



郑玉巧育儿经

中国人自己的育儿经 更实用、更亲切、更贴心

郑玉巧 教妈妈喂养

郑玉巧 著



感谢提供可爱宝宝图片的爸爸妈妈们，
为你们和你们的宝宝服务，是我最快乐的事。

THE
LIBRARY OF THE
MUSEUM OF
ART AND
ARCHAEOLOGY
OF THE
UNIVERSITY OF
CHICAGO
CHICAGO, ILL.
1900

郑玉巧育儿经

郑玉巧 教妈妈喂养

郑玉巧 著



21 二十一世纪出版社
21st Century Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

郑玉巧教妈妈喂养 / 郑玉巧著.

—南昌: 二十一世纪出版社, 2010.1 (2010.4 重印)

(郑玉巧育儿经)

ISBN 978-7-5391-5355-1

I. ①郑… II. ①郑… III. ①婴幼儿—哺育 IV.

①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第242567号

郑玉巧育儿经 郑玉巧教妈妈喂养 郑玉巧 著

责任编辑 林云杨华

版式设计 胡小梅

封面设计 阎虹

出版发行 二十一世纪出版社(江西省南昌市子安路75号 330009)

www.21cccc.com cc21@163.net

出版人 张秋林

经 销 全国各地书店

印 刷 江西华奥印务有限责任公司

版 次 2010年1月第1版 2010年4月第2次印刷

印 数 20001~35000册

开 本 720mm×960mm 1/16

印 张 19.25

字 数 350千字

书 号 ISBN 978-7-5391-5355-1

定 价 35.00元

如发现印装质量问题, 请寄本社图书发行公司调换, 服务热线: 0791-6524997

二十一世纪出版社

轻松解决喂养中遇到的难题

郑玉巧

宝宝不好好喝奶怎么办？宝宝不好好吃饭怎么办？宝宝不吃辅食怎么办？宝宝不吃妈妈的乳头，不得不把奶挤出来用奶瓶喂，这样做合适吗？妈妈乳汁不足，可宝宝就是不喝配方奶怎么办？……喂养成了爸爸妈妈在养育宝宝过程中遇到的第一大难题！

无数的喂养问题困扰着爸爸妈妈，给养育宝宝的快乐生活蒙上了一层阴影。然而，在大量关于喂养的咨询中，很少是宝宝真的出了问题。要解决宝宝的喂养问题，首先要解决爸爸妈妈认识上的问题。

乳汁不足的妈妈越来越多，宝宝6个月以内纯母乳喂养率越来越低……诚然，并不是所有的妈妈都能有充足的乳汁喂养自己的宝宝，但绝大多数宝宝在前6个月都应该从妈妈那里获得充足的乳汁，而事实是有将近一半的宝宝需要混合喂养。是什么原因使得混合喂养率越来越高呢？原因有很多，最主要的原因是妈妈缺乏用母乳喂养宝宝的信心，同时又有唾手可得的配方奶。

混合喂养率的增加派生出宝宝厌食配方奶的问题，结果就出现了宝宝睡得迷迷糊糊的时候喝奶的情形，喂奶成了最难的事。要想不出现这样的问题，妈妈从一开始就不要使出这样的招数。良好的习惯是后天养成的，不良的习惯也是后天养成的。养成不良习惯很容易，改掉不良习惯就不是那么容易了。

把母乳挤出来用奶瓶喂已经不再罕见，如果把这个问题也归因于宝宝，那宝宝实在是冤枉。吸吮妈妈的乳头应该是宝宝最惬意的事，宝宝怎么会拒绝呢？如果妈妈一喂奶宝宝就哭，妈妈不要首先想到宝宝出了什么问题，而是要想：给宝宝准备好乳头了吗？喂奶的姿势是否正确？宝宝是否能够舒舒服服地吸吮？妈妈要有信心，相信自己能够用自己的乳头喂养宝宝，就不会有用奶瓶

喂母乳的现象了。

越来越多的宝宝不喝白水，这并不奇怪，喜食甜食是宝宝的天性，天性被调动起来，想压抑下去就不容易了。出生后宝宝喝的几乎都是甜的，配方奶是甜的，补钙水是甜的，还有果汁、胡萝卜汁也是甜的，甚至连药也是甜的，宝宝怎么会喜欢喝没滋没味的白水呢？

有的宝宝喜欢吃饭菜，有的宝宝喜欢喝奶，有的宝宝什么都喜欢吃，有的宝宝什么都不喜欢吃。在不喜欢吃的宝宝中，真正有病的不多，大多是喂养不当导致的。在宝宝还不能用语言表达时，我们无从获取宝宝不吃的真正原因。其实，如果宝宝没病，爸爸妈妈不要煞费苦心地寻找不吃的原因，而应该把精力放在寻找宝宝喜欢吃的食物上。有些所谓的不好好吃饭菜的宝宝，其实吃得很正常，只是不符合妈妈的要求而已。尊重宝宝对食物种类和食量的选择，是避免宝宝厌食的重要环节。

本书就是帮助爸爸妈妈和看护人解决喂养中遇到的琐琐碎碎的问题，防患于未然，从宝宝出生那天起，就进行科学喂养，规避由于喂养不当导致的喂养问题。



第一篇 新生儿期 (第1个月)

概述 20

第一节 母乳喂养的新生儿 22

1. 喂养时钟 22
2. 喂养中的常见问题 24
 - 每天给宝宝喂几次奶合适 24
 - 宝宝总是吃吃停停怎么办 25
 - 妈妈不累宝宝又舒服的喂奶姿势 25
 - 如何避免宝宝咬破乳头 26
 - 母乳太冲怎么办 26
 - 能把母乳吸出来放到奶瓶中喂宝宝吗 27
 - 剖宫产的妈妈如何哺乳 27
 - 产后输液是否可以哺乳 28
 - 大便次数不均衡是病吗 28
3. 哺乳妈妈饮食 28
 - 哺乳妈妈重点食物推荐 30
 - 宝宝湿疹严重, 哺乳妈妈如何饮食 30
4. 哺乳妈妈乳汁分泌 31
 - 奶水少怎么办 31
 - 常见的催乳汤 32
5. 不能坚持母乳喂养怎么办 34

第二节 混合喂养的新生儿 36

1. 尽量避免混合喂养 36
2. 混合喂养的最佳方法 37
3. 喂养时钟 37
4. 混合喂养如何把握次数和量 37
5. 喂养中的常见问题 38
 - 感觉奶量不够, 还要坚持纯母乳喂养吗 38
 - 宝宝发生了乳头错觉怎么办 38
 - 不吃人工奶头怎么办 39

第三节 配方奶喂养的新生儿 40

1. 喂养时钟 40
2. 第一周配方奶的特殊要求 40
3. 喂养中的常见问题 41
 - 配方奶剩下怎么办 41
 - 奶水温度要适宜 42
 - 奶瓶的角度 42
 - 新生儿吃牛初乳好吗 42
 - 新生儿能喂鲜牛奶吗 43
4. 针对特殊体质宝宝的特殊配方奶 43
 - 特殊配方奶种类 43
 - 关于牛奶蛋白过敏 44

第四节 常见咨询 44

1. 吃多少新生儿自己说了算 44
2. 宝宝如何传达饱、饿信息 45



3. 喂奶间隔时间, 白天晚上都一样吗..... 45
4. 新生儿需要添加乳品以外的食品吗..... 45
5. 吃会儿睡, 睡会儿吃, 妈妈精疲力竭..... 46
6. 宝宝缘何吃奶就哭..... 47
7. 宝宝缘何一吃就拉..... 47

第二篇 纯乳期

(第2个月-满5个月)

概述..... 50

第一节 第2个月婴儿..... 51

1. 母乳喂养..... 53
 - 喂养时钟..... 53
 - 吃奶时间缩短不意味着奶水少了..... 53
 - 哺乳妈妈营养素补充..... 53
2. 混合喂养..... 55
 - 喂养时钟..... 55
 - 混合喂养, 不要放弃母乳..... 55
3. 配方奶喂养..... 56
4. 喂养中的常见问题..... 56
 - 防止混合喂养儿的产生..... 56
 - 固定宝宝头部..... 57
 - 小便次数减少是缺水吗..... 57

第二节 第3个月婴儿..... 57

1. 母乳喂养..... 59
 - 喂养时钟..... 59
 - 不要叫醒睡得很香的宝宝..... 59
 - 哺乳妈妈营养素补充..... 59
2. 混合喂养..... 61
 - 喂养时钟..... 61
 - 添加配方奶的依据..... 61
3. 配方奶喂养..... 61
 - 喂养时钟..... 61
 - 妈妈的烦恼..... 61
4. 喂养中的常见问题..... 62
 - 吃奶不认真..... 62
 - 要陪玩的宝宝..... 62
 - 不饿也哭着要奶吃..... 62

第三节 第4个月婴儿..... 62

1. 母乳喂养..... 64
 - 喂养时钟..... 64
 - 哺乳妈妈营养素补充..... 64
 - 哺乳妈妈一天食谱举例..... 64
 - 哺乳妈妈高铁食谱推荐..... 64
2. 混合喂养..... 65
 - 喂养时钟..... 65
 - 加配方奶, 不需断母乳..... 65



3. 配方奶喂养	65
4. 喂养中的常见问题	66
· 宝宝为何突然厌吃配方奶	66
· 宝宝为什么要咬妈妈的乳头	66
· 宝宝补充强化铁制剂	67

第四节 第5个月婴儿

1. 母乳喂养	69
· 喂养时钟	69
· 上班妈妈如何哺乳	69
· 哺乳妈妈营养素补充	70
· 哺乳妈妈一天食谱举例	70
· 哺乳妈妈高铁食谱推荐	70
2. 混合喂养	71
3. 配方奶喂养	71
4. 辅食添加	71
· 是否需要辅食添加	71
· 尝试添加辅食期	72
· 为下个月正式添加辅食做准备	73
5. 喂养中的常见问题	73
· 母乳质量不好了吗	73
· 不吃配方奶，是否可以添加辅食	74
· 铁的补充	74

第三篇 辅食添加期

(第6个月—满12个月)

概述	76
----------	----

第一节 第6个月婴儿

1. 母乳喂养	78
· 喂养时钟	78
· 上班妈妈哺乳方法	78
· 后半夜频繁醒来吃奶	78
2. 混合喂养	80
3. 配方奶喂养	80
4. 辅食添加	80
· 添加要点	81
· 给爸爸妈妈的建议	81
· 添加辅食宝宝要面对的新挑战	82
· 最简单的辅食做法	83
· 辅食的喂法	84
5. 喂养中的常见问题	84
· 辅食对大便性质和色泽的影响	84
· 添加辅食后不喝配方奶	85
· 缺铁如何补充	85
· 添加辅食后出现的便秘	85



第二节 第7个月婴儿 85

1. 母乳喂养 87
 - 喂养时钟 87
 - 上班妈妈如何安排母乳喂养 87
2. 混合喂养 88
 - 喂养时钟 88
 - 喂养建议 88
3. 配方奶喂养 89
4. 辅食添加 89
 - 添加要点 89
 - 添加辅食因人而异 89
 - 最简单的辅食做法 91
5. 喂养中的常见问题 91
 - 不喜欢吃辅食 91
 - 添加辅食引起不适 92

第三节 第8个月婴儿 92

1. 母乳喂养 94
 - 喂养时钟 94
 - 上班妈妈喂养时钟 94
 - 哺乳妈妈特色食谱推荐 94
2. 混合喂养 95
3. 配方奶喂养 95
4. 辅食添加 95
 - 添加要点 95

- 最简单的辅食做法 97
- 5. 喂养中的常见问题 98
 - 鱼肉过敏怎么办 98
 - 不耐受动物性食物 98
 - 不吃某种辅食 98

第四节 第9个月婴儿 99

1. 母乳喂养 100
 - 喂养时钟 100
 - 减少宝宝对乳头的依恋 100
 - 母乳依然重要 101
 - 哺乳妈妈特色食谱推荐 101
2. 混合喂养 102
3. 配方奶喂养 102
 - 喂养时钟 102
 - 几种特殊情况 102
4. 辅食添加 103
 - 添加要点 103
 - 怎样运用辅食添加举例 105
 - 最简单的辅食做法 106
5. 喂养中的常见问题 107
 - 宝宝吃半固体食物噎呛 107
 - 不爱吃鸡蛋和蔬菜 107

第五节 第10个月婴儿 108



1. 母乳喂养	109
· 喂养时钟	109
· 哺乳妈妈特色食谱	110
2. 混合喂养	110
3. 配方奶喂养	110
4. 辅食添加	111
· 添加要点	111
· 最简单的辅食做法	112
5. 喂养中的常见问题	113
· 蛋清过敏	113
· 用手把嘴里的食物抠出来	113

第六节 第11个月婴儿

1. 母乳喂养	115
· 喂养时钟	115
· 半夜仍然吃奶的宝宝	115
· 不需要断母乳	115
· 混合喂养是否要继续	116
· 哺乳妈妈特色食谱	116
2. 配方奶喂养	117
· 喂养时钟	117
· 有肥胖倾向或体重超标的婴儿	117
3. 辅食添加	117
· 添加要点	117
· 婴儿不能吃硬的固体食物	118
· 新增辅食制作	119

4. 喂养中的常见问题	119
· 奶和辅食并重	119
· 宝宝吃的能力是惊人的	119
· 不吃固体食物	119
· 不知是否应该断母乳	120

第七节 第12个月婴儿

1. 母乳喂养	121
· 喂养时钟	121
· 混合喂养继续	121
· 哺乳妈妈特色食谱推荐	122
2. 配方奶喂养	122
3. 辅食添加	123
· 添加要点	123
· 新增辅食制作	123
4. 喂养中的常见问题	124
· 把块状食物吐出来	124

第四篇 离乳期 (第13个月—满18个月)

概述

第一节 第13个月—满15个月幼儿

(离乳前期)

1. 喂养时钟	128
---------------	-----



2. 宝宝一周食谱设计与安排·····	128
· 提前一周设计出食谱·····	128
· 宝宝一周食谱设计模板·····	129
3. 宝宝一天食谱设计·····	130
· 一天食谱设计模板·····	130
· 宝宝一天食谱举例·····	130
4. 喂养中的常见问题·····	130
· 不能坐下来吃饭怎么办·····	130
· 突然喜欢喝奶和母乳·····	131
5. 常见咨询·····	131
· 不爱吃辅食怎么办·····	131
· 至今不会吃固体食物怎么办·····	131

第二节 第16个月—满18个月幼儿··· 132

(离乳后期)

1. 喂养时钟·····	133
2. 各类食物提供次数·····	133
3. 谷物蔬菜和肉类增加, 奶减少·····	134
4. 宝宝一天食谱设计·····	134
· 一天食谱模板·····	134
· 宝宝一天食谱举例·····	135
5. 给宝宝烹制菜肴的原则·····	137
6. 喂养中的常见问题·····	137
· 断母乳·····	137

· 离不开奶瓶·····	138
7. 常见咨询·····	138
· 宝宝吃得太多吗·····	138
· 仍然不会吞咽, 为什么·····	139
· 如何区别秋季腹泻与积食·····	139
· 睡前喝饮料为什么·····	139
· 他竟喝茶·····	140
· 出现白发是否缺锌·····	140
· 喝水太多为什么·····	140
· 怎样保持宝宝口腔清洁·····	140

第五篇 三正餐时期

(第19个月—满36个月)

概述·····	142
---------	-----

第一节 第19个月—满24个月幼儿··· 143

(三正餐学习期)

1. 喂养时钟·····	144
2. 喂养特点·····	144
3. 培养宝宝良好进餐习惯关键期·····	146
4. 喂养中的常见问题·····	146
· 让宝宝学习使用筷子·····	146
· 宝宝也是美食家·····	146



· 宝宝吃饭难在哪里	146
· 为宝宝降低餐桌	147
· 让宝宝看实物点菜	147
· 喜欢像爸爸妈妈一样吃饭	147
· 喜欢和大人一起吃饭	148
· 给爸爸妈妈的建议	148
5. 常见咨询	148
· 头发为何发黄	148
· 吃得不少, 长得不胖, 为什么	148
· 夏天喝奶上火吗	149

第二节 第25个月-满30个月幼儿 .. 149

(三正餐巩固期)

1. 喂养时钟	150
2. 喂养中的常见问题	152
· 要什么都吃	152
· 宝宝吃的任务重, 妈妈喂的难度大	152
· 不可忽视廉价的谷物	152
· 吃新鲜、自然、丰富的食物	153
· 高盐、高油、高糖是“坏滋味”	153
3. 常见咨询	153
· 喜欢含着奶瓶入睡怎么办	153
· 宝宝营养不良为什么	153
· 爱吃巧克力是何原因	154

· 头发越来越稀黄了为什么	154
---------------------	-----

第三节 第31个月-满36个月幼儿 .. 155

(三正餐确立期)

1. 宝宝在幼儿园就餐	156
2. 喂养时钟	156
3. 宝宝一周食谱举例	157
4. 常见咨询	160
· 宝宝的佝偻病是否复发了	160
· 除了吃饭是否需要补营养品	160

第六篇 重要常识

第一节 体重测量

(0-36月, 重点0-12月)

1. 公式计算法	162
2. 曲线图法	163
3. 宝宝太瘦怎么办	164
4. 宝宝太胖怎么办	165

第二节 配方奶喂养的医学指征 .. 168

(0-12月, 重点0-6月)

1. 3点说明	168
2. 哪些妈妈短期内不宜母乳喂养	169



- 3. 哪些妈妈阶段内不宜母乳喂养 169
- 4. 哪些妈妈不宜母乳喂养 170
- 5. 哪些宝宝暂时或长久不宜吃母乳 172

第三节 奶粉和奶具选择 174 (0-12月, 重点0-3月)

- 1. 奶粉选择 174
- 2. 母乳化奶粉等于母乳吗 176
- 3. 奶具选择 176

第四节 常见咨询 178 (0-36月)

- 1. 洗澡后能不能马上喂奶 178
- 2. 不喝白开水 179
- 3. 只喝甜水和饮料 180
- 4. 果汁是否可以敞开喝 181
- 5. 户外活动少怎么办 181
- 6. 6个月以后不是要加配方奶 182
- 7. 不喜欢吃母乳 182
- 8. 没有吃奶兴趣的宝宝 182
- 9. 夜间频繁醒来吃奶 183
- 10. 离乳期以后还离不开奶瓶 184
- 11. 不吃菜 185
- 12. 不爱吃水果 186
- 13. 不吃固体食物 186
- 14. 吃饭马拉松 188

- 15. 吃零食 188

第七篇 特殊护理

第一节 早产儿喂养 192 (0-12月, 重点0-6月)

- 1. 早产儿分类和校正月龄 192
- 2. 早产儿需要特殊喂养 192
- 3. 早产儿出院后特殊喂养原则 193
- 4. 早产儿出院后喂养方案 194
- 5. 几点重要提示 195
- 6. 早产儿吸吮力弱怎么办 195
- 7. 早产儿辅食添加 196

第二节 双胞胎喂养 196 (0-12月, 重点0-6月)

- 1. 早产低体重双胞胎出院后喂养 196
- 2. 足月足体重双胞胎出院后喂养 197
- 3. 双胞胎辅食添加方案 198

第三节 溢乳 199 (0-6月, 重点0-4月)

- 1. 怎样区分溢乳与呕吐 199
- 2. 溢乳怎么办 199
- 3. 溢乳何时需要医学干预 200



第四节 便秘与腹泻····· 200

(0-36月, 重点腹泻0-12月, 便秘12-36月)

1. 宝宝便秘时的喂养····· 200
2. 宝宝腹泻时的喂养····· 205

第五节 疾病儿饮食护理····· 207

(0-36月, 重点6-18月)

1. 疾病儿饮食护理原则····· 207
2. 常见疾病症状的饮食护理····· 208
3. 常见疾病的饮食护理····· 208

第六节 旅行给宝宝准备食物····· 209

(12-36月, 重点12-18月)

1. 乳类····· 210
2. 正餐····· 210
3. 零食····· 210

第八篇 哺乳到断乳

第一节 哺乳妈妈····· 212

(0-12月, 重点0-6月)

1. 乳头保护····· 212
2. 哺乳妈妈用药····· 213
3. 哺乳妈妈营养····· 214

第二节 上班妈妈哺乳····· 218

(4-12月, 重点4-6月)

1. 挤出母乳的保存····· 218
2. 如何挤奶和处理漏奶····· 219
3. 上班哺乳两不误····· 219

第三节 离乳准备····· 221

(6-18月, 重点9-12月)

1. 关于离乳的建议····· 221
2. 离乳前后宝宝饮食衔接····· 221
3. 断母乳不要伤及宝宝的情感····· 222
4. 等待宝宝情感上接受断奶····· 222

第四节 断母乳····· 223

(18-24月)

1. 自然断奶方式····· 223
2. 医学介入断奶方式····· 223
3. 断奶时宝宝夜啼····· 224
4. 断奶时预防乳腺炎····· 224

第九篇 饮食结构

第一节 不喝配方奶····· 226

(0-12月, 重点3-6个月)

1. 添加辅食前不喝配方奶····· 226



2. 添加辅食后不喝配方奶 227
3. 断母乳后不喝配方奶 227
4. 尝试更多的解决办法 227
5. 不用奶瓶喝奶 228

第二节 添加辅食 229

(4-12月, 重点6-9月)

1. 辅食添加8原则 229
2. 辅食添加过程 230
3. 添加辅食的方法 231
4. 添加辅食的顺序 231
5. 添加辅食的个体差异 231
6. 关于成品辅食 231
7. 添加辅食后大便改变正常吗 234

第三节 添加辅食困难 235

(6-12月, 重点6-9月)

1. 不吃辅食的原因 235
2. 哪些宝宝添加辅食困难 236
3. 不爱吃辅食的解决方法 236

第四节 厌食 237

(0-36月)

1. 真正厌食的宝宝是什么样 237
2. 专业分类: 婴幼儿喂养障碍 237

3. 喂养障碍患儿的治疗方法 238
4. 厌食与厌食症的鉴别 238
5. 这不叫厌食 239
6. 如何预防宝宝发生厌食 239

第五节 进食问题 240

(12-36月)

1. 吃得少和解决办法 240
2. 偏食和解决办法 243
3. 不好好吃和解决办法 246
4. 不健康食品和解决办法 250

第十篇 营养素补充

第一节 补铁 258

(哺乳期妈妈, 6-36月宝宝)

1. 不可忽视铁缺乏 258
2. 铁缺乏的表现 258
3. 把食补放在首位 258
4. 食补药补双管齐下 259
5. 铁补多了也有害 259
6. 高铁+高维C功能食谱推荐 259

第二节 补钙与维生素D 261

(0-36月, 重点0-12月)