



[英] 海瑟·威尔福德 著
阎珊珊 曹菲菲 译

SUCCESSFUL *Infant Feeding*



宝贝计划

健康宝贝 喂养计划



科学喂养奠定了宝宝一生的健康。

北京出版集团公司
北京出版社

SUCCESSFUL Infant Feeding

本书全面系统地介绍了从宝宝出生到添加辅食过程中，如何进行科学的喂养，以及如何应对一些特殊状况下的喂养，例如双胞胎、早产儿、母亲外出工作、父母外出旅行等。

让新妈妈们对婴儿喂养了如指掌、应对自如。



- ◎帮助父母正确选择喂养方式
- ◎为母乳喂养和配方奶喂养提供实用的建议
- ◎满足宝宝营养与情感的需求，并且加深亲子感情
- ◎喂养经验的分享，情感压力的舒缓
- ◎怎样有效地回应宝宝的需求，读懂婴儿的意图
- ◎如何添加辅食，了解饮食营养与宝宝健康的科学知识

海瑟·威尔福德：亲子类和健康类图书作家，编著有婴幼儿护理方面的多部书籍。她作为母乳喂养的志愿顾问，为英国国家生育信托基金会（NCT）工作，并且作为导师，对新手妈妈和其他专业服务于母乳喂养的照护人员进行培训。

上架建议：孕产育儿类

ISBN 978-7-200-10956-6



9 787200 109566 >

定价：32.00元

SUCCESSFUL *Infant Feeding*

健康宝贝
喂养计划

[英] 海瑟·威尔福德 著
阎珊珊 曹菲菲 译

北京出版集团公司
北 京 出 版 社

著作权合同登记号

图字:01-2012-5832

Text copyright © Heather Welford 2011

Illustration and compilation copyright © Carroll & Brown Limited 2011

Translated from the book originally produced by Carroll & Brown Limited,
20 Lonsdale Road, Queen's Park, London NW6 6RD.

All rights reserved.

Chinese Simplified translation Copyright © Beijing Publishing Group Limited 2015

2015 中文版专有权属于北京出版集团公司, 未经书面许可, 不得翻印或以任何形式和方法使用
本书中的任何内容和图片。

图书在版编目 (CIP) 数据

健康宝贝喂养计划 / (英) 威尔福德著; 阎珊珊,
曹菲菲译. — 北京: 北京出版社, 2015. 1

书名原文: Successful infant feeding

ISBN 978-7-200-10956-6

I. ①健… II. ①威… ②阎… ③曹… III. ①婴幼儿
—哺育 IV. ①R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 231371 号

健康宝贝喂养计划

JIANKANG BAOBEI WEIYANG JIHUA

[英] 海瑟·威尔福德 著

阎珊珊 曹菲菲 译

*

北京出版集团公司 出版
北 京 出 版 社
(北京北三环中路6号)

邮政编码:100120

网 址: www.bph.com.cn
北京出版集团公司总发行
新 华 书 店 经 销
北京顺诚彩色印刷有限公司印刷

*

787 毫米×1092 毫米 16 开本 9 印张 60 千字

2015 年 1 月第 1 版 2015 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-200-10956-6

定价: 32.00 元

质量监督电话: 010-58572393

责任编辑电话: 010-58572417



目 录

序言	6
PART 1 宝宝第一年的需求	8
营养需求	10
大脑的发育	12
情感需求	14
第一年的里程碑	19
PART 2 当今的母乳喂养	22
简短回顾	24
母乳喂养的研究进展	26
母乳不仅仅是食物	28
工作与母乳喂养	32
环境中的各种危害	33
母乳喂养的误区	34
PART 3 配方奶粉喂养	36
配方奶粉的由来	38
什么是配方奶粉	40
奶瓶	42
配方奶粉喂养的情感体验	43
配方奶粉的市场法律规范	46
PART 4 开始母乳喂养	48
母乳喂养的生理常识	50
母乳喂养和情感依恋	55
哺乳过程	56
喂养的姿势	58
喂养双胞胎	60
妈妈的热量需求	62
妈妈自己的舒适度	65
母乳喂养的辅助工具	66

PART 5 母乳喂养常见困惑解决方案 68

分娩后的担忧 70

“爱婴”医院 72

不吃母乳的宝宝 78

母乳喂养与疼痛 80

泌乳量 82

来自社会和文化的约束 84

户外的喂养 86

PART 6 用奶瓶喂养 88

奶瓶喂养的准备工作 90

配方奶粉和奶瓶的准备 92

奶瓶的清洗与消毒 94

配方奶粉的选择与喂奶量 96

怎样用奶瓶喂宝宝 98

与宝宝建立亲密的感情 100

配方奶粉喂养导致的情感问题 102

特殊情况 105

挤母乳 106



PART 7 多种喂养模式 108

以婴儿为主导的喂养 110

混合喂养 112

宝宝吃奶中的成长变化 116

和宝宝一起睡 118

宝宝的夜晚时间 119

PART 8 添加辅食 120

何时开始吃固体食物 122

断奶由父母主导还是宝宝主导 126

添加辅食的必需品 128

适合宝宝的辅食有哪些 129

PART 9 问与答：回答父母关心的问题 132

作者的致谢 142



SUCCESSFUL *Infant Feeding*

健康宝贝 
喂养计划

[英] 海瑟·威尔福德 著
阎珊珊 曹菲菲 译

北京出版集团公司
北 京 出 版 社

著作权合同登记号

图字:01-2012-5832

Text copyright © Heather Welford 2011

Illustration and compilation copyright © Carroll & Brown Limited 2011

Translated from the book originally produced by Carroll & Brown Limited,
20 Lonsdale Road, Queen's Park, London NW6 6RD.

All rights reserved.

Chinese Simplified translation Copyright © Beijing Publishing Group Limited 2015

2015 中文版专有权属于北京出版集团公司, 未经书面许可, 不得翻印或以任何形式和方法使用
本书中的任何内容和图片。

图书在版编目 (CIP) 数据

健康宝贝喂养计划 / (英) 威尔福德著; 阎珊珊,
曹菲菲译. — 北京: 北京出版社, 2015. 1

书名原文: Successful infant feeding

ISBN 978-7-200-10956-6

I. ①健… II. ①威… ②阎… ③曹… III. ①婴幼儿
—哺育 IV. ①R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 231371 号

健康宝贝喂养计划

JIANKANG BAOBEI WEIYANG JIHUA

[英] 海瑟·威尔福德 著

阎珊珊 曹菲菲 译

*

北京出版集团公司 出版

北京出版社

(北京北三环中路6号)

邮政编码: 100120

网 址: www.bph.com.cn

北京出版集团公司总发行

新华书店经销

北京顺诚彩色印刷有限公司印刷

*

787 毫米×1092 毫米 16 开本 9 印张 60 千字

2015 年 1 月第 1 版 2015 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-200-10956-6

定价: 32.00 元

质量监督电话: 010-58572393

责任编辑电话: 010-58572417





目 录

序言	6
PART 1 宝宝第一年的需求	8
营养需求	10
大脑的发育	12
情感需求	14
第一年的里程碑	19
PART 2 当今的母乳喂养	22
简短回顾	24
母乳喂养的研究进展	26
母乳不仅仅是食物	28
工作与母乳喂养	32
环境中的各种危害	33
母乳喂养的误区	34
PART 3 配方奶粉喂养	36
配方奶粉的由来	38
什么是配方奶粉	40
奶瓶	42
配方奶粉喂养的情感体验	43
配方奶粉的市场法律规范	46
PART 4 开始母乳喂养	48
母乳喂养的生理常识	50
母乳喂养和情感依恋	55
哺乳过程	56
喂养的姿势	58
喂养双胞胎	60
妈妈的热量需求	62
妈妈自己的舒适度	65
母乳喂养的辅助工具	66

PART 5 母乳喂养常见困惑解决方案 68

分娩后的担忧 70

“爱婴”医院 72

不吃母乳的宝宝 78

母乳喂养与疼痛 80

泌乳量 82

来自社会和文化的约束 84

户外的喂养 86

PART 6 用奶瓶喂养 88

奶瓶喂养的准备工作 90

配方奶粉和奶瓶的准备 92

奶瓶的清洗与消毒 94

配方奶粉的选择与喂奶量 96

怎样用奶瓶喂宝宝 98

与宝宝建立亲密的感情 100

配方奶粉喂养导致的情感问题 102

特殊情况 105

挤母乳 106



PART 7 多种喂养模式 108

以婴儿为主导的喂养 110

混合喂养 112

宝宝吃奶中的成长变化 116

和宝宝一起睡 118

宝宝的夜晚时间 119

PART 8 添加辅食 120

何时开始吃固体食物 122

断奶由父母主导还是宝宝主导 126

添加辅食的必需品 128

适合宝宝的辅食有哪些 129

PART 9 问与答：回答父母关心的问题 132

作者的致谢 142



序言

这是一本关于婴儿喂养的书，文章阐释了喂养婴儿应该“怎样做”，以及妈妈们如何在哺育期保持健康舒适的状态，如何增进妈妈和宝宝之间的亲密关系，当然本书带给妈妈们的远不止这些。

多年来，我一直从事母乳喂养推广工作，并对其他母乳喂养推广者进行培训，英国育儿慈善机构给予了我很大的帮助。一直以来，我对喂养的重要性深信不疑，喂养是妈妈体会初为人母，搭建妈妈与宝宝情感桥梁的重要方式。我一直坚信喂养宝宝不仅是一种肢体行为，也不只是妈妈给宝宝传输营养那么简单，而是一个极为复杂的互动

过程，包含了文化、社会、情感层面上的交流。这种交流不会因选择母乳喂养，还是配方奶粉喂养而受到影响。

母乳还是配方奶粉？看上去只是简单不过的二选一，但这不是仅凭个人喜好就能做出选择的。宣传母乳喂养的健康作用旨在普及母乳喂养，让妈妈们了解母乳喂养对宝宝健康的重要性，鼓励她们克服任

何艰难险阻，坚持用母乳喂养宝宝。

在大多数发达国家，妈妈们不只是单纯地分为“母乳妈妈”或“配方奶粉妈妈”。事实上，大多数妈妈都采用混合喂养的方式。英国76%的妈妈在初期都采用母乳喂养宝宝，但宝宝到1周大的时候，几乎一半的妈妈改用配方奶粉与母乳交替喂养；到了6周大时，大约一半的宝宝只



食用配方奶粉了。由于多种原因，母乳喂养6周后，90%的妈妈停止了母乳喂养，并无奈地说：她们其实非常想继续为宝宝喂母乳。我想说这真是一件不幸的事，但我不想看到用配方奶粉喂养宝宝的妈妈认为自己和宝宝将会受到歧视。我们有大量理由鼓励和支持母乳喂养，但也不能责备由于种种原因而选择奶粉喂养的妈妈。

当然，在良好的社会环境里，许多妈妈能够长时间坚持母乳喂养，毫无疑问，这对提高婴幼儿体质十分重要。

对那些选定喂养方式并且乐在其中的妈妈来说，喂养会在某种程度上给她们的心理和身体带来巨大好处。所以作为妈妈，她们希望获得更多的理解、支持和指导，希望增加公众对母乳喂养的认可，以减少阻碍。

将来，我想看到越来越少的母亲选择配方奶粉喂养，我希望妈妈和宝宝能快乐舒适地享受喂养过程，同时增进亲子之间的浓浓爱意和亲情。当然，如果你选择配方奶粉喂养，也不一定非要改回母乳喂养。

尽管我们可以简单地把喂养宝宝概括为“提供生长所需的食物”，但事实远不止这么简单。对于母子来说，最重要的应该是建立妈妈和宝宝之间的亲密关系，这种关系应该是互惠共赢、舒适、愉悦、放松，且充满交流与互动的。

本书将会告诉你怎样做到这些。

海瑟·威尔福德



PART 1

宝宝第一年的需求

Your baby's needs
in the first year

刚来到这个世界，柔弱的宝宝需要完全依靠妈妈的精心照顾和喂养。和那些刚出生就能自己站起来的动物不一样，人类的婴儿需要经过一段较长的时间才能学会某项技能。

虽然宝宝拥有与生俱来的学习能力，但要注意，新生儿仍然处于生命的弱小阶段，各方面还需进一步成长发育，大脑的发育成熟至少需要几年时间。

在出生后的第一年里，宝宝需要通过进食来促进生长发育；同时，这一时期也是宝宝智力、情感、心理和身体发育的关键时期。

营养需求

母乳：宝宝成长最理想的食品

根据遗留的动物化石证据和人类进化科学史来看：地球上第一种哺乳动物（胎生且食奶的动物）出现在距今大约2亿年前。在物种进化的过程中，乳汁最终具备了物种特异属性。人类由距今250万年的智人进化而来，到距今大约20万

年的时候，其生理特点才和现代人相同。人类经历了很长一段时间的进化才开始给新生儿喂母乳。雌性大象、长颈鹿、大猩猩、狗、羊、猫等哺乳动物的分娩方式和分泌乳汁的行为，都与自己幼崽的需求相匹配。同理，进化后的现代人类提供给新生儿的母乳，正是为了符合他们成长发育的需求。

一个很好的例子就是人类母乳的含铁量要比牛奶的含铁量低一些。宝宝生来就有他自己的铁贮备量，这些铁元素在妈妈怀孕的时候就已经储备好。所以，宝宝实际上所需的铁元素量比小牛犊要少。母乳里的铁元素具有独特的生物相容性，简言之，就是容易被宝宝吸收利用。这是因为母乳里含有比例相对较高的维生素C、乳糖，与其他营养成分一起，能起到促进铁的吸收的作用。

另外，母乳中的蛋白质主要由乳清蛋白组成，在宝宝的胃里形成松软的凝乳，这将促进宝宝更迅速更轻松地消化。而牛奶主要由酪蛋白构成，它会形成较硬的、不易消化的凝乳。从喂奶的次数来看，次数多而量少，会促进消化吸收，这正好符合了宝宝胃容量小且需要持续亲密呵护的实际情况。因此，不论是对于宝宝的心理发育，还是身体的成长，母乳都提供了重要的基础保障。与母乳相比，多数婴儿配方奶粉的成分主要以牛奶为主，但是某些

