成分当中含有叫做分泌型 IgA 的免疫物质。这些免疫物质可防止婴儿患病，促使婴儿健康发育。

2. 分泌型 IgA 在新生儿体内既不会被消化也不会被吸收和分解。但被婴儿喝入之后，就会像油漆似的，覆盖在婴儿的呼吸器官和消化器官粘膜的表面上，防止细菌和病毒侵入婴儿体内而引发疾病。同时，分泌型 IgA 可阻止异种蛋白作为抗原进入婴儿体内引起过敏。

3. 只有母乳才富含免疫物质，炼乳、奶粉等人工营养品甚至牛奶都不具备这种特性。



### 我们的建议：

初乳是母乳中的“精品”，必须让新生儿及时吮吸。为了把孩子培养成健壮的人，妈妈就得从初乳开始喂养。

#### 贴心提醒：

1. 初乳是质量最好的母乳。妈妈们千万不要抛弃浓缩了天地之精华的初乳啊！

2. 初乳的量虽然不多，但却可使新生儿获得分泌型 IgA 的免疫物质，增强了新生儿的抗病能力，大大减少了婴儿肺炎、肠炎、腹泻的发生率。

3. 有人嫌初乳“脏”不给孩子吃，有人将新生儿生理性体重下降归罪于初乳的稀薄和量少，急不可耐地给新生儿加糖水、牛奶或其它代乳品，这些观点是陈旧而错误的。