

KUAI LE DUANNAI CHENGZHANG SHOUCE

新时尚生活保健丛书

# 快乐断奶 成长手册

巷野悟郎\著  
林凤容\译



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PUBLISHER

# 快乐断奶成长手册

KUAILE DUANNAI CHENGZHANG SHOUCHE

巷野悟郎 著

林凤容 译



人民军医出版社

People's Military Medical Publisher

北 京

## 图书在版编目(CIP)数据

快乐断奶成长手册/林凤容编著. —北京:人民军医出版社,  
2002.4

ISBN 7-80157-456-7

I. 快… II. 林… III. 婴幼儿-食品营养 IV. R153.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 002292 号

人民军医出版社出版

(北京市复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码:100842 电话:68222916)

潮河印刷厂印刷

春园装订厂装订

新华书店总店北京发行所发行

\*

开本:850×1168mm 1/32·印张:5.5·字数:104 千字

2002 年 4 月第 1 版(北京)第 1 次印刷

印数:0001~5000 定价:12.00 元

(购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换)

## 内 容 提 要

孩子从出生到长大,父母们无不倍加关心呵护。但由于是独自育儿,无经验造成的不安,使得母子无法达成良好的配合:有时母亲不愿让宝宝进食,而宝宝却一味地想吃;而宝宝没有食欲时,却又被勉强吃下。本书从多方面探讨了有关断奶期的饮食问题。因为宝宝的饮食是他们生活的重心,只有科学有效地将宝宝的日常饮食料理好,才能促进宝宝心理与身体的健康成长。相信本书会对年轻的妈妈们有不少观念和方法上的助益。

责任编辑 杨化兵

## 出版缘起

在现今科学日益昌明的时代,衍生而出的有噪声、空气、水质等等的污染,身处于这样的环境,时间久了就容易罹患一些慢性疾病,是值得人们省思的一大课题。

生、老、病、死是人生的自然规律,也是每个人所关心的切身问题,千百年来,人们一直都在探讨养生保健方面的问题,一般人对于养生保健问题,抱持着:“有病治病,无病强身”的态度,多增加一些保健知识,以防不时之需,为本社服务读者的目的。

现今社会的新趋势,证明了人们不会一味的重视治疗方法而是更强调平时保健的重要性,本社有鉴于此,并以出好书为宗旨,期盼读者与本社共同跨出对生活保健的一个新的里程碑,使读者活出自信与美丽的健康。

## 序

腹中的宝宝吸收来自母亲的营养，在最佳的环境中渐渐成长。然而，在某一天离开母体诞生后，即开始展开个人独自的生活。

此时尚没有料理自己一切的能力，完全必须依靠母亲。冷时盖被、热时减衣、大便也需让人清理。肚子饿了哭泣时，需给予牛奶，过些时候则要为他准备婴儿副食品。这即是育儿，在宝宝可以完全独立自主前，母亲需给其持续的照顾，例如宝宝哭泣时，是否肚子饿了呢？母亲判断后，喂其牛奶或其他副食品，然而所准备的丰盛食物，若宝宝没有食欲或不合胃口，都不会想吃。由于无法以言语表达，母亲们更需多花些心思去了解他们不吃的原因。因此，在育儿的饮食中，宝宝与母亲如何完美配合，是顺利饮食、成长的关键。

但是，实际上母亲与宝宝也有无法配合的时候。有时母亲不愿让宝宝进食，而宝宝却一味地想吃；而宝宝没有食欲时，却又被勉强吃下。

近来独自育儿的情形增多，由于无经验造成的不安，使得母子更无法达成良好的配合，这是一般育儿的问题所在。

宝宝的饮食，是他们生活的重心，因此，每天的饮食若能顺利进行的话，才能促进宝宝心理与身体的成长。

本书以各种角度来探讨有关断奶期的饮食，其内容对年轻的妈妈们应有不少助益。

# 目 录

## 第一章 母亲们的烦恼与失败

1. 节食引起的贫血令人担心母乳的营养 ..... ( 3 )
2. 虽然母乳较少,但仍尽力哺喂 ..... ( 5 )
3. 已过 3 个月仍一天喂奶 10 次 ..... ( 8 )
4. 只喝少许的牛奶 ..... ( 11 )
5. 吃副食品后开始便秘,且大便异常 ..... ( 14 )
6. 4 个月开始进副食品后 ..... ( 17 )
7. 由于过敏而排除蛋、牛奶和大豆 ..... ( 20 )
8. 已经 9 个月了仍无法咀嚼 ..... ( 23 )
9. 边玩边吃仍无法纠正 ..... ( 26 )
10. 严重偏食,至 1 岁仍无法咀嚼 ..... ( 29 )
11. 1 岁了仍无法断奶 ..... ( 32 )

## 第二章 [宝宝的营养 1]授乳期出生~4 个月

1. 对宝宝而言母乳最好 ..... ( 37 )
2. 初期的授乳需配合宝宝状况 ..... ( 41 )
3. 授乳时,心态与姿势必须舒适 ..... ( 44 )
4. 如何判断母乳是否合适与足够? ..... ( 45 )
5. 母乳营养 Q&A ..... ( 48 )
6. 母乳不足或职业妇女,可采取混合营养 ..... ( 51 )
7. 人工营养的注意事项 ..... ( 53 )
8. 与牛奶充分配合 ..... ( 56 )
9. 适合宝宝的饮食方法 ..... ( 58 )

- 10. 人工营养 Q&A ..... ( 60 )
- 11. 断奶准备期中请给予其他的味觉 ..... ( 62 )
- 12. 母乳的营养来自母亲 ..... ( 65 )
- 13. 预防母亲过胖 ..... ( 67 )

### 第三章 [宝宝的营养 2]断奶前期 5~8 个月

- 1. 进入真正的断奶期 ..... ( 77 )
- 2. 配合发育给予食物 ..... ( 81 )
- 3. 初期为一种,一汤匙 ..... ( 84 )
- 4. 习惯后渐增为一天两次 ..... ( 88 )
- 5. 断奶前期 Q&A ..... ( 93 )

### 第四章 [宝宝的营养 3]断奶后期 9~12 个月

- 1. 能顺利断奶时 ..... ( 99 )
- 2. 断奶后期 Q&A ..... ( 102 )
- 3. 断奶即将结束了 ..... ( 104 )
- 4. 平均值只是一般“标准” ..... ( 107 )
- 5. 宝宝的成长中,必须有食物与妈妈的鼓励 ..... ( 109 )
- 6. 父母担心的异常与正常 ..... ( 110 )

### 第五章 宝宝的一年·母亲的心得

- 从出生至 12 个月,每个月宝宝的成长 ..... ( 115 )

### 第六章 维护宝宝的生活与健康

- 1. 必须准备的事项 ..... ( 129 )
- 2. 宝宝的一些症状,最好能具备基础知识 ..... ( 132 )
- 3. 即使发生事故也能正确处理、适当应对 ..... ( 144 )

### 第七章 断奶食品制作须知

- 1. 费心制作副食品 ..... ( 153 )
- 2. 顺利制作断奶食品,有这些器具即 OK ..... ( 159 )
- 3. 对市售的婴儿食品再下点工夫 ..... ( 160 )

## 母亲们的烦恼与失败





经常有人说：“育儿没有规则可循”，但在育儿的过程中，却常发生各种状况，这些问题也造成母亲们的烦恼。

虽然没有一定的原则，但综合母亲们的心得也可作为借鉴。这些基本原则中，凡遇到任何状况首先要不慌乱，然后做明确的判断，采取适当的对策。

以下介绍 11 位母亲的经验谈，内容包含每个案例特殊状况的烦恼与辛苦。从这些母亲们的经验与医生的建议中，可参考其方法，以作为育儿的基础。

### 1. 节食引起的贫血令人担心母乳的营养

“多希望能提早上班……”，淑媛一面望着熟睡的宝宝，一面喃喃自语。宇轩已经满 1 个月了，原先预计亲自带 6 个月，可惜……

淑媛从事自由写作的工作，虽然工作轻松，但是属于劳心的职业，自从婚后即以家庭为主，工作为副了。虽然在工作中锻炼出的毅力与精神，却也敌不过产后所面临的琐碎事情。

#### ✱ 被婆婆责备缺乏母性

育儿并不辛苦，虽然半夜要起来喂奶 2 次，但因为已习惯睡眠不足的生活，所以尚可忍耐。现在所使用的尿布也多为丢弃式，方便多了，最麻烦的事，其实是与大人间的应对。所谓大人是指淑媛的母亲与婆婆，而问题焦点是淑媛的母乳。

淑媛目前是采用冲泡奶粉的方式，原因是母乳日渐

减少了。淑媛认为半年后宝宝即将进托儿所,这样也可提早适应,然而婆婆却责备她没有母乳是缺乏母性。

婆婆常以母乳哺育三子而自傲,而医院也劝淑媛最好能以母乳育儿,然而那家医院离家较远,淑媛只好选择较近的妇产科。

淑媛所选择的妇产科并非母乳主义者,最初是采用人工奶粉,而给与母乳则是第4天了。由于宝宝在吸吮上不习惯,一面吸一面磨蹭,所以母乳分泌不顺,在哺喂15分钟的母乳后,即给予牛奶。

这件事被来探望的婆婆得知后,事态严重,不但在医院责难淑媛的不是,也说了一大堆道理,告诉她如果母乳分泌不旺盛的话,可以按摩乳房或吃中药来促进乳汁的分泌。



### 医生们的建议

对宝宝而言,母乳是最有营养的食物,大家都明白尽可能哺喂母乳最好。虽然母乳对宝宝有益,但也必须考虑母亲本身的健康状况。这位母亲患有贫血症,由于身体状况不佳,产后必须考虑母亲身体的恢复情形,因此,产后更要遵循医生的生活建议。

虽然最后采用母乳,但在考虑母亲的健康状况下,可采用混合喂养方式,或以冲泡奶粉来喂食,这也是不得已的方法。

婆婆坚持喂母乳的想法可以被理解,如果状况不允许的话,可请先生和婆婆沟通看看。

除此以外,为了你也为了宝宝,务必要把烟戒掉才行。怀孕中抽烟会影响胎儿发育,而在二手烟笼罩下的宝宝也会对健康有害,请每位母亲必须牢记,一定要戒烟。



### 2. 虽然母乳较少,但仍尽力哺喂

#### \* 吃糙米蔬菜的母乳较好喝

“铃! 铃!”早上5点半枕旁的闹钟一响,秀萍(26岁)立即起床按掉闹钟。以前如果铃声一响不马上按掉的话,大女儿婷婷会立即醒来,但是最近她听到铃声却无法立刻有反应。婷婷在出生3个月后,开始进托儿所,至今

已经1个月了。刚开始为了怕迟到而紧张,在闹钟响前10分钟即醒来,然而2周后或许疲乏了,竟然等闹钟响了好几声才起床。

“已经疲倦了吧!”秀萍一面换衣服,一面叹息。最近这一个星期,不但早上爬不起来,身体也使不上劲,精神上也无法像从前般有“再充满活力地干吧”这种冲劲。可是即使不再充满朝气,秀萍每天一早的工作也无人代替。

首先,检查婷婷的尿布。虽然尚未清醒,在换了尿布后即与换洗衣物一同丢入洗衣机清洗。秀萍并未使用纸尿布,除了因为纸张的质地对皮肤不好外,也较无浸湿的感觉,容易造成宝宝屁股过敏。惟有在托儿所时,为了方便才用纸尿裤。

洗衣机转动后,先喂母乳,再做早餐(面包、沙拉、火腿蛋),但是秀萍不吃火腿蛋,只抹上沙拉与起司而已。目前秀萍正控制肉、蛋及牛奶等食物,这是为了帮助母乳分泌,若吃多了这些食物,母乳较难分泌,胸部也容易肿痛,而且宝宝厌恶母乳,经常夜晚哭泣。为了让宝宝能有较充足的母乳可以吸食,最好采用米饭及蔬菜为主的料理,除了控制水果外,也严禁甜食。

怀孕中为了腹中的胎儿着想,尽量吃蛋、肉和牛奶,然而宝宝出生后会厌恶母乳而不吸吮,这让想用母乳哺育的秀萍焦急不已。由于丈夫在



14、15岁之前，一直因为过敏性皮肤炎而经常就医，据医师说喝牛奶比喝母乳易得过敏症。

然而，虽然母乳分泌足够，但婷婷却不喝，为了此事秀萍相当烦恼，于是求助友人帮忙。据说母乳有好坏之分，而食用粗食是帮助分泌良好乳汁的方法。以糙米代替白米，并暂时停止肉类、蛋及牛奶等食物，等一星期左右，宝宝即接受母乳了，当时的喜悦简直无法形容。从此以后，均以米与蔬菜为主食，尤其早上较忙时，都吃糙米面包涂沙拉当早餐。

### 医生们的建议

这位母亲要上班，又要喂母乳，真是相当辛苦。然而量的不足，或许是因为饮食的关系。最近虽然有人提出粗食可促进乳汁分泌的理论，但营养的均衡与适时适量仍相当重要。若母亲偏食，则容易体力不足，这也会造成母乳分泌不顺。

另外，一早急急忙忙挤出乳汁并不适当，如果能在前



晚先将母乳挤出,不但分量多,时间上也较充裕,只要将其冷冻,待翌日早晨解冻后再行使用即可。

同时,虽然母乳已经喝4个月了,但将其转换为牛奶喂食也无妨。一味地担心过敏是无用的,父亲的过敏性皮肤炎不一定会遗传给小孩,而且喝牛奶也不一定会过敏,实在没有拒绝牛奶的必要。

### 3. 已过3个月仍一天喂奶10次

#### \* 父亲无育儿的责任感

美玲(25岁)2年前经由母亲的朋友介绍,认识了现在的先生,他们住在离娘家车程约30分钟的地方,与公婆同住。起初对于与公婆一同生活感到不安,但是夫家在当地拥有规模不小的海产批发店,经济稳定,而且由于距离娘家不远,美玲的父母也经常过来嘘寒问暖。

结婚当时应已经过慎重的考虑了,对方大她5岁,是一位有才干的青年企业家,在美玲的心中的确是位理想的丈夫人选。然而结婚后,虽然工作上十分认真,但个人主义强烈,缺乏体贴温柔,这是结婚当初美玲所料想不到的。除此之外,公婆也一致认



为“男主外，女主内”是天经地义的事。

另外，在夫妻相处中，经常也插入公婆的意见。在孩子刚出生时，美玲认为父亲也应加入育儿的行列，孩子洗澡时也理应帮忙，可是婆婆却认为男人应把时间花在工作上，照顾孩子的事女人来做就可以了。于是，丈夫几乎很少为孩子做任何事。

### ✱ 想吃母乳时随时都可以喝吗？

婆婆把住家当作是工作场所，尤其公公外出时，更把打扫视为一件神圣的工作，认为家里的一切都必须自己负责。在育儿方面，尽管美玲有她的一套方法，也参考了许多友人的意见，但是婆婆却要美玲以她的意见为主。每当美玲想以现代医生建议的方式做时，只要婆婆认为不妥，几乎都作罢了。

然而喂母乳的方法，和婆婆的想法并不一致。婆婆认为母乳和冲泡奶粉不同，无法定时定量，因此主张想喝就让他喝。而且，每当宝宝夜里哭泣时，喂母乳可停止哭声，因此也就不限次数。可是美玲无法控制每次哺喂的时间，可能造成消化不良，同时赶紧抱起或许哭声可立即停止，但对工作夜归的丈夫而言，仍是一大压力，再加上一哭就马上抱他，也会养成喜欢人抱的恶习，造成美玲更大的麻烦。

事实上，即使婆婆不说，为了减少夜晚哭泣，也是为了不吵醒熟睡的丈夫，美玲也就顾不得习惯之说了。可是，美玲持续的睡眠不足，身心上的消耗愈加沉重。虽然极力的想寻求解决的办法，但是第一步要引发丈夫身为父