



MARY'S HOSPITAL
WOMEN & INFANTS, BEIJING
北京玛丽妇婴医院

Clever baby

聪明宝宝喂养一本通

- ★每个月体格发育+全面心智发展=见证宝宝的成长足迹
- ★常见病症状解析+健康食疗妙方=实用的饮食调理方案
- ★全面的喂养知识+权威专家提示=更科学的宝宝喂养全书

北京玛丽妇婴医院◎主编



顶级妇婴医院倾力打造 更全面·更专业·更贴心

图书在版编目 (CIP) 数据

聪明宝宝喂养一本通 / 北京玛丽妇婴医院主编. —北京: 九州出版社,
2010. 1

ISBN 978-7-5108-0267-6

I. ①聪… II. ①北… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 231241 号

聪明宝宝喂养一本通

作 者 北京玛丽妇婴医院 主编

出版发行 九州出版社

出 版 人 徐尚定

地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)

发行电话 (010) 68992190/2/3/5/6

网 址 www.jiuzhoupress.com

电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com

印 刷 北京雷杰印刷有限公司

开 本 889×1194 毫米 20 开

印 张 11

字 数 260 千字

版 次 2010 年 1 月第 1 版

印 次 2010 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5108-0267-6

定 价 39.80 元

★版权所有 侵权必究★



第一章 0~1岁宝宝喂养方案

出生后1周宝宝喂养

宝宝生长发育指标 / 2

宝宝基本喂养常识 / 3

NO.1 为宝宝的到来做好物质准备 / 3

NO.2 初生宝宝的“大事件” / 4

NO.3 新生儿宝宝有哪些特点 / 4

NO.4 第一次哺乳很重要 / 5

NO.5 母乳喂养好处多 / 5

NO.6 母乳喂养知多少 / 6

NO.7 初乳很珍贵 / 7

宝宝喂养常见问题 / 7

NO.1 宝宝能喝鲜牛奶吗 / 7

NO.2 宝宝不需要乳品以外的饮品 / 8

NO.3 母乳喂养的宝宝需要喂水吗 / 8

NO.4 怎样给无尿的宝宝喂水 / 8

NO.5 为什么产后乳房胀得像石头 / 9

新手妈妈注意事项 / 10

NO.1 哪些宝宝不宜母乳喂养 / 10

NO.2 哪些妈妈不宜给宝宝喂母乳 / 10

NO.3 喂奶后，妈妈不要倒头就睡 / 11

1周到半个月宝宝喂养

宝宝生长发育指标 / 12

宝宝基本喂养常识 / 13

NO.1 喂奶的姿势 / 13

NO.2 怎样保证乳汁充盈 / 13

宝宝喂养常见问题 / 14

NO.1 怎样判断宝宝喂养是否得当 / 14

NO.2 不宜给宝宝用安抚奶嘴 / 15

NO.3 宝宝拒绝母乳喂养怎么办 / 15

新手妈妈注意事项 / 16

NO.1 如何辨别漾奶和吐奶 / 16

NO.2 宝宝溢奶怎么办 / 17

NO.3 新生儿的护理不能忽视 / 18

NO.4 如何应对新生儿“肠绞痛” / 18

NO.5 秋冬季不宜与新生儿太亲密 / 19



半个月到1个月宝宝喂养

宝宝生长发育指标 / 20

宝宝基本喂养常识 / 21

NO.1 奶胀了就要马上把奶吸出来 / 21

NO.2 母乳不足时的喂哺方法 / 21

宝宝喂养常见问题 / 22

NO.1 如何给出现“母乳性黄疸”的宝宝喂奶 / 22

NO.2 妨碍乳汁分泌的药物 / 23

NO.3 宝宝吃奶后打嗝是怎么回事 / 23

NO.4 通过大便检测宝宝喂养是否合理 / 24

新手妈妈注意事项 / 25

NO.1 哺乳期尽量不用奶瓶 / 25

NO.2 产后妈妈的饮食不宜多盐和味精 / 25

NO.3 怎样保持新生儿的正常体温 / 26

1个月宝宝喂养

宝宝生长发育指标 / 27

宝宝基本喂养常识 / 28

NO.1 代乳品的营养及喂养方法 / 28

NO.2 鲜奶、豆浆无法取代配方奶 / 29

NO.3 宝宝奶粉的配方问题 / 29

NO.4 添加鱼肝油的方法 / 30

宝宝喂养常见问题 / 31

NO.1 是否要叫醒宝宝喂奶 / 31

NO.2 妈妈生病后该如何给宝宝喂奶 / 31

NO.3 怎样识别宝宝是否消化不良 / 32

NO.4 生理性腹泻是难以避免的 / 33

NO.5 宝宝拒奶怎么办 / 34

NO.6 出了月子，哺乳妈妈仍要注意饮食 / 34

新手妈妈注意事项 / 35

NO.1 不宜给宝宝喂蜂蜜 / 35

NO.2 不宜一顿既吃母乳又吃牛乳 / 36

NO.3 别随意给宝宝补钙 / 36

NO.4 如何选奶粉 / 37

NO.5 让宝宝睡个好觉 / 37

2个月宝宝喂养

宝宝生长发育指标 / 38

宝宝基本喂养常识 / 39

NO.1 根据宝宝的需求进行喂养 / 39

NO.2 如何补充钙剂和维生素D / 39

NO.3 维生素C从哪里来 / 40

宝宝喂养常见问题 / 41

NO.1 宝宝为何在吃奶时哭闹 / 41

NO.2 宝宝没有得到足够母乳的原因 / 41

NO.3 给宝宝喂药的技巧 / 42

NO.4 宝宝得“红屁股”的原因 / 42

新手妈妈注意事项 / 43

NO.1 母乳味道影响宝宝未来的饮食习惯 / 43

NO.2 奶瓶刻度，不容忽视的细节 / 44

NO.3 奶瓶喂养要预防宝宝“地包天” / 44

NO.4 不要给宝宝戴手套 / 45

NO.5 不要用水果代替蔬菜 / 45

NO.6 宝宝的小脚丫 / 46

3个月宝宝喂养

宝宝生长发育指标 / 47

宝宝基本喂养常识 / 48

NO.1 3个月宝宝喂养有高招 / 48

NO.2 上班妈妈如何挤奶 / 49

NO.3 如何保存挤出的母乳 / 49

NO.4 哺乳妈妈应多吃健脑食品 / 50

NO.5 小心宝宝吞食异物 / 51

NO.6 宝宝如何吃鸡蛋 / 51

宝宝喂养常见问题 / 52

NO.1 宝宝呛奶别忘补充维生素A / 52

NO.2 宝宝为什么厌奶 / 53

NO.3 给宝宝补充铁剂 / 53

NO.4 宝宝易缺碘，妈妈要小心 / 54

NO.5 不良的喂奶习惯会导致龋齿 / 55

新手妈妈注意事项 / 55

NO.1 不要频繁给宝宝换奶粉 / 55

NO.2 给宝宝换奶粉的技巧 / 56

NO.3 宝宝夜啼怎么办 / 57

NO.4 宝宝枕秃怎么办 / 57

NO.5 宝宝有了“奶瘾”怎么办 / 58

NO.6 宝宝便秘怎么办 / 59

4个月宝宝喂养

宝宝生长发育指标 / 60

宝宝基本喂养常识 / 61

NO.1 宝宝辅食，谷类食物“开道” / 61

NO.2 泥状食物有不可估量的作用 / 61

NO.3 汁水类食品的添加技巧 / 62

NO.4 宝宝拒绝辅食的应对方法 / 63

NO.5 制作粥类食品要注意什么 / 63

NO.6 妈妈要学做的泥糊状食品 / 64

NO.7 预防宝宝吃太多 / 64

宝宝喂养常见问题 / 65

NO.1 宝宝饮食需要高蛋白吗 / 65

NO.2 如何给宝宝做微量元素测评 / 66

NO.3 缺钙宝宝的饮食调整 / 66

NO.4 缺铁宝宝的饮食调整 / 67

NO.5 缺锌宝宝的饮食调整 / 67

NO.6 宝宝为什么会流口水 / 68

新手妈妈注意事项 / 69

NO.1 宝宝喂养不能不注意的事项 / 69

NO.2 不必限定喂奶时间间隔 / 70

5个月宝宝喂养

宝宝生长发育指标 / 71

宝宝基本喂养常识 / 72

NO.1 5个月宝宝，这样喂养更合理 / 72

NO.2 继续坚持母乳喂养有必要吗 / 72

NO.3 母乳喂养与宝宝的体重增长 / 73

宝宝喂养常见问题 / 73

NO.1 宝宝出牙早晚与营养有关吗 / 73

NO.2 影响宝宝牙齿生长的因素 / 74

NO.3 舌苔变化与宝宝饮食有关 / 75

新手妈妈注意事项 / 75

NO.1 宝宝是否缺乏维生素K / 75



NO.2 宝宝不宜吃味精 / 75

NO.3 宝宝吃盐的注意事项 / 76

NO.4 宝宝“半断奶期”的喂养 / 77

6个月宝宝喂养

宝宝生长发育指标 / 78

宝宝基本喂养常识 / 79

NO.1 培养宝宝口味从添加辅食开始 / 79

NO.2 辅食添加：明明白白吃米粉 / 79

NO.3 口味香甜易消化的水果藕粉粥 / 80

NO.4 给宝宝喂鱼泥的方法 / 80

NO.5 提升宝宝食欲的蔬菜米汤 / 81

宝宝喂养常见问题 / 81

NO.1 宝宝药物过敏怎么办 / 81

NO.2 宝宝患鹅口疮怎么办 / 82

NO.3 预防宝宝便秘，辅食要有粗纤维 / 82

新手妈妈注意事项 / 83

NO.1 酸奶不能代替牛奶 / 83

NO.2 注意检查宝宝的血红蛋白浓度 / 83

NO.3 婴幼儿期呵护肝脏新主张 / 84

7个月宝宝喂养

宝宝生长发育指标 / 85

宝宝基本喂养常识 / 86

NO.1 养眼护脑的鸡肝辅食 / 86

NO.2 白开水才是宝宝最好的饮料 / 86

NO.3 如何让宝宝喝适量的水 / 87

NO.4 脱脂奶和全脂奶该如何选 / 87

NO.5 奶酪比牛奶更适合宝宝体质 / 88

NO.6 7个月宝宝应该吃些固体食物 / 88

宝宝喂养常见问题 / 89

NO.1 不宜给宝宝吃的食品有哪些 / 89

NO.2 哪些信息显示宝宝生病了 / 89

新手妈妈注意事项 / 90

NO.1 “肠套叠”是怎么回事 / 90

NO.2 宝宝不喜欢使用杯子怎么办 / 90

NO.3 宝宝“学习吃”勿轻视 / 91

8个月宝宝喂养

宝宝生长发育指标 / 92

宝宝基本喂养常识 / 93

NO.1 准备好让宝宝自己吃饭 / 93

NO.2 根据宝宝消化道成熟度添加辅食 / 93

NO.3 合理的营养搭配 / 94

NO.4 宝宝小食品做法 / 94

NO.5 含铁较高食品的制作方法 / 95

NO.6 怎样给宝宝自制磨牙棒 / 96

NO.7 宝宝不宜吃的食物 / 96

宝宝喂养常见问题 / 97

NO.1 宝宝8个月大了，夜里还要喂牛奶吗 / 97

NO.2 把喂到嘴里的饭菜吐出来 / 97

NO.3 宝宝辅食不是越碎越好 / 98

新手妈妈注意事项 / 98

NO.1 自制辅食要注意 / 98

NO.2 预防宝宝斜视 / 99

NO.3 母乳喂养的重要性开始减弱 / 99

NO.4 让宝宝爱上吃蔬菜 / 100

9个月宝宝喂养

宝宝生长发育指标 / 101

宝宝基本喂养常识 / 102

- NO.1 适合乳牙期宝宝的生煎牛肉饼 / 102
- NO.2 有助于宝宝长高的食物 / 102
- NO.3 怎样轻松给宝宝吃胡萝卜 / 103
- NO.4 让宝宝多吃水果蔬菜的诀窍 / 103
- NO.5 让宝宝越吃越聪明的食物 / 104
- NO.6 保持食品营养的方法 / 105
- NO.7 含钙食品的制作 / 105

宝宝喂养常见问题 / 106

- NO.1 宝宝食欲不佳的原因 / 106
- NO.2 宝宝手脚心发烫可能是食积 / 107
- NO.3 纠正牙齿发育期的不良习惯 / 107

新手妈妈注意事项 / 108

- NO.1 不能让宝宝吃过多甜食 / 108
- NO.2 宝宝吃西瓜的相关问题 / 109
- NO.3 宝宝可能喜欢的水果沙拉 / 109

10个月宝宝喂养

宝宝生长发育指标 / 110

宝宝基本喂养常识 / 111

- NO.1 让宝宝吃点硬食 / 111
- NO.2 能调理疾病的五谷杂粮 / 111
- NO.3 宝宝常吃粗粮的八大好处 / 112
- NO.4 强化食品的种类及选择 / 113
- NO.5 使宝宝的膳食多样化 / 113
- NO.6 逐步将辅食变为主食 / 114

- NO.7 为宝宝选择调料有讲究 / 114

- NO.8 让瘦宝宝“长肉”的计划 / 115

宝宝喂养常见问题 / 115

- NO.1 适合口疮宝宝的食疗食谱 / 115
- NO.2 怎样预防营养不良 / 116
- NO.3 单纯母乳喂养并非越久越好 / 116

新手妈妈注意事项 / 117

- NO.1 宝宝不宜喝凉性饮料 / 117
- NO.2 不要滥用抗生素 / 117
- NO.3 宝宝的胡萝卜盛宴 / 118

11个月宝宝喂养

宝宝生长发育指标 / 119

宝宝基本喂养常识 / 120

- NO.1 促进宝宝健康成长的碎菜牛肉 / 120
- NO.2 能锻炼宝宝胃肠功能的好食物 / 120
- NO.3 腹泻宝宝早餐宜喝粥 / 121
- NO.4 牛奶花椰泥给宝宝健脑壮骨 / 121

宝宝喂养常见问题 / 122

- NO.1 宝宝喝奶后肚子咕咕叫不是病 / 122
- NO.2 喂宝宝牛奶加巧克力易缺钙 / 122
- NO.3 宝宝不吃米饭怎么办 / 123
- NO.4 宝宝贪食的原因 / 123

新手妈妈注意事项 / 124

- NO.1 宝宝饮用酸奶也有讲究 / 124
- NO.2 宝宝饮水过量会导致水中毒 / 124
- NO.3 宝宝不宜长期使用奶瓶 / 125
- NO.4 喂养太精细会阻碍咀嚼能力的发展 / 125



NO.5 11个月宝宝的食谱安排 / 126

12个月宝宝喂养

宝宝生长发育指标 / 127

宝宝基本喂养常识 / 128

NO.1 怎样让宝宝练习自己吃饭 / 128

NO.2 怎么吃零食更健康 / 128

NO.3 宝宝膳食合理化 / 129

NO.4 宝宝吃土豆的学问 / 129

NO.5 妈妈要学会给宝宝喂饭 / 130

NO.6 鱼类食品的制作方法 / 130

NO.7 肉类食品的制作方法 / 131

宝宝喂养常见问题 / 132

NO.1 如何预防宝宝噎食 / 132

NO.2 12个月的宝宝厌食为哪般 / 132

NO.3 当心宝宝缺铜 / 133

新手妈妈注意事项 / 133

NO.1 宝宝可以吃菠萝吗 / 133

NO.2 芋头——宝宝的护牙食品 / 134

NO.3 培养宝宝良好的饮食习惯 / 135

NO.4 宝宝的磨牙食谱 / 135

第二章 1~2岁宝宝喂养方案

1~1岁半宝宝喂养

宝宝生长发育指标 / 138

宝宝基本喂养常识 / 139

NO.1 提升宝宝智力的食物 / 139

NO.2 宝宝吃饺子好处多 / 139

NO.3 适合1岁宝宝的多钙食谱 / 140

NO.4 另类喂养妙计——“饥饿疗法” / 141

NO.5 菜里加米醋有益宝宝健康 / 141

NO.6 怎样培养宝宝自己用匙吃饭 / 142

宝宝喂养常见问题 / 142

NO.1 导致宝宝体弱多病的原因 / 142

NO.2 如何喂养体弱多病的宝宝 / 143

NO.3 宝宝边吃边玩怎么办 / 143

NO.4 1岁宝宝不吃青菜怎么办 / 144

新手妈妈注意事项 / 145

NO.1 宝宝吃饭宜细嚼慢咽 / 145

NO.2 睡前不宜给宝宝加餐 / 145

NO.3 瓜果要洗净削皮 / 146

NO.4 宝宝不宜多吃糖 / 146

NO.5 宝宝不宜常吃汤泡饭 / 147

NO.6 如何为宝宝塑造优美体型 / 148

NO.7 宝宝冬季如何防流感 / 149

1岁半~2岁宝宝喂养

宝宝生长发育指标 / 150

宝宝基本喂养常识 / 151

- NO.1 怎样保存菜肴里的维生素C/151
- NO.2 宝宝的饭量时多时少不必着急/151
- NO.3 不该给宝宝盲目实行低脂饮食/152
- NO.4 怎样给宝宝挑选零食/152

宝宝喂养常见问题 / 153

- NO.1 宝宝食积怎么办/153
- NO.2 宝宝不宜多吃肥肉/153

NO.3 宝宝不宜多吃猪肝/154

NO.4 宝宝可以多吃猪血/154

NO.5 多吃菠菜就能补铁吗/155

NO.6 宝宝腹泻时不宜吃大蒜和鸡汤/155

新手妈妈注意事项 / 156

- NO.1 宝宝不宜多吃油炸食品/156
- NO.2 宝宝吃冷饮和瓜果要有节制/157
- NO.3 影响身高的因素/157
- NO.4 了解宝宝的咳嗽/158
- NO.5 腹泻的家庭疗法/159

第三章 2~3岁宝宝喂养方案

2~3岁宝宝喂养

宝宝生长发育指标 / 162

宝宝基本喂养常识 / 163

- NO.1 哪些食物能增强宝宝的御寒能力/163
- NO.2 常给宝宝吃些紫菜/163
- NO.3 宝宝多吃芝麻酱有好处/164
- NO.4 根据体重调节饮食/164
- NO.5 适当吃辣有益健康/165
- NO.6 让宝宝学会独立进餐/165

宝宝喂养常见问题 / 166

- NO.1 如何纠正偏食与挑食/166

NO.2 宝宝口齿不清与饮食也有关/166

NO.3 常吃精细食物易近视/167

NO.4 如何纠正宝宝吃独食/167

NO.5 如何避免宝宝摄入致敏物质/168

NO.6 宝宝患异食癖怎么办/168

NO.7 宝宝吃饭时恶心呕吐怎么办/169

新手妈妈注意事项 / 170

- NO.1 胡萝卜汁稀释后再给宝宝喝/170
- NO.2 哪些食物会使宝宝性早熟/170
- NO.3 不要让宝宝暴饮暴食/170
- NO.4 如何应对宝宝意外烫伤/171

第四章 宝宝特殊喂养方案

特殊宝宝喂养方案 / 174

NO.1 早产儿喂养/174

NO.2 唇裂及腭裂儿喂养/175

NO.3 巨大儿喂养/175

宝宝特殊营养方案 / 176

NO.1 营养不良宝宝的饮食调理/176

NO.2 肥胖宝宝的饮食调理/177

NO.3 容易使宝宝生病的食物/177

NO.4 怎样配制治疗奶/178

NO.5 断乳宝宝的饮食调理/179

NO.6 宝宝益智饮食调理/180

NO.7 补钙食谱/181

NO.8 补锌食谱/182

NO.9 如何让宝宝乖乖吃药/182

NO.10 贫血宝宝的饮食调理/183

NO.11 宝宝长牙期间的饮食调理/184

宝宝常见病营养方案 / 185

NO.1 感冒宝宝的营养方案/185

NO.2 发烧宝宝的营养方案/186

NO.3 宝宝便秘的营养方案/186

NO.4 宝宝腹泻的营养方案/187

NO.5 宝宝咽喉肿痛的营养方案/188

NO.6 宝宝流涎的营养方案/188

NO.7 宝宝夜啼的营养方案/189

NO.8 宝宝起水痘的营养方案/190

NO.9 宝宝伤食的营养方案/191

NO.10 宝宝遗尿的营养方案/192

NO.11 宝宝鼻出血的营养方案/193

NO.12 宝宝扁桃体炎的营养方案/193

NO.13 宝宝腮腺炎的营养方案/194

附录一/中国儿童免疫接种程序表/194

附录二/宝宝家庭日常小药箱/195

附录三/宝宝身高增长表/197

附录四/宝宝体重增长表/198

附录五/常见亲子游戏/199

附录六/宝宝喜爱的童谣/202

附录七/宝宝益智小游戏/206



第一章

0 ~ 1 岁宝宝喂养方案



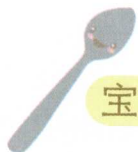
经过 10 个月的孕育和等待，新手爸妈终于迎来了可爱的小精灵，喜悦之余，紧张和不安也随之而来。初为人父、人母的新手爸妈一下子变得手忙脚乱起来，不知该如何照顾和喂养自己的宝宝。所以新手爸妈们要学习一些正确的喂养方法，这样才能为宝宝的健康成长打好基础。

出生后 1 周 宝宝喂养



宝宝生长发育指标

体格标准		发育规律	
体重	男孩：2.5 ~ 4.0 千克 女孩：2.4 ~ 3.8 千克	体重	宝宝出生后第一周体重会下降，这被称为生理性体重下降，但降幅不会超过宝宝体重的 8%。
身长	男孩：46.8 ~ 53.6 厘米 女孩：46.4 ~ 52.8 厘米	身长	宝宝出生时的身长和遗传的关系不大，在初生的这一周，宝宝的身长变化不明显。
头围	男孩：31.8 ~ 36.3 厘米 女孩：30.9 ~ 36.1 厘米	头围	头围的大小与大脑重量成正比关系，头围比较大，那么大脑也就比较重。在初生的这一周，宝宝的头围变化不明显。
前囟	男孩：1.5 ~ 2.7 厘米 女孩：1.4 ~ 2.6 厘米	前囟	新生儿宝宝前囟门的平均斜径是 2.5 厘米，若小于 1 厘米或大于 3 厘米，就应引起重视了。
运动	宝宝在初生的这一周会表现出一些像是痉挛的样子，下巴会颤抖，嘴巴会时常嚅动，手指运动有限，偶尔会抖动。		
语言发育	新生宝宝的第一语言就是哭。哭是生命的象征，哭声的大小是衡量生命质量的砝码。宝宝在初生的这一周哭声会比较多，父母要通过观察了解宝宝是因为饥饿、尿湿、寒冷还是其他原因而哭泣，读懂他的语言。		
视觉和听觉发育	这一周，宝宝的视听能力得到了初步发育。刚出生的宝宝只能看见身边距离较近的人和物，而且注视的时间很短。宝宝的听力发育较快，会注意周围的声音。		



宝宝基本喂养常识

NO. 1

为宝宝的到来做好物质准备

为了迎接宝宝的到来，父母需要做大量的物质准备，在做这些准备的时候，父母要遵从下面的两大原则：

要理性地购买

对于宝宝的东西，没必要一切都买新的，因为宝宝的生长速度是很快的，有些东西才用了几个月就不能再用了。所以如果有亲朋好友愿意把他们的宝宝之前用过的东西送给你或借给你，只要是干净的、完好无损的，你就可以愉快地接受它。

宝宝用品购物指导

寝具包括宝宝床1个，床垫1个，床单和被子两件套，睡袋1个。床最好是木制的，床垫要配合床的尺寸，与床边的空隙不能超过一指。被子一定要买纯棉面料的，里料可以是人造纤维。

衣物包括长、短内衣各两三件，连身衣两三件，

外套两件，软鞋、棉袜、手套各一两套，小号尿布两包，纱布手帕10块，围兜两三个。所有的衣服都必须是纯棉的，质地要柔软宽松，不能有松紧带，可以水洗，而且不易脱色。



为了迎接宝宝的到来，父母要做好充分的物质准备

浴具包括浴盆、浴垫各1个，大、小浴巾各2条，宝宝专用洗发精、沐浴露各1瓶，宝宝爽身粉、护肤油各1瓶，棉签1盒，棉球若干，其中，毛巾必须是纯棉制品，要选柔软舒适的。

喂食用具需要大、小奶瓶各2个，奶嘴两三个。奶瓶刷1个，消毒锅1个，消毒纱布若干。如果是母乳喂养，还需要胸垫、吸奶器、给宝宝喂水用的奶瓶各1个；如果是牛奶喂养，需要消毒专用锅、奶瓶刷、奶头刷各1个，围嘴两三个。



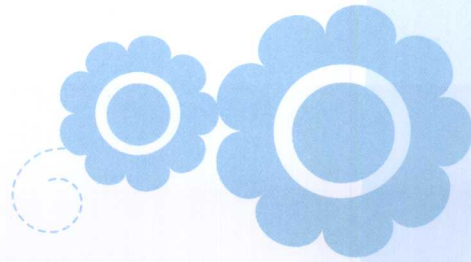
专家提示

可以给宝宝准备一个舒适的枕头，尽管现在他还用不上，但是3个月以后就能派上用场了，注意枕头不要太高，3厘米左右最好，填充物要柔软，这样才能让宝宝睡得既舒服又安稳。



3

第一章 0~1岁宝宝喂养方案



NO. 2

初生宝宝的“大事件”

宝宝出生后的第一件大事就是啼哭。这是宝宝第一次接触空气并开始呼吸，心脏和肺开始循环运作，空气充满肺部后，肺泡扩张，然后向外喷发出来，第一次完成了体内氧气与二氧化碳的吐故纳新。洪亮的啼哭是宝宝健康的表现，也是最基本、最自然的生命体征。



宝宝用大声啼哭昭告天下——我来啦！

紧接着，在出生后半小时内宝宝就能学会生命中的第一次吮吸。这是宝宝出生后的第二件大事。此时，或许妈妈的乳房还只能分泌较少的乳汁，但这却是营养价值非常高的初乳，能增强宝宝胃肠道抵抗细菌的能力，所以就让宝宝多多吮吸吧。

宝宝出生后的第三件大事就是第一次排泄，即排出胎便。这些物质是宝宝还在妈妈肚子里的时候就存在的，宝宝出生后肠胃蠕动正常了，便将这些黑绿色的东西排出了体外。

宝宝出生后的第四件大事是脐带脱落。通常宝宝的身体在他出生后的3~14天内依然会联结着他在母体里时的营养通道——脐带，脐带最早会在宝宝出生后3~4天内脱落，大多数情况下会在出生后7~14天内脱落。这一时期是护理宝宝的关键时期，因为脐带极易引起感染，所以爸爸妈妈们要密切关注宝宝在这一时期内的身体健康状况。

在宝宝的脐带脱落前，新手父母们要注意让宝宝的脐部保持干燥。在洗澡后要用蘸有酒精的棉棒顺时针擦脐带根部进行消毒，以避免感染。

NO. 3

新生儿有哪些特点

所谓“十月怀胎”，也就是说宝宝要在妈妈的肚子里待上10个月的时间，但是也有可能在某些原因的影响下出现早产或者晚产的情况。正常足月的宝宝是指胎龄在37~42周之间的宝宝，他们出生时的体重通常在2500~4000克之间，并且没有任何畸形和疾病。



新生儿宝



在体形和表现上，足月出生的宝宝哭声响亮有力、吞咽协调且与呼吸同步、皮肤红润且胎毛较少、耳廓软骨发育良好、乳晕清晰、乳头突起、在乳房上可摸到小的结节；四肢呈屈曲状态，用手牵拉可感觉到一定的张力，松开后即又恢复原样。整个足底都有较深的足纹，趾甲已超过甲床。呼吸则较浅表，并且节律不整，但频率较快，通常每分钟呼吸 40 ~ 44 次。

在泌尿、消化方面，大多数新生宝宝在出生后 6 小时左右即会排尿，少数会延迟至第二天。如果宝宝在出生后 24 小时内都未排尿，父母就应该引起注意了。

在体重方面，宝宝在初生的这一周体重都会有一个正常的生理性下降，一般会下降 6% ~ 9%，最多不超过 10%。大多数宝宝会在 10 天左右之后恢复至出生时的体重，也有的宝宝会推迟到第三周才恢复到出生时的体重，但这并不会影响宝宝以后的发育，新手父母不用过分紧张。

NO. 4

第一次哺乳很重要

宝宝出生后，如果身体没有出现诸如呼吸困难等情况，那就可以尽早将其放置在妈妈胸前，让宝宝的嘴巴贴靠着妈妈的乳房。虽然大部分宝宝此时还不知道如何吮吸乳汁，最多也只是舔几下，但这却能帮助宝宝适应新环境。而且对于刚刚经历分娩之痛的妈妈来说，这其实也是一种心理上的满足与安慰。

哺乳时不宜给宝宝穿太多衣服，如果温度允许的话甚至可以不穿衣服，让母子做最亲密的肌肤接触。因为宝宝的身体还非常柔软，所以在喂奶时要用手臂

托住宝宝的屁股；要保持宝宝的头、脖子与身体成一条直线，不能左右倾斜；宝宝的位置不宜太低，否则容易拉扯到妈妈的乳房。



专家提示

许多妈妈认为宝宝出生 4 小时内，即使他再饿、再哭、再闹也不能喂奶。这其实是不正确的，宝宝因饥饿而啼哭时会把大量的空气吞咽到胃内，占据胃容量，等到给宝宝喂奶时他就吃得少了，而且还会造成吐奶、漾奶、打嗝等状况。

NO. 5

母乳喂养好处多

很多年轻的妈妈出于工作或保持身材的目的而不愿意用母乳喂养宝宝，这对宝宝的健康成长是不利的，因为母乳是宝宝最理想的食物。

母乳含有宝宝生长发育所必需的各种营养成分，而且这些营养物质的比例也最易于宝宝消化吸收。母乳所含蛋白质的组成成分十分合理，而且其成分及比例还会随着宝宝的生长和需要而产生相应的改变，以适应宝宝在不同时期的需要，这是其他代乳品所无法企及的。

母乳中的溶酶菌有抗菌作用，母乳的抗菌力比牛奶高 3000 倍，这种强大的抗菌能力也是其他任何食品所无法比拟的。

母乳中的主要营养成分

蛋白质	母乳中的乳清蛋白含量丰富，占总蛋白的 70% 以上，与酪蛋白的比例为 2:1。乳清蛋白能强化宝宝的免疫机能，增加细胞内的抗氧化物质，对抗自由基。另外，母乳中的免疫球蛋白还能预防宝宝患上呼吸道和胃肠道疾病。
脂肪	母乳中的脂肪球较小，且含有多种消化酶，再加上宝宝吮吸乳汁时分泌的舌脂酶有助于脂肪的消化，因此对缺乏胰脂酶的新生儿和早产儿更为有利。
乳糖	母乳中的乳糖含量比其他乳品的乳糖含量都要高，能促进宝宝的大脑发育。母乳中所含的乙型乳糖能在消化道内变成乳酸，可促进消化，有利于钙、铁等矿物质的吸收，并能抑制大肠杆菌的生长，降低宝宝患消化道疾病的概率。
矿物质	母乳含有丰富的矿物质，且比例适中，吸收率较高。

NO. 6

母乳喂养知多少

只要没有禁忌症，那么不论是顺产还是剖宫产的妈妈都可以让宝宝在出生后半小时就开始吮吸母乳，这样会刺激乳房尽早泌奶。在母乳喂养方面，剖宫产妈妈跟顺产妈妈没有很大的区别，只是在产后初期还无法独立完成哺乳工作，需要在家人的协助下完成，比如帮新妈妈侧翻身子、调适宝宝的吸奶姿势等。

宝宝的需求跟母乳的供给是吻合的，母乳的产生主要依赖于宝宝的吮吸，而吃药或喝汤等催奶方法只是一种辅助手段而已。所以妈妈不需要用产后进补的方法来增加母乳量，更不需要因怕宝宝吃不饱而轻易添加代乳品。而且专家指出，吮吸母乳还是宝宝锻炼身体的好方法，有益于肺活量的提高和呼吸功能的增强。

哺乳时，妈妈要看着宝宝，一边用轻柔的声音跟他说话，一边抚摸他的头、脸、手，以达到互相沟通和交流的目的，这对调适妈妈和宝宝的心理都很重要。

妈妈要保持快乐的心情，保证充足的睡眠、种类丰富的饮食营养、安宁规律的生活等，否则会妨碍乳汁的分泌。



母乳是宝宝最理想的食物。