



鲍秀兰
家庭育儿丛书

鲍秀兰谈

母乳喂养与 辅食添加

鲍秀兰 / 著



著名儿科专家鲍秀兰教授 50余年儿科临床经验总结



图文并茂、通俗易懂，深度剖析儿童养育问题



继“0~3岁儿童最佳的人生开端”系列图书后，奉献给广大家庭的又一力作

中国妇女出版社



鲍秀兰谈

母乳喂养与辅食添加

鲍秀兰 / 著

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

鲍秀兰谈母乳喂养与辅食添加 / 鲍秀兰著. -- 北京:
中国妇女出版社, 2016.5
(鲍秀兰家庭育儿丛书)
ISBN 978-7-5127-1198-3

I. ①鲍… II. ①鲍… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识
IV. ①R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第258201号

鲍秀兰谈母乳喂养与辅食添加

作 者: 鲍秀兰 著
选题策划: 姜 喆
责任编辑: 王晓晨
封面设计: 周周设计局
责任印制: 王卫东
出版发行: 中国妇女出版社
地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010
电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)
网 址: www.womenbooks.com.cn
经 销: 各地新华书店
印 刷: 北京中科印刷有限公司
开 本: 185 × 210 1/24
印 张: 4.5
字 数: 120千字
版 次: 2016年5月第1版
印 次: 2016年5月第1次
书 号: ISBN 978-7-5127-1198-3
定 价: 29.80元

版权所有·侵权必究(如有印装错误,请与发行部联系)

PART 1 母乳与配方奶粉的喂养

- 01 母乳是最适合宝宝的食物 / 2
- 02 母乳是宝宝健康的防护盾 / 4
-  03 母乳喂养让宝宝有更好的外形和心态 / 6
- 04 正确哺喂母乳 / 8
-  05 如何喂母乳才能使宝宝吃得最好 / 10
- 06 如何判断母乳量是否充足 / 12
- 07 母乳喂养的常见问题及应对 / 14
-  08 早产儿的母乳 / 16
- 09 早产儿的配方奶 / 18
- 10 如何给早产儿喂奶 / 20
-  11 新生儿吃奶量怎么掌握 / 22

- 
- 12 不同月龄宝宝应该吃多少奶 / 24
 - 13 母乳性黄疸如何处理 / 26
 - 14 宝宝呕吐和溢奶怎么办 / 28
 - 15 宝宝夜间哭闹，是牛奶蛋白过敏吗 / 30
 - 16 配方奶粉的喂养方法和注意事项 / 32
 - 17 混合喂养应该如何做 / 34
 - 18 针对异常宝宝的治疗性配方奶粉 / 36

PART 2 正确添加辅食

- 
- 01 为什么要给宝宝添加辅食 / 40
 - 02 何时可以给宝宝添加辅食 / 42
 - 03 如何给宝宝添加辅食 / 44
 - 04 各月龄添加辅食的原则 / 46
 - 05 不同月龄的宝宝如何吃辅食 / 48

- 
- 06 辅食添加的几种特殊情况 / 50
 - 07 1~3岁宝宝的喂养及食品安全 / 52
 - 08 辅食添加的常见问题及应对 / 56

PART 3 婴幼儿饮食习惯培养

- 
- 01 宝宝进食行为训练 / 60
 - 02 培养宝宝良好的进食习惯 / 62
 - 03 婴幼儿喂养常见问题及应对 / 64

PART 4 科学补充营养素

- 
- 01 微量元素与儿童健康的关系 / 68
 - 02 正确对待微量元素检测报告 / 70
 - 03 婴幼儿铁、锌营养状况的判断 / 72

- 
- 
- 04 为什么婴幼儿容易患缺铁性贫血 / 74
 - 05 什么是维生素D缺乏性佝偻病 / 76
 - 06 宝宝如何补充维生素D / 78
 - 07 关注宝宝缺钙的常见问题 / 80
 - 08 宝宝这些症状是缺钙的表现吗 / 82
 - 09 给宝宝补充其他营养素的常见问题 / 84
 - 10 儿童铅中毒的预防 / 86

附录1 0~3岁中国正常儿童体重发育标准 / 88

附录2 0~3岁中国正常儿童身长发育标准 / 91

附录3 0~3岁中国正常儿童头围发育标准 / 94

PART

1

母乳与配方奶粉的喂养



01

母乳是最适合宝宝的食物

母乳是为宝宝量身定制的营养品。每一种哺乳动物都会产生独特的乳汁，以满足其后代在生命之初的营养需求。这样的乳汁像血液一样，具有一定特性，能确保后代在特定的环境下存活下来，这一定律被称为“生物学特异性”。母乳喂养可以提供新生儿一个健康的生活开端。



含有极好的脂肪

母乳中富含对大脑和视力发育至关重要的不饱和脂肪酸，它不仅会随着一天中哺乳时间和宝宝在不同发育阶段对能量的需要差异而变化，而且在每次哺乳中都会有脂肪含量较低的前奶和脂肪含量较高的后奶。不仅如此，母乳自带脂肪分解酵素的脂肪酶也会使得母乳中脂肪吸收充分。

含有特殊蛋白质

配方奶和牛奶中蛋白质的含量比母乳高2倍，但母乳中含的多半是容易消化的乳清蛋白，在胃里清空的时间是母乳的2倍，因此，配方奶喂养的宝宝易吐奶。配方奶含蛋白质多半是在婴儿胃里易凝成块不易消化的酪蛋白。这些会对宝宝的肠胃和肾脏造成额外的负担，即“代谢负荷过重”。另外母乳中含有大量牛磺酸，是大脑发育重要的营养物质。

维生素和矿物质吸收好

单就营养成分列表来看，母乳和配方奶粉中的维生素及矿物质含量差别不大，甚至配方奶粉中的营养成分更要全面些，有的量也多，但关键是仅有部分吸收进婴儿的血液，即生物利用率低。另外，婴儿尚未完全发育的肠胃在面对配方奶粉中不被吸收的物质（尤其是铁）时，会打乱肠道生态环境，这也许是配方奶粉喂养容易使大便干燥的原因之一。

研究显示，相比较配方奶粉喂养，母乳喂养的宝宝智商平均高出10分，并且这种优势和母乳喂养时间呈正相关。除了以上那些与宝宝视力和大脑发育相关的营养物质之外，哺乳妈妈更能以宝宝为中心的较多母子互动也是原因之一。

饱奶奶提醒

和含有更多高度加工的蔗糖和玉米糖浆的配方奶相比，含有更多乳糖的母乳不仅香甜，易于消化，更符合婴儿大脑发育的需要。



02

母乳是宝宝健康的防护盾

母乳喂养不仅可以预防很多疾病，还可以治疗很多疾病，因为母乳像血液一样是活性物质，每一滴母乳中含有100万个白细胞，因此《可兰经》中将母乳称为“白色的血液”。

可提升宝宝免疫力

初乳：在出生后最初的几天里，新生儿容易受到细菌感染。比起之后的母乳，初乳不仅含有更多的白细胞和其他抗感染物质，更重要的是含有更多的抗体IgA，它覆盖在新生儿未发育好的肠壁上，防止细菌渗透到血液中。

填补免疫空当期：宝宝生后6个月内，从母体获得的抗体逐渐消耗，自体产生有限，和配方奶粉比较，母乳中的抗体和白细胞正好弥补这个空当。

不断更新宝宝的免疫力：母婴同时接触同样的病菌，与宝宝尚未发育完全的免疫系统相比，母亲完善的免疫系统可以及时反应并且产生抗体，通过母乳传递给宝宝，帮助宝宝战胜感染。

能预防很多疾病和不适

母乳不仅可以帮助宝宝有效预防和控制疾病，一旦发生疾病，母乳喂养的宝宝恢复也较其他喂养儿快。母乳的益处还包括：

A 易进易出

母乳中含有大量酶，因此宝宝容易消化及吸收，同时大便也不会臭不可闻。

B 较少腹泻和便秘

母乳有利于肠道内益生菌的生长，尤其高乳糖有利于双歧乳杆菌的生长，因此宝宝较少患消化道疾病。

C 预防过敏

初生宝宝的肠道像筛子，潜在的过敏原能够透过肠壁进入血液引发过敏，母乳中含有的IgA可以对宝宝的消化道进行封闭保护，同时母乳中还含有表皮生长因子（EGF）可以促进宝宝肠道黏膜的生长。

D 减少中耳炎的发生

这和过敏有关。豆类或牛奶导致过敏可能会造成宝宝中耳内液体堆积，弄湿鼓膜的同时为细菌繁殖提供了条件，很多语言发育迟缓的宝宝都有中耳频繁感染的经历。

E 可降低心血管疾病的发生

由于母乳中胆固醇含量较配方奶中高，婴儿肝脏可以代谢胆固醇，长大后血液中胆固醇含量反而低，心血管疾病发生率较低。

F 可预防糖尿病发生

研究表明，母乳喂养宝宝体内胰岛素水平显著低于配方奶粉喂养儿，可以有效预防糖尿病的发生。

饱奶奶提醒



母乳喂养的宝宝鼻腔较大，其日后出现打呼噜和睡眠呼吸暂停问题的概率较小。近期理论表明，婴儿猝死可能由于睡得太沉，在呼吸暂停的几秒钟内没能及时醒来，而母乳喂养儿不会睡得过沉。

03

母乳喂养让宝宝有更好的外形和心态

母乳喂养可让孩子身材健美

一般成年后的肥胖多数源于婴幼儿时期的肥胖，母乳喂养的宝宝不容易超重，主要有以下原因：首先母乳中的脂肪多为不饱和脂肪酸；其次是喂养方法不同，母乳喂养的宝宝如果只是渴了，可能只吃几口低脂的前奶；另外母乳中的热量也会随着宝宝的

发育阶段发生变化，6~12个月母乳中的脂肪含量会逐渐降低；还有就是饱感因子，在吃母乳最后的后奶时高脂奶水会给宝宝一种饱腹感，这种感觉连同宝宝体内一种叫胆囊收缩素（CCK）的激素发出饱食的信号，使得宝宝吃饱后不会继续吃下去，从婴儿期建立起良好的饮食模式降低了日后暴饮暴食的可能。



母乳喂养可让孩子有更好的外形

母乳中的钙质最容易吸收，因此吃母乳的孩子骨骼发育较好。而好的容貌与骨骼的发育有很大的关系，因为骨骼的发育决定脸型及体形。那些窄小而紧缩的脸、拥挤的牙齿、凸起的前额、几乎没有的下巴、圆的肩膀、凹陷的胸部，都是钙质吸收不足所造成，非常影响一个人的外貌。在一项研究中，仔细测量327个人的脸部骨骼，发现他们骨骼发育的情形与婴儿时哺育母乳的时间长短有关。结论是：出生后6个月内吃母乳可以决定日后的脸型。研究人员指出，吃母乳的孩子必须用力吸吮，脸部的肌肉运动量大，因此脸型比喝牛奶的孩子发育得更好。

母乳喂养可让孩子更快乐

母乳喂养的作用包括：给孩子安全感和让孩子产生自信，帮助学步儿更快地从沮丧中恢复、投入探索等。

饱奶奶提醒



母乳喂养对妈妈的好处

亲喂母乳可帮助产妇子宫收缩，使子宫早日恢复正常，减少乳母乳腺癌或卵巢癌等疾病的发生；尽快减去孕期所增加的体重，恢复到正常的状态；减少一些经济开支；母乳喂养简单省事，母乳常保持合适的温度，不必像人工喂养那样花更多的时间购买配方奶、清洗消毒奶具等；母乳喂养有利于母亲避孕；能使母亲心情更放松，因为刺激乳汁分泌的催乳素对抗压力和催眠很有效果。

04

正确哺喂母乳

婴儿6月龄内应纯母乳喂养，无须给婴儿添加水、果汁、菜水等液体和固体食物，以免减少婴儿的母乳摄入，进而影响母亲乳汁分泌。从6月龄起，在合理添加其他食物的基础上，可继续母乳喂养至孩子2岁。

产前准备

母亲孕期体重适当增加（12千克~14千克），储存脂肪以供哺乳能量的消耗。母亲孕期增重维持在正常范围内，可减少妊娠糖尿病、高血压、剖宫产、低出生体重儿、巨大儿和出生缺陷及围产期死亡的危险。

产后要尽早开奶

生后2周是建立母乳喂养的关键时期。产后1小时内应帮助新生儿尽早实现第一次吸吮，对成功建立母乳喂养十分重要。

哺乳前准备

等待哺乳的婴儿应是清醒状态、有饥饿感，并已更换纸尿裤。哺乳前让婴儿用鼻

推压或舔母亲的乳房，哺乳时婴儿的气味、身体的接触都可刺激乳母的射乳反射。

哺乳方法

每次哺乳前，母亲应洗净双手。正确的喂哺姿势有：斜抱式、卧式、抱球式。无论用何种姿势，都应该让婴儿的头和身体呈一条直线，婴儿身体贴近母亲，婴儿的头和颈得到支撑，婴儿贴近乳房、鼻子对着乳头。正确的含接姿势是：婴儿的下颌贴在妈妈乳房上，嘴张得很大，将乳头及大部分乳晕含在嘴中，婴儿下唇向外翻，嘴上方的乳晕比下方多。婴儿慢而深地吸吮，能听到吞咽声，表明含接乳房姿势正确，吸吮有效。哺乳过程注意母婴互动交流。



斜抱式哺乳



卧式哺乳



抱球式哺乳

哺乳次数

3月龄内婴儿应按需哺乳。4~6月龄逐渐定时喂养，每3~4小时1次，每日约6次，可逐渐减少夜间哺乳，帮助婴儿形成夜间连续睡眠能力。注意宝宝的个体差异。

05

如何喂母乳才能使宝宝吃得最好

母亲应体位舒适，心情愉快，全身肌肉放松。母婴必须紧密相贴，使婴儿体位和母亲相贴，婴儿的头和双肩朝向乳房，婴儿的嘴和乳头处于同一水平位置。母亲将拇指和四指分别放在乳房上、下方，托起整个乳房，避免“剪刀式”夹住乳房（除非乳汁流速过急，婴儿有呛溢时）。

每次喂奶前先将乳头触及婴儿的嘴唇，刺激婴儿口张大，使其能大口地把乳头和乳晕放入口内，在婴儿吸吮时挤压乳晕下的乳窦，使乳汁排出，又能有效刺激乳头上的感觉神经末梢，促进泌乳和排乳反射。

吸吮持续时间取决于婴儿的需要，让婴儿吸空一侧乳房后再吸另一侧，下次哺乳时先后次序交替，使两侧乳房均有排空的机会，并挤空剩余的乳汁，这样可促使更多的乳汁分泌。

