



YZLI0890111266



宝宝健康 baby

养育事典

犀文资讯 编著



汕头大学出版社



宝宝健康养育事典

baby

犀文资讯 编著



YZLI0890111266



汕头大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

宝宝健康养育事典 / 犀文资讯编. — 汕头: 汕头大学出版社,

2010. 11

ISBN 978-7-5658-0036-8

I. ①宝… II. ①犀… III. ①婴幼儿-哺育-普及读物

IV. ①TS976. 31 • 49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第229357号

宝宝健康养育事典

策划出品:  犀文图书

编者: 犀文资讯

责任编辑: 钱丹 祝燕

封面设计: 吴展新 宋丽

排版: 陈晓珊

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内

印刷: 广州泽美印业有限公司

开本: 889mm×1194mm 1/20

版次: 2010年12月第1版

印次: 2010年12月第1次印刷

定价: 32.80元

ISBN 978-7-5658-0036-8

责任校对: 叶思源

责任技编: 姚健燕

摄影: 袁荣攀

邮编: 515063

电话: 0754-2903126

印张: 10

字数: 11 万字

发行/广州发行中心 通讯地址/广州市越秀区水荫路56号3栋9A 邮编: 510075

电话/020-37613848 传真/020-37637050

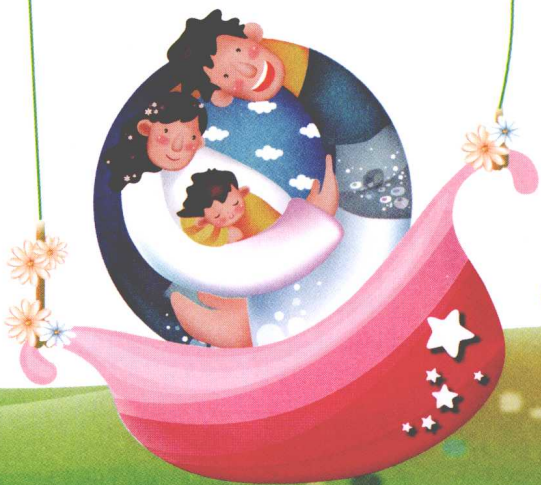
如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

Preface

前言

孩子的诞生，给爸爸妈妈带来了激动和喜悦的同时，也给他们带来了责任。教养好宝宝既是一段令人难忘的时光，又是一项艰巨而伟大的责任。对于新手爸爸妈妈来讲，他们不知道自己能否养育好宝宝，如何才是科学的养育方法。《宝宝健康养育事典》是一本专门介绍婴幼儿科学养育方法以及日常护理的大众科普读物，内容全面、科学，几乎解决了父母在养育0~3岁孩子过程中遇到的所有问题。此外，书中根据0~3岁宝宝的生长发育阶段性特点，还为家长们提供了科学的膳食食谱，图文并茂，操作简单，让您轻松地陪伴宝宝一起快乐成长。

本书从选题策划之初到今天的出版，真的很感谢那些热心的妈妈，是她们用自己最切身的经验给我们的编写工作提供了良好的建议和指导。我们还要感谢那么多纯真可爱的宝宝，是他们的友情出镜，让我们的书籍更加生动精彩。他们的名字分别是：冼诗恬、余昊洋、陈烨、丁楚祎、周婉诗、周一多、田佳恒、邱天、杜舒可、美好、小兜兜、浩浩、鹏鹏、菲菲、吴柯纬、邱依然、周汝熹、朱希佳、邱安然、刘雨童、罗曼、邱浩然、罗晰……



Contents

目录



第一部分 婴幼儿的喂养

第一章 母乳篇	5
早开奶是母乳喂养成功的关键	5
让宝宝吃上宝贵的初乳	6
了解泌乳过程	7
哺喂母乳对宝宝和妈妈的好处	8
新手妈妈开奶须知	9
如何正确抱放新生儿宝宝	11
妈妈喂奶时的不同抱法	12



喂奶时妈妈的手应怎样托住乳房	14
正确的嘴乳衔接方法	14
哺乳时两侧乳房要轮流喂	16
喂完奶，别忘帮宝宝打嗝	17
怎样知道宝宝吃奶吃饱了	18
喂奶的时间和次数	19
夜间给宝宝喂奶应注意什么	20
哺乳期乳房护理的问与答	22
哺乳期妈妈的饮食	24
有效的催乳食谱	26
职业妈妈如何喂宝宝母乳	34



第二章 为您的宝宝选择一种适合的代乳品 36

可供选择的代乳品	36
怎样选择配方奶粉	38
怎样鉴别奶粉的好坏	41
怎样为您的宝宝选择奶瓶	42
教您科学喂用配方奶粉	43
怎样给宝宝更换奶粉	46



第三章 0~1个月 47

1个月宝宝的发育特征	47
怎样喂养1个月的宝宝	48
新生儿宝宝的大便如何是正常的	49

第四章 2~3个月 51

2个月宝宝的发育特征	51
3个月宝宝的发育特征	52
应给宝宝添加的食物——果蔬汁	53

第五章 4~6个月 55

4个月宝宝的发育特征	55
5个月宝宝的发育特征	56
6个月宝宝的发育特征	57
怎样给4~6个月的宝宝添加辅食	58
给宝宝添加辅食应准备的餐具	59
4~6个月宝宝最适合的食物	60

第六章 7~9个月 68

7个月宝宝的发育特征	68
8个月宝宝的发育特征	69
9个月宝宝的发育特征	70
怎样给7~9个月的宝宝添加辅食	71
7~9个月宝宝最适合的食物	72
让您的宝宝学习自己吃东西	82

第七章 10~12个月 85

10个月宝宝的发育特征	85
11个月宝宝的发育特征	86
12个月宝宝的发育特征	87
宝宝可以断奶了吗	88
怎样给宝宝顺利断奶	89
宝宝断奶后的饮食安排	91
10~12个月宝宝最适合的食物	92

第八章 1岁~1岁半 98

1岁~1岁半宝宝的发育特征	98
1岁~1岁半宝宝的喂养指南	99
1岁~1岁半宝宝的营养食谱	100

第九章 1岁半~2岁

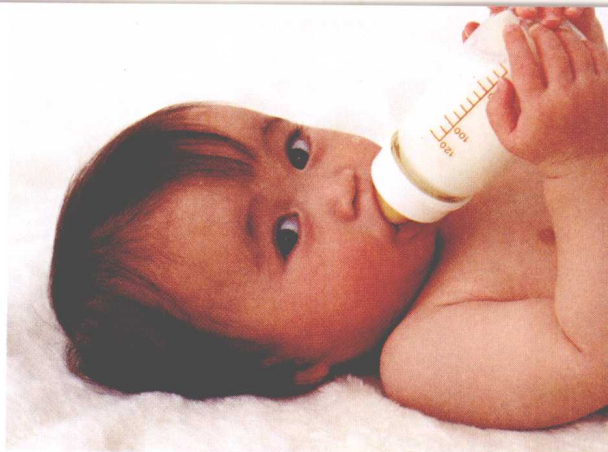
1岁半~2岁宝宝的发育特征	105
1岁半~2岁宝宝的喂养指南	106
1岁半~2岁宝宝的营养食谱	107

第十章 2岁~2岁半

2岁~2岁半宝宝的发育特征	111
2岁~2岁半宝宝的喂养指南	112
2岁~2岁半宝宝的营养食谱	113

第十一章 2岁半~3岁

2岁半~3岁宝宝的发育特征	117
2岁半~3岁宝宝的喂养指南	118
2岁半~3岁宝宝的营养食谱	119



第二部分 婴幼儿的护理

第一章 认识并了解您的新生儿宝

头 部	127
眼 睛	128
耳、鼻、喉	130
皮 肤	131
体 温	132
呼吸与心率	132
睡 眠	133
体 重	133
骨 骼	134
胸 部	134
脐 带	134
消化器官	135
生殖器官	135
排 泄	136



第二章 让您的宝宝爱上洗澡

宝宝洗澡所需的用具及清洁用品	137
怎样为宝宝洗澡	139
给宝宝洗头	142
为宝宝清洁两颊	144
如何清洁宝宝的小屁屁	147
如何清洁宝宝身上的污秽	147

第三章 宝宝的日常护理细节

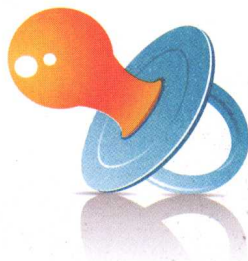
为新生宝宝购置衣物	149
怎样给婴儿穿脱衣服	151
婴儿衣物的清洗	153
宝宝尿布的选择	155

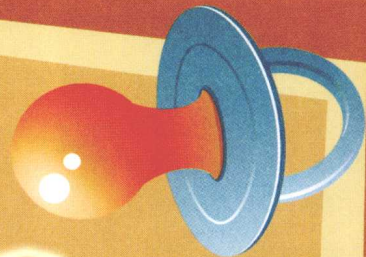


给宝宝换尿布需要准备的物品	156
纸尿裤的包法	157
布尿布的折法及包法	157
如何清洗布尿布	161
宝宝小屁屁的护理	162
宝宝的睡眠用品	165
睡前包裹宝宝的方法	166
妈妈哄宝宝入睡的方式	167
宝宝睡眠规律的培养	168
宝宝哭闹的原因及安抚技巧	171
宝宝外出必修课	176

第四章 婴幼儿常见病的家庭处理

新生儿皮疹、红斑	180
鹅口疮	181
湿 疹	182
尿布疹	183
痱 子	184
发 热	186
感 冒	187
咳 嗽	189
呕 吐	190
便 秘	191
腹 泻	193
多 汗	195
怎样给孩子喂药	196





part 1

婴幼儿的 喂养



第一章 母乳篇



小宝宝的降生，不但给年轻的父母带来喜悦，也给整个家庭带来了欢乐。对于刚出生的宝宝来说，最重要的事情就是吃了，哺乳虽然是一个母亲的天赋本能，但怎样让宝宝吃饱吃好，却是一门需要好好学习的课程。对于刚生下宝宝的妈妈来说，这时候体力还很差，奶也还不胀，喂宝宝吃奶难免手忙脚乱。不用担心，本章的内容将帮助妈妈学会如何开奶和喂奶，如何让宝宝吃饱吃好。

婴儿出生后多长时间开始母乳喂养？母婴刚刚渡过了一个艰辛的历程，都很疲劳，应稍作休息，休息时间长短各不相同。恢复快的孩子仅过2个小时，就哭着要奶，此时如果母亲身体状况允许，应该开始喂奶。但有些婴儿过了12个小时才想要奶，此时开始喂奶也是可以的。

早开奶是母乳喂养成功的关键

早开奶是母乳喂养成功的关键。有些妈妈生下宝宝后没有马上开奶，或者奶水很少，担心饿坏了宝宝，其实，早在妊娠过程中，由于受胎盘激素的影响，乳腺和乳腺导管都已发育成熟，已经为泌乳做好了相应的准备，一旦分娩，催乳激素就开始分泌，如果这时让婴儿吸吮以刺激妈妈的乳房，即可由妈妈脑下垂体释放催乳激素，促使乳房分泌乳汁。所以，婴儿越早吸吮也就是越早开奶，乳汁分泌就开始得越早，乳汁也比较充足。而且开奶越早、喂奶越勤，乳汁分泌就越多。

所以，妈妈要早开奶，要树立坚持母乳喂养的自信心。





让宝宝吃上宝贵的初乳

早开奶可以让宝宝吃上宝贵的初乳。宝宝一出生，初乳就随之而来了。初乳一般指产后5~7天内的乳汁，质略稠而带黄色，由于初乳中含脂肪量少而球蛋白量较多，微量元素及免疫物质最多，能增强宝宝的抗病能力，保护宝宝健康成长，所以被人们称作“宝宝的第一剂疫苗”。喂母乳的宝宝在半岁之前很少生病，就是因为接受了母乳中抗体的缘故，这其中也有初乳的功劳。初乳还带有轻泻作用，能帮助宝宝排出体内的胎粪（宝宝首次的粪便是墨绿色）、清洁肠道，从而防止新生儿黄疸。

我国有些地区存在着不给孩子吃初乳的习惯，认为初乳发黄、不干净，就把初乳挤掉，这是错误的做法。

初乳量较少，每次喂哺量约18~45毫升，每天250~300毫升。在开始喂奶的头几天里，少量的初乳，却足以满足宝宝的全部所需。所以，母亲应该尽量开奶哺育自己的宝宝，如果因为种种的原因不哺育母乳，也一定要把宝贵的初乳喂给宝宝。

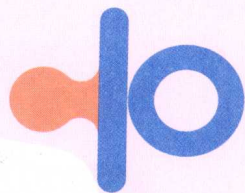


知识链接

母乳的成分随着产后不同的时期而有所改变，可分为初乳、过渡乳、成熟乳和晚乳。

过渡乳指产后7天到满月时的乳汁，含脂肪量最高，每日量平均为500毫升；成熟乳为第2~9个月的乳汁，每日量为700~1000毫升；晚乳是指10个月以后的乳汁，量和营养成分如蛋白质、脂肪、矿物质都相对减少了。

了解泌乳过程



让我们来了解一下妈妈是怎样分泌乳汁的吧：

让宝宝享受的乳汁是从妈妈乳房内的乳泡中“释放”出来的。这个过程是这样的：宝宝吸吮乳头的时候，妈妈脑部的垂体腺受到刺激，分泌催产素和泌乳激素到血液。当催产素到达妈妈的乳房时，引起乳泡周围细小肌肉的收缩，挤压装满乳汁的乳泡，有营养的乳汁被挤入输乳管，每侧乳房里有15~20条输乳管，输乳管将乳汁汇入到乳晕下面的乳汁池里（乳窦）。这些乳汁就像水库一样存储着乳汁，当宝宝吮吸乳头时挤压乳窦，乳汁就会通过乳头上小孔流入宝宝嘴里。

初产妇第1周大部分都是“母乳不足”，此期婴儿体重有所下降。第1周每次泌乳量多在50毫升左右，2周后每次分泌70~80毫升。早有研究证明，妈妈分泌乳汁的能力都足以满足宝宝的需求，大多数妈妈甚至具有喂哺双胞胎的能力。所以，妈妈不用担心自己的奶水不足，要对自己有信心，乳汁分泌的整个过程也是从少到多的，多让宝宝吸吮就不愁没有奶水了。

在哺乳的最初几天里，妈妈可能会在宝宝吃奶的时候感觉到腹部有些绞痛。这种通常发生的轻微不适感是催产素（也叫缩宫素）造成的，催产素能帮助妈妈的子宫收缩恢复到怀孕前的大小。

随着乳汁分泌的增加，妈妈可能还会感到乳房有刺痛感或烧灼感，在妈妈俯身向下的时候，乳汁有可能还会滴漏甚至喷射出来。很多妈妈把喂奶的经历比作学骑自行车：刚开始时，可能不得要领，但一旦妈妈和宝宝都掌握了其中的诀窍，便形成了一种习惯，变得得心应手了！

知识链接

对于刚出生的宝宝，一般不建议妈妈给宝宝喂母乳以外的任何东西，甚至不建议给宝宝喂水。这是为什么呢？这是因为小宝宝胃口小，喝水喝饱了，就会少吃奶，这样容易导致母亲乳汁分泌下降，造成母乳喂养失败。而且，宝宝在出生前，体内有足够的水分和养分，可以维持到母亲开奶，所以，只要尽早给新生儿宝宝喂奶并坚持喂奶，奶水里面的各种营养物质和水分就能满足宝宝的需要。

母乳里90%以上成分都是水，一般情况下，纯母乳喂养的婴儿（即只给予母乳喂养不喂水和其他液体的婴儿），在出生后头4个月，即使气候炎热，也无需补充水分和其他液体，而混合喂养的婴儿则需要适当补充水分。



哺喂母乳对宝宝和妈妈的好处



母乳是婴儿最安全、最科学的食物。母乳不仅仅为婴儿提供了赖以生存的基本营养，而且使婴儿增加了免疫力、智力，促进了母子感情、母体健康……然而，现在一些年轻的妈妈却忽视了母乳喂养。

据了解，一些妈妈由于担心母乳喂养导致身材变形，分娩后便打了回奶针，给孩子喂配方奶粉；一些妈妈不愿承受乳房疼痛拒绝哺乳；还有一些妈妈因工作紧张，压力大，没时间给孩子喂母乳等等，这些都让孩子失去了吃母乳的机会。

民间常说，金水银水不如妈妈的奶水。的确，母乳的价值对宝宝来说是任何其他食品所无法代替的。母乳是宝宝获得的第一块“金牌”。哺喂母乳是母子双方之间的共同付出、相互馈赠。

对宝宝来说

母乳含有丰富的蛋白质、脂肪、糖类及多种微量元素，是宝宝最适宜的天然营养品。而且各种营养的比例配合得很恰当，非常适合宝宝的肠胃，易于宝宝消化和吸收，不易引起过敏反应。

母乳里含有很多来自母体的活性抗体和免疫物质，这些物质可以保护宝宝免受病菌和病毒的感染。

母乳喂养可促进宝宝与母亲的感情建立与发展，可使宝宝获得满足感和安全感，是宝宝心理正常发展的重要因素，可以更好地促进宝宝大脑发育。

对妈妈来说

宝宝对乳头的吮吸刺激能促使母体催产素的分泌，会引起子宫收缩，减少产后出血，促进子宫恢复到孕前的大小。哺乳产妇的子宫复原比不哺乳的产妇更加迅速、彻底。

哺乳可以保护母亲的健康。研究表明，哺乳过的女性患乳腺癌的几率大大低于从未哺乳的妇女。

哺乳可以消耗掉母亲体内过多的热量，促进新陈代谢，减少皮下脂肪的蓄积，有利于产妇体形的恢复。

母乳喂养方便、经济、安全、卫生，既省去了人工喂养的很多劳累和麻烦，也节约了开支。

哺乳还可以让母亲身体放松，心情愉快，享受为人之母的幸福感觉。母亲通过哺乳会与婴儿的密切关系中得到心理上的满足，有效地预防产后抑郁症的发生。

新手妈妈开奶须知

第一次做妈妈很多人都没有经验，有的新手妈妈胸部较平，于是担心自己的奶水不够，有的新手妈妈乳房很丰满，却一滴奶也没有。其实，每个妈妈都是有足够的奶汁来哺育自己的孩子的。下面给您一些开奶的建议，希望能对您有好的帮助。

自信是成功的基石

妈妈对自己能够胜任母乳喂养的自信心将是母乳喂养成功的基本保证。不论女性乳房的形状、大小如何，都能制造出足够的奶水，从而带给宝宝丰富的营养。

让宝宝早吸吮、多吸吮

分娩后母亲体内的激素水平发生了变化，就能使乳房产生乳汁。一旦新生儿吸吮乳头，刺激了乳头的神经末梢，丘脑和垂体就会产生泌乳反射和喷乳反射。此时，要通过婴儿的吸吮刺激才会实现母乳的分泌。

开奶越早越好。顺产的孕妇在生下宝宝24小时之内就可以挤出奶来了，剖腹产的孕妇在2~4天就可以挤出奶水。所以，建议要在分娩后不久（分娩后半小时）将婴儿抱到母亲的胸前使其吸吮母亲的乳头，并尽可能鼓励小宝宝多吸吮母乳。这样通过宝宝的早吸吮和多吸吮，乳汁就会分泌得早些、充分些。这对母乳喂养的成功能起到很大的作用，也是促使母乳分泌的关键。

由于尽早让宝宝吸吮有助于开奶，因此，哪怕没有什么奶水也要让宝宝多吸。为了保证宝宝的健康，在宝宝吸之前母亲应先给乳房做按摩并把乳头擦洗干净，这是十分重要的。

按摩开奶

要宝宝喝母乳，第一条件就是乳汁要足够，因此产后应尽早做乳房按摩。按摩可以促进乳房的血液循环，有助于乳汁的分泌。

头胎的产妇一般乳房比较娇嫩，正确的开奶手法是怎样的呢？按摩开奶的手法分四步：

1. 热敷

妈妈用干净的毛巾蘸些热水，用湿毛巾热敷乳房。敷到乳房的表皮呈粉红色，乳头突起，这样基本上就敷到位了。

2. 轻揉

用一只手托住乳房，用另一只手掌的鱼际处（不要用手指），从腋下从外向乳头方向螺旋形地揉，即分别从腋下的乳房穴、膻中穴、肩胛骨、乳根穴四个方向，转着圈地往乳头方向揉。



3. 拍拍。

用一只手托住乳房，用另一只手空着手心轻扣乳房。扣完以后，用一只手左右拍拍乳房，增加乳头及根部皮肤的韧性。

4. 挤奶。

用两只手托住乳房底部的乳根穴，从四周往中间捋挤，一直捋到乳晕上面的小疙瘩（这是存奶的奶皱）鼓起来，说明奶水揉到了乳头方向了。

保持好心情

母乳是否充足与新妈妈的心理因素及情绪情感关系极为密切。所以，妈妈在任何情况下都不要不急不躁，以平和、愉快的心态面对生活中的一切。



补充水分

哺乳妈妈常会在喂奶时感到口渴，这是正常的现象。妈妈在喂奶时要注意补充水分，或是多喝豆浆、杏仁粉茶（此方为国际母乳会推荐）、果汁、原味蔬菜汤等。水分补充适度即可，这样乳汁的供给才会既充足又富营养。

充分休息

因为夜里要起身喂奶好几次，晚上睡不好觉。睡眠不足当然会使奶水量减少。哺乳妈妈要注意抓紧时间休息，白天可以让丈夫或者家人帮忙照看一下宝宝，自己抓紧时间睡个午觉。最好采取与婴儿同步休息法，减少干扰。家庭其他成员应照顾好哺乳妈妈，精神上多加安慰鼓励，并主动分担家务，防止其疲劳。

食疗开奶要掌握时间

产妇分娩后的食疗，应根据生理特点循序渐进，尤其在刚分娩后，脾胃功能尚未恢复，乳腺的分泌还刚刚开始，乳腺管还不够通畅，这时不宜食用大量油腻催乳食品，要避免分娩后马上开始进食猪蹄汤、鲫鱼汤等高蛋白、高脂肪的促乳食物，因为这类食物会使初乳过分浓稠，引起排乳不畅。

分娩后的第一周内食物宜清淡，应以低蛋白、低脂肪的流质为主，此后可适当增加营养。根据个人口味、平时习惯，可适当多吃一些促进乳汁分泌的食物，如鲫鱼、鲢鱼、猪蹄及其汤汁，还可适当多吃些黄豆、丝瓜、黄花菜、核桃仁、芝麻之类的食物。

如何正确抱放新生宝宝

父母温暖的怀抱胜过世界上最舒服的摇篮，但是正确抱起新生宝宝和放下手中的新生宝宝这样的事情看似容易，实际上却是新手妈妈和爸爸的一大难题。因为新生宝宝的身体非常柔软，万一抱错了姿势或用错了力量，都可能伤害到小宝宝。接下来我们就为您介绍正确抱放小宝宝的正确姿势，让您很快就能胜任。

一、如何抱起新生宝宝

①如果宝宝仰卧在床上，需要把他抱起来时，您先慢慢地弯下腰，从侧面或正面贴近婴儿，用您的一只手插入到宝宝的颈后，然后用手掌支撑起孩子的头颈。

注意：抱宝宝之前要尽量除去手上的饰品，如手表、手链、胸前饰物等，以免这些东西擦伤宝宝或在抱宝宝时被拉扯掉。由于宝宝在出生的头3个月内脖子是不能竖起的，所以抱起宝宝时，一定要注意扶起宝宝的脑袋。用手支撑宝宝的头颈时，注意不要掐着宝宝的脖子，以免造成淤血。

②用您的另一只手轻轻斜着放在宝宝的下背部和臀部，撑起宝宝的下半身。让他在您手上躺一会儿，使他感到安全舒适，再轻轻地、慢慢地将他抱起，使他尽量靠近你的身体。

注意：抱宝宝时尽量靠近自己的身体，这样的抱姿不但稳定，同时宝宝也比较有安全感。

③用您那只支撑他头部的手轻轻地滑向他的头下方，让他的头舒适地靠在您的肘弯上，另一只手则放在他臀下及腿部。这样，他好像躺在摇篮里一样，感到很安全。您按照这样的方法抱好宝宝，可以方便地改变抱宝宝的姿势。

二、如何放下手中的新生宝宝

①把您的一只手放在宝宝的头颈部的下方，用您的另一只手托住宝宝的臀部，再轻轻地、慢慢地放下宝宝，直到宝宝的臀部落到床褥上为止。

②轻轻抽出置于宝宝臀部下面的那只手，然后用这只手慢慢地抬高宝宝的头部，使另一只手能够抽出来，再轻轻地放下宝宝的头，不要一下就把宝宝的头放在床褥上，或把手抽得太快。千万别让宝宝受到惊吓。

小贴士

放下宝宝要先放臀部后放身体最后再放头部。在放宝宝时，一定要保证支撑好宝宝的头部。如果不这样做，宝宝的头部就会向后仰，宝宝会有一种要摔下去的感觉，他就会四肢张开，表现出受到惊吓的神情。



妈妈喂奶时的不同抱法

给宝宝喂奶是件挺辛苦的事。尤其是新手妈妈，一开始喂奶多数都比较笨拙，这里为您介绍几种正确的哺乳姿势，可试着变换，直到舒服为止。合适、正确的哺乳姿势能让宝宝舒适进食，同时让新手妈妈避免产生肩胛和脊柱疼痛。



摇篮抱法

在有扶手的椅子上坐直，将宝宝抱在怀里，用您一只手臂的肘关节内侧支撑住宝宝的头颈部，喂右侧时用右手托，喂左侧时用左手托。用手掌支撑着宝宝的身体，使他的腹部紧贴住您的身体。用另一只手支撑着您的乳房。利用软垫或扶手支撑您的手臂，这样您手臂的肌肉便不会因为抬肩过高而拉得绷紧。

优点：这是最简便易学的姿势，是早期喂奶的理想方式，多数妈妈常用这种姿势。

交叉摇篮抱法

和前面介绍的使用摇篮抱法的支撑位置一样，但这一次用对侧的手臂，即喂右侧时用左手托，喂左侧时用右手托。用手掌来支撑宝宝头颈部，用前臂支撑宝宝的身体。这样您可以更多的控制宝宝头部的方向。

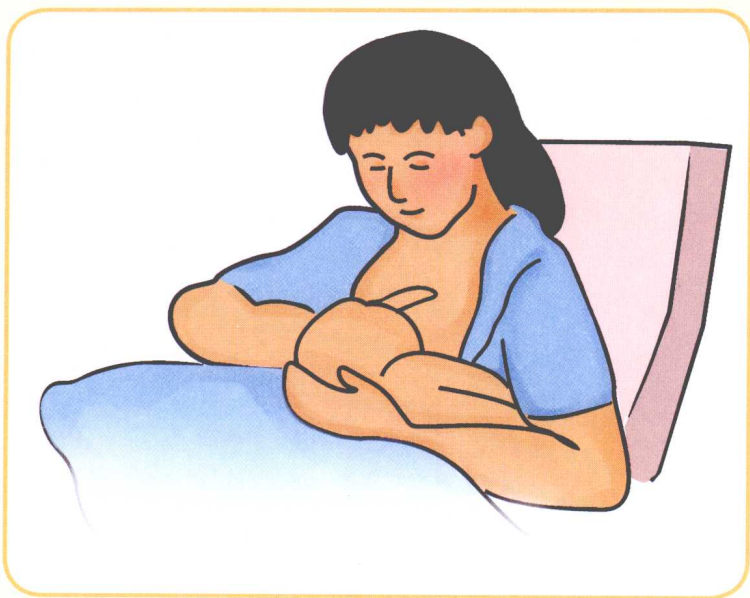
优点：使用手掌支撑宝宝的头颈部，较使用前臂会对婴儿头部形成更好的控制；当用来为早产儿或叼牢乳头有困难的婴儿哺乳时尤其有效。



足球抱法

将宝宝抱在您身体的一侧，您的胳膊肘弯曲，手掌伸开，让宝宝的颈和头枕在您的手上，让他面对您一侧的乳房。如果您刚刚从剖宫产手术中恢复，那么这样是一个很合适的姿势，因为这样对伤口的压力很小。为了舒服起见，您可以在腿上放个垫子。

优点：易于观察宝宝是否已叼牢乳头形成有效的哺乳，对于接受剖宫产的母亲而言，远离伤口抱持婴儿会比较舒适。



侧卧抱法

您和宝宝都侧卧在床上，腹部相对，这样宝宝的口便会正对乳头。您的手臂及肩膀应平放在床垫上，只有头部以枕头承托。您可用卷起的毛巾或类似物品垫着宝宝，让宝宝保持同一姿势。如果是在剖宫产术后，这也是一个很好的姿势。

优点：在晚上喂哺或想放松一下时，可采用这种姿势；剖宫产或会阴切开或撕裂疼痛或痔疮疼痛的妈妈早期喂奶采用此姿势最舒适。

喂奶时妈妈的手 应怎样托住乳房

喂奶时，妈妈的一只手要托住乳房，帮助宝宝含住乳头。让宝宝的整个身体靠近妈妈并面向妈妈，便于嘴及下颏都贴近乳房。妈妈的手要呈C字型，将乳房轻轻托起，以利于排乳，在宝宝的嘴巴张得最大时，将乳头和乳晕塞入口中，乳头要放在舌头上，让宝宝小嘴巴吸住妈妈乳晕的大部分（乳头周围的深色皮肤区），并将乳晕下方的乳窦部分也含入口中。上面露出的乳晕要比下面的多，因为分泌乳汁的乳窦是在乳晕的下方，光含住乳头肯定很难吸到奶。这样使妈妈感到宝宝双唇和牙龈有节律地挤压乳晕，吸吮动作缓慢而有力，乳汁源源不断流入婴儿口内，并一口口地吞咽下去。值得注意的是：

①妈妈的一只手可采用四指放在乳房下方贴着胸壁，仅用食指托住乳房底部的姿势，而拇指则轻压乳房，帮助宝宝含接乳头。如果妈妈的乳房较大，可采用四指在下，拇指在上的姿势，托住乳房。

②托乳房的手不要太靠近乳头，手指不能接触到乳晕部分，以免妨碍宝宝的吸吮。

正确的嘴乳衔接方法

要保证母乳喂养顺利成功，新妈妈还必须学习正确的母乳喂养技巧——正确的嘴乳衔接方法。正确的嘴乳衔接应该是宝宝的小嘴完全环抱妈妈乳房的乳头和乳晕。

1. 引导宝宝吃奶。

一旦妈妈和宝宝都处在感觉非常舒适的体位，妈妈就可以用乳头轻轻抚弄宝宝嘴唇，等宝宝小嘴完全张开——直到像打呵欠那样大大地张开小嘴为止。建议直接用乳头对准宝宝鼻子抚摩，然后逐渐向下移到宝宝上唇粘膜，逐步诱导宝宝大大地张开小嘴衔接乳头，这样可以避免哺乳时宝宝吸吮自己的下唇。如果宝宝还是不肯大大地张开小嘴，那么就可以挤点初乳涂放到宝宝唇部，鼓励宝宝张开小嘴衔接乳头。如果宝宝把头移开了，用手轻轻地抚摸宝宝的颊部将宝宝头部靠近妈妈乳房，本能的新生儿吸吮反射会使宝宝将头部转向妈妈乳头。