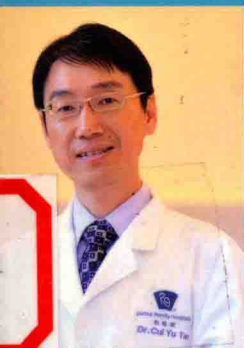


崔玉涛

图解家庭育儿2

母乳与配方粉喂养

崔玉涛 / 著



媒体争相邀约的儿科专家 / 拥有30万妈妈微博粉丝
深入浅出的非处方语言 / 25年儿科临床经验总结

东方出版社

崔玉涛

图解家庭育儿

2

母·乳·与·配·方·粉·喂·养

崔玉涛 / 著



東 方 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

崔玉涛图解家庭育儿. 2 / 崔玉涛 著. —北京: 东方出版社, 2012. 6

ISBN 978-7-5060-4937-5

I. ①崔… II. ①崔… III. ①婴幼儿-哺育-图解 IV. ①TS976.31-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 137647 号

崔玉涛图解家庭育儿 2

(CUI YUTAO TUJIE JIATING YUER 2)

作 者: 崔玉涛

责任编辑: 郝 苗

出 版: 东方出版社

发 行: 人民东方出版传媒有限公司

地 址: 北京市东城区朝阳门内大街 166 号

邮政编码: 100706

印 刷: 小森印刷 (北京) 有限公司

版 次: 2012 年 8 月第 1 版

印 次: 2013 年 2 月第 3 次印刷

印 数: 25 001—35 000 册

开 本: 787 毫米×1092 毫米 1/24

印 张: 6

字 数: 118 千字

书 号: ISBN 978-7-5060-4937-5

定 价: 32.00 元

发行电话: (010) 65210056 65210060 65210062 65210063

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场

如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 65210012

崔大夫出版寄语

从2001年起在育儿杂志开办“崔大夫诊室”专栏至今，在逐渐得到了社会各界认可的同时，也促使我由一名单纯的儿科临床医生，逐渐成熟为具有临床医生与社会工作者双重身份和责任的儿童工作者。作为儿童工作者就应有义务向全社会介绍自己的知识、工作经验和体会。

我曾于2006年开办过个人网站，在这个网站很快火爆起来的同时，带来的工作量也很快就超出了我自身的负荷——太多家长朋友关于育儿的问题涌进网站。万般无奈之下，几个月后我不得不悄然地停止了家长朋友非常关注和信赖的个人网站。说实话，当时心中的疼痛和愧疚很难用语言表达。

随着新媒体的发展，新的交流平台给我提供了向社会奉献的新渠道。2009年10月23日，我又在新浪网开始了博客之旅。博客之旅的顺利进行，又带来了社会工作的日渐繁忙，甚至连以前静下心来写博客的时间都逐渐被占据。还好，这时又一种新的媒体方式——微博，及时地走进了我的生活。

2010年4月1日，在北京和睦家医院网络传播经理孙迪女士的推荐和帮助下，我的个人专业微博（weibo.com/cuiyutao）正式启动。初期的半年多时间，通过向多方人士学习、请教，在对微博的传媒形式有了基本了解的前提下，我已连续发布原创微博400多天，并将微博分成了十个主题，以便家长朋友们查询。

微博的快捷传播特点，能迅速解决父母在养育孩子过程中的疑虑。虽然秉承微博不是微诊室的原则，在每天抽空阅读众多网友问题的前提下，我坚持利用每天早间的 30 ~ 60 分钟，进行微博方式的科普宣教，解释网友们提出的共性育儿相关问题、季节相关性疾病的护理问题，并介绍一些自己认为较好的国外育儿理念。

当迅速得到众多网友的青睐后，我深切感受到大家对育儿知识的渴求。在东方出版社的鼎力帮助和支持下，将微博这种传播快速但内容局限的形式，在加入部分相关内容的同时，以漫画和图解的形式，呈现给大家。希望这种活跃、简明、清晰的形式不仅是自己微博的纸质出版物，而且能将零散的微博融合成更加直观、全面的育儿手册。本书中关于婴儿喂养方面的调查资料，来自伊利母婴研究中心、新浪母婴、新生代市场监测机构有限公司的 2011《中国婴幼儿喂养年度调查报告》。

今后，在坚持现有微博的基础上，我将不断地再加工出版微博漫画育儿系列图书，帮助众多朋友更加科学、轻松地养育宝宝，并将自己的努力化作良好的祝福。祝愿天下宝宝健康成长！祝愿天下父母快乐幸福！

北京和睦家医院



目录

contents

1

选择适合宝宝的早期喂养方式

如何选择孩子出生后的第一口奶.....	3
母乳喂养前是否要彻底清洁乳房.....	5
尽量在产后 30 分钟内开始母乳喂养.....	9
婴儿体重下降不超过 7% 就要坚持母乳喂养	13
为何母乳能够保证婴儿的营养.....	15
母乳营养素的活性作用配方粉无法比拟	17





2

无母乳状况下的配方粉选择

如何给孩子选择配方粉	23
了解特殊医学用途婴儿配方粉	25
配方粉的正确使用方法	33
宝宝不接受配方粉怎么办	45
宝宝食量一定要和配方粉包装上推荐的 食用量相同吗	47
大宝宝可以喝比他年龄段小的配方粉吗	49
生后早期配方粉喂养与过敏	51

3

母乳与配方粉喂养过程中常见的问题

如何养成良好的喂养习惯.....	55
孩子吃奶量与推荐量不同怎么办.....	57
妈妈乳汁分泌过多怎么办.....	59
母乳喂养过频也容易使婴儿“肥胖”	61
孩子何时不再需要夜奶喂养.....	63
母乳喂养期间妈妈生病服药应该注意什么	67
妈妈上班后是否还能母乳喂养.....	73
妈妈需要什么样的吸奶器.....	75
如何让孩子接受奶瓶喂养.....	79
母乳喂养多久比较好	83
喝配方粉的婴儿为何比喝母乳的婴儿长的大 ...	85
如何给孩子更换奶粉	87
国外的奶粉是否适合中国的宝宝.....	89

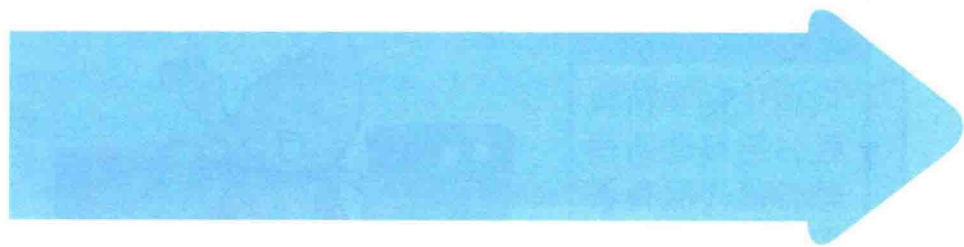


4

崔大夫门诊问答



为何配方粉喂养儿大便偏干?	93
婴儿对牛奶不耐受怎么办?	97
母乳喂养的宝宝是否需要补钙?	101
母乳喂养的宝宝需要补充 DHA 吗?	105
母乳喂养婴儿需要补充维生素 D 吗?	109
平日应给婴幼儿补充多种维生素吗?	111
纯母乳喂养孩子要补铁吗?	113
母乳喂养儿需要补充微量元素吗?	117
新生儿黄疸还能接受母乳喂养吗?	123
早产儿与口腔畸形儿如何喂养?	127



1

**选择适合宝宝的
早期喂养方式**



婴儿最佳营养来源——人乳

人乳 (Human Milk)

具有生物学特异性，与其他所有营养替代品有着明显的不同，在婴儿喂养方面有着独特的优势。



母乳喂养的优点——8大益处

健康

免疫

心理

经济



营养

发育

社会

环境

● 如何选择孩子出生后的第一口奶

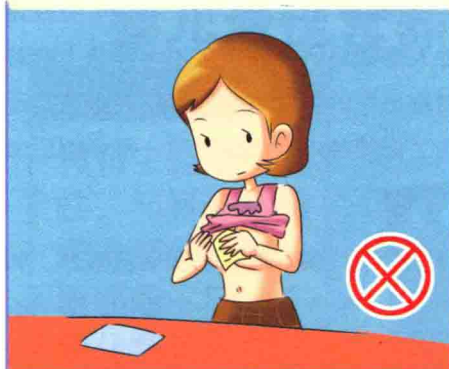
有些家长会非常惊讶地认为：“刚生完孩子，哪来的母乳？怎么可能做到孩子出生后第一口奶为母乳？”的确，绝大多数妈妈生完宝宝不可能马上有母乳，但孩子刚降生也不需要马上喂养。对刚出生的婴儿来说，哭闹并不一定是饥饿的征兆，因为胎儿肺内充满液体，为了促使肺内液体回吸收，很多刚出生的婴儿会经常哭闹。

只要生后婴儿体重下降没超过出生时体重的 7%，就可坚持母乳喂养。如果生后婴儿体重下降超过 7%，母乳仍然不足（这种情况很少出现），医学研究表明有可能会脱水、急性营养不良等现象，这时完全可以补充一些婴儿配方粉，但应该在婴儿每次吸吮妈妈乳房每侧 10 ~ 15 分钟后添加。为了避免今后过敏的出现，应添加部分水解配方的婴儿配方粉。这样，今后过敏的风险就会大大降低。

母乳喂养出现过敏的机会少，如果怀疑宝宝过敏，应该从母亲饮食考虑起。妈妈可以适当限制自己的食物种类，观察婴儿过敏，比如：湿疹、严重肠绞痛、腹泻等症状。如果孩子出生后第一口进食的是配方粉，出现母乳喂养下的牛奶蛋白过敏的机会比较高。

有少许接受母乳喂养的婴儿也会出现湿疹、大便带血等过敏表现。难道母乳喂养也会导致过敏？实际上这种情况应称为“母乳喂养情况下的牛奶过敏症”。因生后第一口奶食用的是牛奶，因此体内出现过敏反应。虽然后续接受的全是母乳，但婴儿对母乳中一些蛋白质也出现了交叉过敏反应。

所以，生后第一口奶非常重要！



喂养前用消毒纸巾擦洗乳房



先挤压乳房弃去一些乳汁再喂养



温水擦洗乳房



常规洗澡

● 母乳喂养前是否要彻底清洁乳房

如何喂养婴儿才最为“干净”？这是妈妈们经常头疼的问题。事实上，婴儿刚出生后，吸吮妈妈乳房时，首先接触到的是妈妈乳头上的需要氧气才能存活的需氧菌，继之是乳管内的不需要氧气也能存活的厌氧菌，然后才能吸吮到乳汁。生理母乳喂养过程是先喂细菌再喂乳汁的有菌喂养过程。母乳喂养的有菌过程与现在家庭的干净形成了鲜明对比。

为了保持母乳喂养的生理有菌喂养过程，妈妈在母乳喂养前用温水毛巾擦洗乳房或常规洗澡即可。切不可使用含有消毒剂的湿纸巾擦洗乳房，更不可先挤压乳房，弃去一些乳汁再喂养婴儿。生理母乳喂养过程能够促进孩子肠道正常菌群建立，不仅利于母乳的消化吸收，而且能够促进免疫系统成熟，预防过敏发生。

吸吮乳房时，妈妈乳头和乳头周围皮肤上正常存在的需氧菌和乳管内正常存在的厌氧菌会随着吸吮与乳汁一同吸入宝宝口腔，进入消化道。这就是人类消化道正常菌群的最初基础。喂奶前彻底清洗乳房或用消毒纸巾擦洗乳房以及挤出几滴母乳再喂养是非常错误的。

要记住，母乳喂养是有菌喂养！



很多准妈妈想孩子出生后进行母乳喂养，但又担心早期母乳不足影响孩子成长，所以，在此给准妈妈们提出以下建议：



1.分娩之前多了解母乳喂养知识；



2.尽可能自然分娩；



3.婴儿出生后尽快让其吸妈妈乳房，越早越好；



4.尽早使用吸奶泵在孩子不吸吮时期刺激乳房，促进乳汁分泌；

5.产后每日监测体重；6.出生后体重下降没有超过出生体重的3%时，继续坚持母乳喂养；7.体重下降超过3%，添加部分水解蛋白配方；

8.家中不使用任何含消毒剂的清洗液。



与生理有菌的母乳喂养过程相比，配方粉喂养则差之千里。母乳喂养好，不仅表现于直接喂养、不需加热、便宜方便、增强母婴感情等方面，而且还在于母乳喂养过程是有菌喂养过程，对婴儿肠道菌群建立非常重要，同时通过肠道菌群促使免疫系统建立和成熟。

肠道是人体最大的免疫器官！

母乳喂养是有菌喂养过程。妈妈乳头及乳头周围皮肤上需氧菌及乳管内的厌氧菌，加上吸吮母乳中吞咽的空气，可以保证新生儿肠道内建立以双歧杆菌为主的肠道菌群，这对新生儿近期乃至一生都裨益无限。

妈妈:



婴儿:



- 母婴产后稳定即可开始母乳喂养
- 及早吸吮妈妈乳房
刺激乳房尽快产生乳汁
促进婴儿肠道正常菌群的建立
- 听取专业人员耐心指导
- 坚持母乳喂养（婴儿出生后体重
下降没有超过出生体重的7%）
- 开始母乳喂养的同时逐渐全面
了解母乳喂养相关知识
- 配方奶喂养前，应吸吮妈妈乳房
每侧10~15分钟
- 第一口奶的选择

