

快乐妈咪育儿金典

摇啊摇，宝宝咧嘴笑

哺乳期(0~1岁)



快乐妈咪，育儿壮壮，枕边读物，“宝贝大学”！

从准备怀孕到宝贝上学，全程式科学育儿金典！

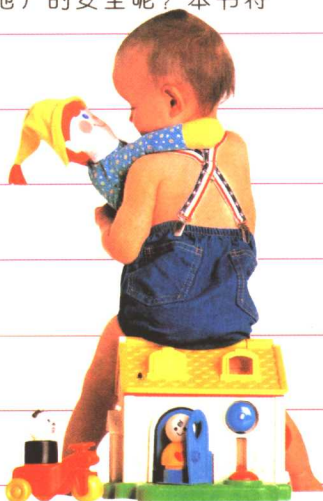


一个期盼已久的小生命终于降临在你身边，新生活也随之开始，

宝宝会翻身了、会爬了、会走了，妈妈该怎样保证他（她）的安全呢？本书将

为你答疑解惑，让宝宝在爱中茁壮成长。

“快乐新妈妈”，让你自如应对各种状况！



“新爸爸专栏”，体验初为人父的喜悦与辛苦！



主编/谭地洲 王艳 编者/吴鹤

世界图书出版公司

快乐妈咪育儿金典

摇啊摇

宝宝咧嘴笑

哺乳期 (0~1岁)

主编 谭地洲
王艳
编者 吴鹤



世界图书出版公司

西安 北京 广州 上海

目录



第一章 妈妈—宝宝的营养大师

一 怎样进行哺乳	3
1 母乳喂养的方法	3
2 正确的哺乳姿势	6
3 健康的哺乳方法	7
4 哺乳的六大误区	10
二 哺乳的注意事项	12
1 注意乳房保养	12
2 宝宝为啥咬我	13
3 吐奶、溢奶怎么办	15
4 特殊的母乳喂养	15
三 母乳喂养的技巧	18
1 解决哺乳疑难	18
2 母乳喂养的要求	20
3 母乳喂养的技巧	23
四 新爸爸专栏	26
五 快乐新妈妈	29

第二章 吃得开心, 宝宝壮壮

一 母乳喂养宝宝	33
1 请坚持母乳喂养	33
2 母乳的免疫优势	34
3 母乳的防癌优势	36
二 人工哺育宝宝	36
1 人工哺育的重点	36
2 人工哺育的技巧	39
3 人工哺育注意事项	40



三 0~1岁宝宝食谱	42
1 断乳初期食谱	42
2 断乳中期食谱	45
3 断乳结束期食谱	49
④ 新爸爸专栏	57
1 明智的开始	57
2 对宝宝的影响	57
3 显示父亲风范	58
4 尽量做得更好	59
五 快乐新妈妈	60

第三章 健康宝宝妈妈爱

一 常见疾病与预防	64
1 新生儿常见病	64
2 婴儿期常见病	69
3 传染性疾病	76
二 日常注意事项	86
1 0岁宝宝的身体特点	86
2 宝宝的健康检查	89
3 正确判断各种症状	93
4 宝宝的疾病检测	101
三 不同季节注意事项	105
1 春季的注意事项	105
2 夏季的注意事项	108
3 秋季的注意事项	112
4 冬季的注意事项	115
④ 新爸爸专栏	120
1 适时调整食物	120
2 进食与饮水并驾齐驱	120
3 蔬菜、水果的完美结合	121
4 疾病防治的内容	122
五 快乐新妈妈	122

第四章 精心呵护宝宝成长

一 宝宝的发育状况	126
1 体格发育	126
2 语言发育	127
3 动作发育	129
4 心理发育	132
二 宝宝的日常护理	137
1 宝宝的洗浴	137
2 洗澡要注意	140
3 睡眠的环境	143
4 睡眠的节奏	146
5 宝宝的排泄	147
6 皮肤的护理	150
三 宝宝的生活习惯	154
1 有序的饮食习惯	154
2 良好的卫生习惯	156
3 科学的睡眠习惯	158
4 其他日常问题	160
④ 宝宝的安全照顾	164
1 防止吞入异物	164
2 出血的处理	166
3 未曾预料的细节	167
4 常用的急救方法	170
五 新爸爸专栏	172
1 卧室的安全	172
2 厨房的安全	172
3 客厅的安全	173
4 卫生间的安全	173
六 快乐新妈妈	178



第五章 宝宝越来越聪明

一 0岁宝宝的智力开发	178
-------------------	-----



1 发掘最大潜能	178
2 培养综合能力	180
3 宝宝的早期教育	182
二 0岁宝宝的心灵教养	186
1 情绪的教养	186
2 习惯的教养	188
3 智力培育	189
三 和宝宝做游戏	192
1 常见的游戏	192
2 培养能力的游戏	197
3 提高智力的游戏	202
四 新爸爸专栏	204
五 快乐新妈妈	206

4月8日

人们常说：“养儿才知父母恩。”以前总是不能完全感悟，直到宝宝降临人世。不过几天时间已经让我有些招架不住，不禁让我感叹母亲抚育我们兄妹三人的困难与艰辛。望着身旁甜甜熟睡的宝宝，感觉自己被骄傲和幸福紧紧地包围着，思绪却放飞得很远很远……

从小都是父母的“乖乖独生女”，享受家中最灿烂的阳光，两位哥哥更是容忍着我的放肆，任由我为所欲为，无知的我从来都不曾明白父母的良苦用心。就在5天前，母亲听说我生了宝宝，立即风尘仆仆地从老家赶来，浑然忘记自己两个月前刚做过阑尾手术。看着她拎着大包小包，我甚至没好气地问道：“现在什么不可以买得到，还带这么多。”母亲淡淡微笑着说：“买的哪有自家的好，鸡汤对你现在身体最补，我把家中两只刚下蛋的鸡给你带来，这可比外面买的营养呐。”当时还埋怨母亲多此一举，因为老公早已买好了乌骨鸡。哎！现在想来真是惭愧不已，禁不住潸然泪下，这份朴实的情感，点点滴滴都体现了拳拳慈母心……

“哇！哇！”宝宝的声声啼哭把恍若梦中的我从回忆中拉回了现实，最近“调皮”的他总是在半夜哭闹，我赶紧抱起他安慰着。老公也被惊醒了，随即台灯亮了，看到我眼角的泪水，老公关切地问道：“老婆，你怎么了？”

“没事。”我缓缓地答道，随即把脸转向一旁。

“老公，下个月我们带孩子回老家看我爸妈好吗？”老公好像不解地望着我，然后重重地点头。

——摘自一个新妈妈的日记





怎样进行哺乳



1 母乳喂养的方法

盼星星、盼月亮终于盼来了小宝宝的诞生，也让受尽痛苦的妈妈得到了彻底解放，尽情享受初为人母的喜悦与幸福。

不少新妈妈因为太过沉醉而缺乏对宝宝的了解，认为宝宝天生就会吃奶，直到他们吃奶啼哭时才认识到：宝宝既不会主动吃奶，也不懂得配合妈妈。其实，问题主要出在妈妈身上，首先要清楚地懂得宝宝对这个世界一无所知，任何事情都需要妈妈循循善诱地引导，自然也包括哺乳。母乳分泌是一个复杂的神经内分泌过程，需要你与宝宝的全力配合。宝宝反复多次有力地吸吮，可反射性地使催乳素的浓度保持较高水平，促进母乳分泌。专家提示：

- ✿ 新妈妈要多学习正确的哺乳知识，并且要保持轻松、愉快的心情。
- ✿ 哺乳不仅仅是让宝宝“吃饭”，也是进行感情交流、沟通的一种特殊方法。母爱不是凭空产生的，而是渗透于对宝宝的哺乳、抚摸、亲吻、拥抱、注视、微笑等照料过程的一切活动中。
- ✿ 哺乳时妈妈要保持极度的耐心，要能够容忍宝宝所有的“放肆”。
- ✿ 对宝宝的喂育要讲求健康、科学、合理。

实践证明：宝宝开奶越早对身体越有好处，在防止新生儿低血糖的同时又能促进母乳分泌。妈妈一般应在宝宝出生 30 分钟内，至少在 1~2 小时之内让宝宝吃上来到这个世界的第一口奶。你可以把脐带断裂后的宝宝抱在怀中进行肌肤接触，把乳头放入宝



宝的口中，本能反射会使他(她)自动吸吮乳头，每侧吸吮3~5分钟就可以了。如果你是选择剖宫产，那么，宝宝出生后30分钟内也应该开始哺乳，但不宜让新生儿过早接触乳制品。

宝宝出生后1~3天内，每天吸吮少量的母乳就能基本满足需要。而这时母乳分泌量一般也比较少，但只要能够保持按需哺乳，宝宝都可以健康成长。当然，如果宝宝能够与妈妈同处一室，不仅可以增加哺乳量，而且对宝宝也有好处。一些新妈妈产后乳汁分泌不足，生怕饿坏了宝宝而影响身体，这种担心是可以理解的。然而，母乳的分泌量与营养成分是随着孩子的成长而变化的，新生儿需要的热量比较少，少量的母乳就能够满足他们的需要。随着宝宝年龄地不断增长，生长发育的需要，对母乳的需求量也会随之增加。

宝宝出生后的1~2个月内，不需要每天按时进行喂奶，只要宝宝想吃，不论什么时间都应该满足。如果妈妈的乳房感觉到胀时，也应该及时地给宝宝哺乳，宝宝吃奶的次数越多，乳汁的分泌也越多，刺激作用就越强。然后，根据宝宝的睡眠规律2~3小时喂育1次，逐渐延长至3~4小时1次，晚上可以停一次，每天保持6~7次。等宝宝长到4~5个月以后可以减少到5次，每次哺乳时间大约15~20分钟，不同宝宝的吸吮能力和生活能力各有不同，妈妈可以适当延长或缩短哺乳时间，但都应以宝宝吃饱为标准。

妈妈应该树立自己用母乳喂养宝宝的信心，同时要注意自身营养，保证睡眠充足，生活有一定规律，保持心情愉快，不随便服用药物。每天还应该用温开水擦洗乳头，轻微地按摩乳房，防止乳头内陷，也有利于宝宝吸吮。为了刺激乳汁分泌，让乳房尽快排空，每次哺乳时可先让宝宝吸完一侧，下次喂育时再从另外一侧开始，轮流让宝宝吸空每侧。

给宝宝哺乳前，首先要换好尿布，将自己的双手清洗干净。然后坐在沙发或凳子上怀抱孩子，让宝宝面向乳房，使其鼻子对着乳头，下颌碰到乳房。你的手贴着乳房的胸壁，食指托着乳房，拇指





放在乳房上面，用乳头触碰孩子的嘴唇，等宝宝张大嘴巴移向乳房时，把乳头滑向宝宝口中，这样大部分乳晕会被含在嘴里，嘴上方的乳晕要比下方多些。此时宝宝神态轻松、愉悦。缓慢有力、有节奏地吸吮，妈妈可以清楚看到他们在吞咽，并听到吞咽的声音。在他吃足以后，你应将宝宝轻轻抱起，使他的头靠着你的肩膀，同时轻拍后背，可排出宝宝吃奶时吸入胃部的空气，防止发生吐奶、溢奶现象。

有些新妈妈给宝宝喂奶之前，乳房没有发胀的感觉，哺乳时也很少听到宝宝吞咽的声音。宝宝吃完奶后会有短暂的睡眠，过后却经常哭闹，情绪十分不安，体重没有增加或者增加缓慢。这些都应该引起妈妈们的极大重视，这些都是母乳不能满足宝宝需求的表现，需要妈妈寻找一些可改变的方法，或服用一些催乳的药物。如果各种方法都不能解决乳汁不足的问题，你就可以考虑用人工喂养和混合喂养。如果妈妈患有传染病、肾病、活动性肺结核等消耗性疾病，都不适宜或应该暂时停止母乳喂养。

哺乳时妈妈们需要预防乳头、乳房的疾病，经常保持乳头清洁，不能把疾病传染给宝宝。不要让宝宝吃奶的时候睡觉，否则，会养成口含乳头睡觉的不良习惯，并容易引起宝宝窒息和呕吐。



2 正确的哺乳姿势

初为人母都有一个学习和实践的过程，在学习中还需要的耐心。宝宝出生后的3天内，妈妈就应该把双手洗净，对乳腺和乳头进行3~5分钟热敷以后，处于放松舒适的体位抱着宝宝。产后不久妈妈可以躺在床上进行喂奶，但妈妈与宝宝都必须侧卧，让宝宝的脸朝向乳房，鼻子对准乳头，使其头、颈部以及身体呈一条直线，下颌应该接触到妈妈的乳房。在哺乳的时候妈妈绝不可以睡觉，也要避免乳汁从耳咽管进入宝宝耳朵，引发中耳炎。哺乳时，要选择宝宝能够含住乳头，母亲感到轻松自如的姿势来喂奶。可以坐在床上，也可以躺在床上，最好是坐在椅子上给宝宝喂奶。如果坐在床上，最好在腰背部和膝下垫上1~2个枕头，尽量让妈妈喂奶的姿势舒服。

选择坐在椅子上给宝宝喂奶，最好采用能够坚持20分钟而不会疲劳的舒适姿势，也可以用枕头垫在腰背部和宝宝身体下面，让宝宝身体倾斜30~40度左右，头枕在妈妈的胳膊上。妈妈要用手托住乳房，将乳头放入婴儿的口中，一定要让宝宝含住乳头，乳晕部分应尽量塞进宝宝嘴里。用中、食指轻轻夹住乳头，避免乳房堵住宝宝的鼻子，妨碍呼吸，同时也能够防止乳汁流得太快而呛着宝宝。当宝宝还很小的时候，常常会出现吃上2~3分钟奶就睡着了的情况。这时，妈妈可以轻轻地捏宝宝的面颊，唤醒他。如果还是不能让他醒来，可以轻轻揉揉他的耳垂，挠挠他的脚心，给他更强的刺激。宝宝睁开眼睛后会感觉诧异而急急地吃起奶来。

在宝宝吃足奶以后，应该用纸巾把他的小嘴擦拭干净，在排出胃部空气之后，应该让宝宝静静地睡上20~30分钟。

妈妈要把宝宝没有吃尽的乳汁挤出来，如果残留在乳房内，很容易引起乳腺炎，下次给宝宝喂奶时，乳汁的分泌便会恶化。最后不要忘记对乳头进行消毒。





3 健康的哺乳方法

在给宝宝喂奶之前，妈妈需要做很多的事情，也需要掌握很多的哺乳知识。这既是新妈妈的职责，也对宝宝的健康至关重要。

(1) 检查尿布

在给宝宝哺乳时，首先应检查一下宝宝的尿布是否干净，如果发现尿布弄脏要及时更换。因为弄脏的尿布会让宝宝感觉很不舒服，从而导致食欲不振，只有当宝宝感觉清爽，胃口才会大开。

(2) 清洗双手

在哺乳之前，妈妈要用肥皂或消毒液仔细地清洗双手，然后用消毒棉擦洗乳房，同时要用消毒棉把宝宝的小手擦干净。消毒是为了防止乳房被细菌感染后，细菌随乳汁进入宝宝胃部，从而诱发各种疾病。一切准备就绪后，不要立即给宝宝喂奶，需要先挤出一些，有时候，乳汁过分充足会把宝宝噎住，所以要做到万无一失。

(3) 妈妈生病要注意

如果妈妈不小心感冒了，给宝宝喂奶时需要戴上口罩。倘若患有流行性感冒或其他容易传染的疾病时，就必须停止给宝宝喂奶。哺乳的时候，最好把电视、音响等关掉，使宝宝拥有一个安静的环境，只有妈妈的声音，宝宝才能专心地吃奶。如果妈妈刚运动完，请不要立即给宝宝喂奶，因为在运动中体内会产生乳酸，乳酸滞留 在血液中会使乳汁变味，从而影响宝宝的食欲。

(4) 避免哺乳中毒

妈妈在生气的时候不能给宝宝喂奶，人在生气的时候身体内会产生毒素，这种毒素可以使水变成紫色，而且伴随有沉淀。因此，妈妈在生气或刚生完气后千万不可以喂奶，宝宝吸入带有“毒素”的乳汁后会引起中毒，轻微的现象表现为生疮，情况严重时会导致疾病。



(5) 换掉工作服

许多妈妈都是职业女性，如果在给宝宝哺乳前仍穿着工作服，无论妈妈有多么繁忙，都要先脱掉工作服，洗净双手后才可以给宝宝喂奶。因为，工作服上常常粘有许多肉眼看不见的病毒、细菌和其他有害物质，这些有害物质很容易被宝宝吸入肺部而导致感染。

(6) 哺乳时不要逗引宝宝

妈妈还要特别注意，不能在宝宝吃奶时逗引他而使其发笑。因为宝宝发笑时，喉部的声门会打开，吸入的乳汁就可能进入气管，这样宝宝很容易发生呛奶，情况严重时还可能诱发吸入性肺炎。

(7) 吸收脂肪

“爱美之心，人皆有之。”许多新妈妈在未怀宝宝之前都保持着很好的身材，有了宝宝的时候运动减少了，减肥的药物也停了下来，每天都在增加营养，体形真让人有些“惨不忍睹”。因此，很多新妈妈产下宝宝以后因急着减肥而限制吃高脂肪的食物，这是不正确的。脂肪是母乳中的重要组成部分，来自食物中的脂肪减少以后，身体就会动用储存脂肪进行产奶，而储存脂肪大多含有对宝宝健康不利的物质。而且，在哺乳期减肥，并不会达到满意的效果，这段时间过后多数都会反弹回来。因此，在哺乳期，为了宝宝的健康，妈妈一定要吸收足够的脂肪。

(8) 注重营养

新生宝宝的一切生活方式都依靠妈妈，新妈妈的一切不利因素都可能会影响到宝宝的健康。所以，新妈妈在各个方面都要特别注意。哺乳期妈妈的饮食会影响所分泌乳汁的质与量，因此，各种热量及营养素都有必要增加，尤其是蛋白质、维生素、水分、钙等营养素的摄取，每天还需要增加 500 卡左右的热量，才能为乳汁分泌和自身需要提供足够的热量。正常人每天钙的摄取量为 600 毫克，母乳中供给宝宝的钙质量不会改变，但母体的钙质很容易减少，所以建议新妈妈每天要比平常多摄取 500 毫克左右的钙质，也就是至





少每天要多喝 2 杯牛奶。蛋白质每天比平时多 150 ~ 200 克，这些都可以从鱼、肉、鸡蛋等食物中获取。

(9) 补充水分

水分是母乳的重要部分，新妈妈因为哺乳宝宝，每天会流失大约 1 000 毫升的水分，水分不够会使母乳减少。坚持母乳喂养的妈妈每天应多喝 6 ~ 8 杯水（每杯大约 240 毫升），才能够满足正常的需求。成人每天需要补充铁质约为 15 毫克，哺乳期的妈妈需要增加到 45 毫克，用以弥补生产时的大量失血、产后恶露排出和哺乳的需求。同时，哺乳期间维生素的量也必须增加，用以调节身体内的各项功能，如维生素 A、维生素 D、维生素 B 族等。此外，新妈妈要多食用绿色蔬菜、肉类、蛋类、动物肝脏等。



4 哺乳的六大误区

母乳是宝宝幸福的源泉，许多妈妈为了孩子能够茁壮成长，也付出了许多艰辛和努力。但是由于人们的惯性思维和平时认识的不足，在哺乳过程中还是会经常出现以下六大误区。

(1) 初乳应挤掉

许多妈妈认为初乳对宝宝的身体不好，应该挤掉。然而，事实正好相反，初乳不仅营养丰富而且还具有免疫功能，对宝宝身体有着很好的保护作用，一般产后 30 分钟妈妈就可以给宝宝进行哺乳。

(2) 与宝宝早分开

现代社会时间显得越来越重要，不少女性生下孩子不久就投入到工作中，把孩子完全托付给爷爷奶奶。有时候因为工作太忙或乳汁不能满足宝宝的需求，妈妈们又没有太多时间哺乳，所以选择其他乳制品代替，甚至，从宝宝出世时就开始使用乳制品。这些错误的做法不仅会抑制母乳的分泌，还会给宝宝的健康发育带来很大的影响。新生的宝宝必须随时地跟随妈妈，增加妈妈的兴奋性，刺激乳汁分泌。

(3) 喂奶要“定时、定量”

这也是一种常见的错误意识，哺乳应该以宝宝饥饿性啼哭为标准，根据宝宝的需要及时进行哺乳，直到宝宝吃饱为止。定时、定量会造成宝宝不能及时地吃奶、吃不够等情况，这些都会影响宝宝的健康发育。

(4) 母乳喂养导致肥胖

据一项现代权威调查显示：50% 以上的年轻妈妈没有母乳喂养，而最多的原因是害怕哺乳会破坏自己纤细的体形，自己多年的减肥效果也将付诸东流。这是一个令人忧虑的现象。其实科学研究表明：哺乳是一个大量消耗热能的过程，它能够从腹部、腿部、臂部和脸部依次消耗大量能量，从而有“减肥瘦身”的作用，能减轻





体重。若年轻妈妈们没有认识到这点，产后的热量不能得到有效消耗，不但不利于保持自己的体形，相反还容易引发肥胖。

(5) 让宝宝单独睡

许多父母效仿西方国家的育儿经验，为了培养宝宝的独立生活能力，出生以后便让宝宝单独睡眠。其实，这种盲目的“借鉴”并不能达到理想效果。我们可以让宝宝独床独被地进行睡眠，但必须与妈妈身处同一个房间，不能离开妈妈的视线。

(6) 空吮乳房产生乳腺炎

一些妈妈害怕产生乳腺炎，因此拒绝宝宝空吮乳房。然而情况却与妈妈的认识恰恰相反，即使是空吮乳房也能够刺激脑垂体产生催乳素而增加乳汁的分泌，不让宝宝充分吸吮乳房反而更容易产生乳腺炎。还有些妈妈认为哺乳期不能带乳罩，其实，哺乳期应该使用宽松柔软的乳罩以便托住乳房，不戴乳罩和戴过紧的乳罩都是错误的。

