

上海人民出版社

聪明妈咪丛书

王汉芳 著

妈妈宝典

23条婴幼儿养护新观念



上海人民出版社

聪明妈咪丛书

王汉芳 著

T597/1210

001211658

2

3
条

婴

幼儿

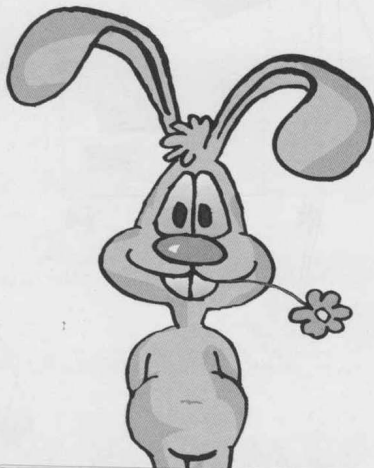
养

妈

妈

宝

典



贵阳学院图书馆



GYXY1211658

图书在版编目 (C I P) 数据

妈妈宝典: 23 条婴幼儿养护新观念 / 王汉芳著.

上海: 上海人民出版社, 2002

(聪明妈咪丛书)

ISBN 7-208-04167-9

I. 妈... II. 王... III ①婴幼儿—哺育②婴幼儿
—家庭教育 IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 029971 号

责任编辑 赵蔚华

封面装帧 陈楠

·“聪明妈咪”丛书·

妈妈宝典

——23 条婴幼儿养护新观念

王汉芳 著

世纪出版集团

上海人民出版社出版、发行

(200001 上海福建中路193号 www.ewen.cc)

新华书店上海发行所经销 上海市印刷十厂印刷


开本850×1168 1/32 印张5.25 插页1 字数86,000

2002年6月第1版 2002年6月第1次印刷

印数1-5,100

ISBN 7-208-04167-9/G·799

定价 15.00 元



目 录

2 母乳喂养是最好的方式 1

2 牛奶也能健康喂哺孩子 10

16 进食恶心是孩子在学习吞咽 3

4 纯棉服装是新生儿惟一的选择 22

28 洗澡是最好的皮肤锻炼 5

6 勤换尿布 36

44 怀抱婴儿·儿童推车·背带 7

8 走得早不如爬得好 52

58 睡眠比营养更重要 9

10 带孩子看牙医 66

74 说话是世界上最大的奇迹 11

12 保护孩子在家的安全 82

13 走路是世界上最难的事情 88

94 能干的孩子自己穿衣 14

15 吃鱼的孩子聪明 102

110 让孩子长成“高个儿” 16

17 常抱的孩子聪明 118

124 在游戏中学习与人际交往 18

19 从第一次拥抱开始性教育 132

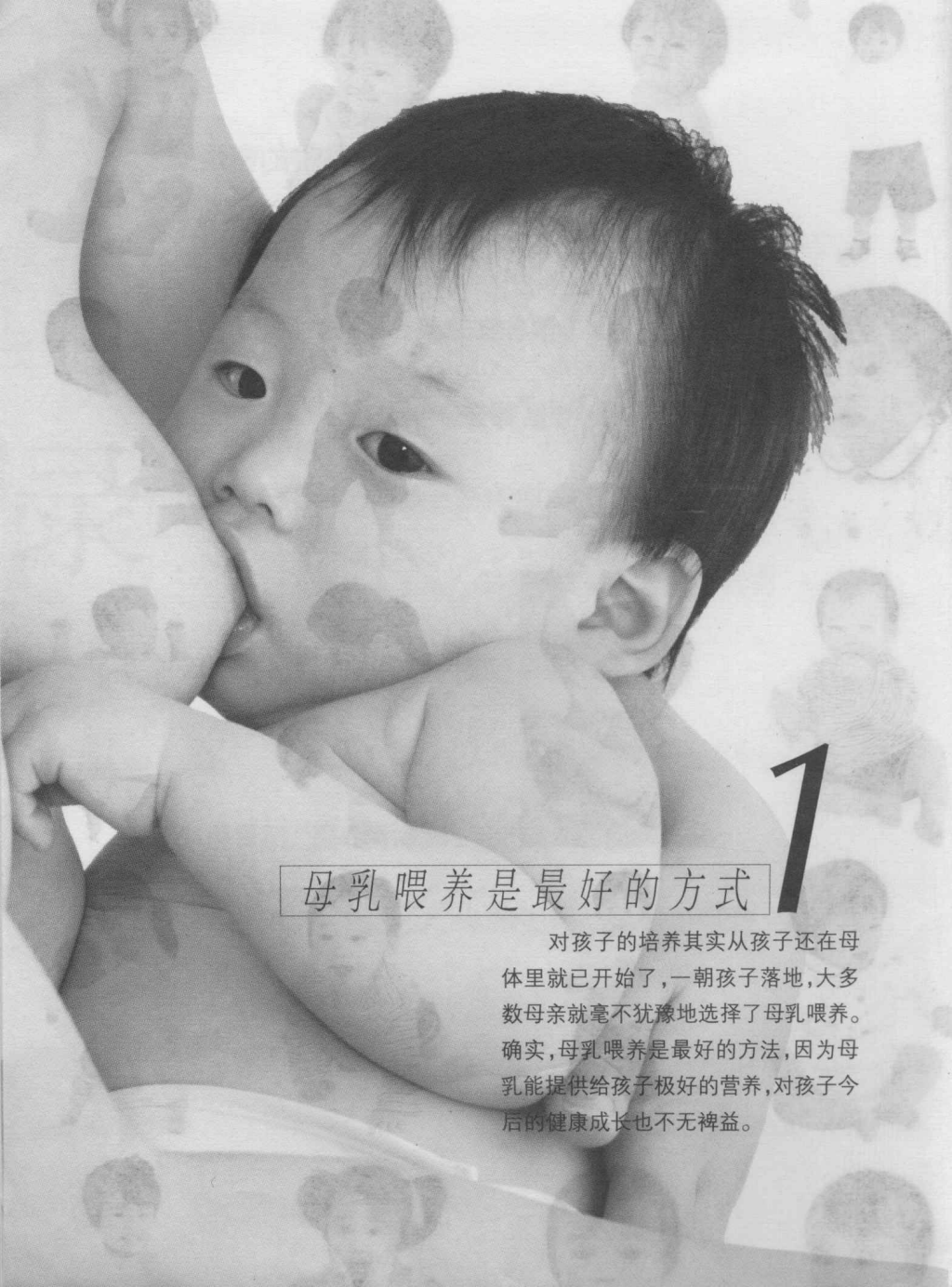
138 6岁之前矫正视力 20

21 孩子发热无小病 146

152 预防几种与脑有关的病 22

23 儿童发胖,5岁是坎 158





母乳喂养是最好的方式

1

对孩子的培养其实从孩子还在母体里就已开始了，一朝孩子落地，大多数母亲就毫不犹豫地选择了母乳喂养。确实，母乳喂养是最好的方法，因为母乳能提供给孩子极好的营养，对孩子今后的健康成长也不无裨益。

“母乳喂养”是婴儿最好的营养。母乳喂养的过程就是催奶的过程。

随着我国计划生育政策深入人心，大多数父母已意识到独生子女养育和教育的重要性，对孩子的培养其实从孩子还在母体里就已开始了，一朝孩子落地，大多数母亲就毫不犹豫地选择了母乳喂养。确实，母乳喂养是最好的方法，因为母乳能提供给孩子极好的营养，对孩子今后的健康成长也不无裨益。

吮吸乳头会增加乳汁，即使乳汁不多，也能通过吮吸而得到。

提倡母乳喂养

随着我国计划生育政策深入人心，大多数父母已意识到独生子女养育和教育的重要性，对孩子的培养其实从孩子还在母体里就已开始了，一朝孩子落地，大多数母亲就毫不犹豫地选择了母乳喂养。确实，母乳喂养是最好的方法，因为母乳能提供给孩子极好的营养，对孩子今后的健康成长也不无裨益。

母乳喂养对婴儿和母亲来说好处多多——

- 母乳喂养的孩子不易患病。
- 母乳更容易消化，孩子不容易便秘。
- 母乳能为孩子提供身体所需的最佳营养。
- 母乳能减缓孩子的食物过敏。
- 母乳是最经济、最方便的喂养方式。
- 母乳喂养是母亲和孩子之间的一根感情纽带。
- 刚生产不久就让孩子吮吸乳房会使母亲分泌催生素，使子宫收缩，使生产后的母亲早日恢复虚弱的身体。
- 有母乳喂养经历的人较少患有子宫癌和乳腺癌。
- 哺乳期间的母亲一般不容易怀孕。

产下孩子就有乳汁产生

和对出无法给孩子喂奶时，应将剩余的奶水挤掉，保证奶水不断。

记得我在医院里生下墨沫，护士将她的身体擦洗干净，穿好



衣服抱到我身边时，轻轻对我说：“我帮你解开衣扣，让孩子吃奶，好吗？”

霎时我有些脸红，而且带着疑问：刚刚落地的墨沫就会吃奶吗？我刚把她生下就会有乳汁了吗？我还在犹豫，护士已帮我解开了衣衫，将墨沫抱到我的臂弯里，当她寻找到乳头时，果真大口大口地吃了起来。

几乎所有的母亲在婴儿出生后 30 分钟内就应该让孩子吮吸两侧的乳房，当时虽然母亲的乳汁很少，但孩子强有力的吮吸动作可以促使母乳提早分泌，初生孩子需要母亲“按需喂哺”而不是“按时喂哺”，当孩子想吃奶了，无论在什么时候都应该给孩子喂奶。通常一天 24 小时最少喂 8 次，有些孩子 24 小时要吃 10—12 次奶，这都没有什么不妥。大多数情况下，经过 2—3 周的时间，孩子会逐渐养成按一定时间吃奶的习惯，从而走向定时喂奶。

产后的最初几天里，母亲分泌的乳汁叫初乳，初乳量通常较少，呈淡黄色，浓稠，较甜，由水、蛋白质、矿物质组成，有丰富的微量元素和免疫物质（如锌、免疫球蛋白 A 等）抗体，可以使初生孩子增强抗感染的能力，免受小儿麻痹、流感、肠道和呼吸系统感染一类的疾病的困扰。这种奶为孩子提供充足的营养，虽然开始时的 1—2 天里初乳的分泌量只有 2—20 毫升，但已能满足孩子的营养需要，随着吮吸喂哺次数的增加，初乳量也会增加。

初乳也可能会引起孩子的轻度腹泻，但这能有效地使孩子最初的黑绿色的胎便排出体外。

一亲母，产时如否县干越管要需关，里余否量量厚母情亲母

——另附微如由干 喂奶的过程就是催奶的过程

或即者由干越隆和以下相解即

孩子的吮吸刺激和母亲的良好营养是母乳分泌的重要条件。

吮吸乳头会增加乳量，即使乳汁不多，也不要轻易减少每天吮吸的次数，减少吮吸次数只能使乳汁分泌日益减少，因此母亲要保持良好的精神状态，心情舒畅，注意休息和睡眠，不要过于疲劳、忧虑、焦急和发脾气。

母乳喂养的母亲同样要非常注重自身的营养，才能保证充足的奶水——

●每天应该喝5—6杯水，喂奶的时候可以在身边放上一杯水随时饮用。

●蛋、禽、瘦肉、豆腐、蔬菜外，还需要有一定的液体摄入，多吃肉汤、排骨汤、鱼汤、鸡汤，平时也可以用水果、食物来补充维生素和矿物质，但并不需要刻意做高级饮食和滋补品。

●想尽方法多休息，放松自己，确保每天有一段时间留给自己，尽量早些上床多睡一会儿，因为孩子会随时打扰母亲的睡眠。

●确保饮食平衡，吃一些富含蛋白质的食物，但不要吃蛋糕、饼干、糖、巧克力一类的食物。

●应该适当补铁和维生素。

●大部分奶水是在早晨休息的时候分泌的，白天的休息和放松还能使晚上奶水正常。如果孩子早晨吃不完奶，或者生病和外出无法给孩子喂奶时，应将剩余的奶水挤掉，保证奶水不断。



母亲的母乳量是否充足,关键要看孩子是否吃得饱,母亲一般可以从以下一些方面来判断孩子的吃奶情况——

- 喂奶时可以听到孩子的吞咽声。
- 孩子在吮吸乳头时,母亲的乳晕和孩子的颞部肌肉运动平缓。
- 喂奶后的孩子显得安宁,睡得也好。
- 孩子的排便每天一次,而且呈黄又略带绿的颜色。
- 孩子小便的颜色呈黄色,而且每天要换6—8块湿尿布。
- 孩子的体重符合世界卫生组织(WHO)推荐的0—4岁男、女儿童的正常范围。

可是,一旦发生如下的状况则说明孩子吃奶的情况不好——

- 嘴巴发出吧嗒吧嗒的声音。
- 孩子很少吞咽。
- 喂奶过程中乳房疼痛。

这可能是母亲的奶量不足,孩子没有吃饱,也可能是母亲的喂奶方式不当所造成。如果是奶量不足,我国民间有些常用的催奶方法——

- 食物催奶:黄豆炖猪蹄汤,鲜鲫鱼汤,老母鸡炖汤,豆腐、米酒、红糖茶。
- 药物催奶:王不留行15克,通草9克,加适量猪蹄小火炖汤;王不留行10克,当归10克,煎服,连服7—10天。
- 维生素E100毫克,每天2—3次,连服3天也有作用。

催奶一旦不能解决根本问题,只有给孩子补充用奶瓶喂养。

用轻松舒适的喂奶姿势

当怀孕至7—8个月时,就应该做一些哺乳的准备工作,用温水清洗,如是凹陷的乳头可以向外拉,使孩子出生后能够顺利吮吸。

为孩子喂奶时,应该将整个乳头塞进孩子嘴里——包括乳晕——否则孩子将无法吮吸出乳汁,同时也能避免乳头发炎和皲裂。

给孩子喂奶时,希望母亲能选择自己喜欢的姿势轻松地喂奶,只有舒适自然才会令母亲孩子都满意——

● 坐下,把孩子的头放在臂弯处,使孩子平躺在腿上。适合在公众场合给孩子喂奶。

● 侧身躺下,让孩子的嘴和右边的乳房平行,用右臂环抱孩子,反之亦然。适合会阴切开手术。

● 将孩子的双腿放在母亲的胳膊下面,用手托住孩子的头部和颈部,母亲抱孩子的手势就像抱住足球一样。适合剖腹产手术。

在给与孩子喂奶时,有些细节不可不讲究——

● 为防止孩子窒息,乳房大的母亲应轻轻将乳房乳晕上方的部分从孩子的面颊旁拉开。

● 奶水多的母亲可以压住乳房上方和下方,使奶量减少,用手掌挤压乳晕可以阻止奶水溢出。

● 侧卧喂奶的时候,不要使胳膊下面的肌肉紧张或绷紧,以免减少奶水的流速。



母亲的母乳量是否充足,关键要看孩子是否吃得饱,母亲一
哺乳母亲用药要当心

●喂奶时可以听到孩子的吞咽声

用,哺乳期间,母亲应该特别注意自身的身体状况,身体状况会直接影响到乳汁的质量,一旦母亲生病,用药就非常讲究,因为有的药物会通过乳汁,使孩子在吃奶的同时也吃到药,从而产生不良的反应——

●母亲服用卡那霉素、庆大霉素可能会引起孩子耳毒性、肾毒性反应,耳毒性反应可致耳聋。

●阿司匹林会使吃奶的孩子成瘾。

●抗癫痫药、抗精神病药、类固醇、磺胺药、抗生素会不同程度地使孩子受到影响。

●许多中草药包括药物活性成分,服用要适量。如果喝中草药茶,也不能喝含碱性的,鼠尾草属植物会减少母乳的产出量。

除此之外,母亲服用以下药物时,药物均能在乳汁中找到——

异烟肼、金刚胺、氯霉素、麦角胺、利血平、奎尼丁、苯妥英钠、苯巴比妥、安定、水合氯醛、眠尔通、水杨酸盐、碘化物、酚酞、番泻叶、硫氧嘧啶、雌激素、咖啡因、维生素 D、维生素 B₁、维生素 K、维生素 B₁₂、溴化物、放射性碘、乙醇、氯仿。

哺乳期间,母亲生病应向医生说明乳母身份,尽量让医生开出不会通过乳汁的药,以免影响孩子的健康,如果无法避免,母亲应做到——

●服药期间,暂停哺乳,但要坚持每天挤奶 7—8 次,保证乳汁分泌。

●如患慢性病,应考虑断母乳,用牛奶代替。



牛奶也能健康喂哺孩子

都市的年轻夫妇在妻子怀孕期间就相当重视孕期的营养、胎教,孩子呱呱落地,他们更是将最好的东西完整地交给孩子。母乳量不够时,几乎99%以上的母亲都用奶瓶给孩子喂哺过牛奶。牛奶喂哺使父亲也可以直接参与喂哺孩子。

2



不要因没有母乳而产生负疚感

相信是中国的计划生育政策帮的忙,都市的年轻夫妇中,女性会因为身材等问题而拒绝哺乳的越来越少,相反,她们大多数在怀孕期间就相当重视孕期的营养、胎教,一旦孩子呱呱落地,他们更是将最好的东西完整地交给孩子。倒是有不少年轻的母亲,她们有的由于自己的奶水不足,有的因为产假后要出差而不得不中断母乳喂养,因而显出负疚和焦虑的心情。这种心情使我在很多年后的今天回想起当时不得已给墨沫进行人工喂养时的情景。

墨沫最初在医院度过的几天,我就发现我的乳汁分泌并不像我想像的那么好,有几次护士把哭个不停的墨沫抱去让奶水多的妈妈匀点奶水给她。回家后,我几乎用遍了所有的方法,但都不奏效。2个月后,奶水已基本没有了。我沮丧得不得了,打电话给我的儿科医生,她安慰我说,不要紧,牛奶一样可以使孩子健康地成长。她的话给了我信心,没错,墨沫现在确实是个健康可爱的孩子,而且我们的感情非常之好。

除了人工喂养外,很多母亲选择了混合喂养的方法,也就是母乳量不够时,用牛奶来补充。因此可以这样说,几乎99%以上的母亲都用奶瓶给孩子喂哺过牛奶。

牛奶喂哺使父亲也可以直接参与喂哺孩子,从一开始父亲不敢抱自己的孩子,到不再对孩子感到害怕,到学会满足孩子的



需要,也能算是牛奶喂哺的一大好处。

奶瓶喂哺,名堂多多

在上海,当母亲要给孩子喂牛奶时,一般都会选择经过专家特别配方,更接近母乳的婴儿奶粉,虽然价格比一般奶粉贵些,但更有利于孩子的成长。

孩子1岁以前,每月给孩子买奶粉需花很多钱,但还是要提醒父母不要任意给孩子调换奶粉品牌,无论是因为价格便宜还是营养价值更高。一旦调换奶粉,就可能引起孩子消化不良。

为孩子准备奶瓶时应注意——

- 与塑料奶瓶相比,玻璃奶粉更易清洗。

- 异型奶瓶不易清洗。

给孩子冲奶粉时,一定要先消毒奶瓶、奶嘴。虽然现在不少家庭中都有洗碗机,但这里并不提倡用洗碗机清洗孩子的这些用具,也不要消毒柜、微波炉来消毒,将所有的物品浸没在开水锅里煮5分钟,热水要越过奶嘴和奶瓶,这是最原始也是最有效的方法。

通常情况下,可以用加盖的盛具在常温下放置消毒后的奶瓶,在需给孩子喂奶时随时取出。

为孩子配制一瓶牛奶远比成人吃的食物讲究得多——

- 要按照奶粉罐上的说明配制奶粉,不要把浓度配得太高。

- 要现吃现配,冲配好的奶粉一定要马上食用。

- 温热的牛奶要在立即降温后放入冰箱,而不是放入保温瓶内,否则会造成细菌繁殖。