



轻松度过第1年

0~1岁宝宝成长指导手册

 **Abbott** 妈妈
山东科学技术出版社 **宝宝**

图书在版编目(CIP)数据

轻松度过第一年:0~1岁宝宝成长指导手册/《妈妈宝宝》杂志社,雅培贸易(上海)有限公司编著.
— 济南:山东科学技术出版社,2014(2015.重印)

ISBN 978-7-5331-6540-6

I. ①轻… II. ①妈… ②雅… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第113112号

图片提供:达志影像

轻松度过第1年 0~1岁宝宝成长指导手册

《妈妈宝宝》杂志社 编著
雅培贸易(上海)有限公司

出版者:山东科学技术出版社

地址:济南市玉函路16号

邮编:250002 电话:(0531)82098088

网址:www.lkj.com.cn

电子邮件:sdkj@sdpress.com.cn

发行者:山东科学技术出版社

地址:济南市玉函路16号

邮编:250002 电话:(0531)82098071

印刷者:济南新先锋彩印有限公司

地址:济南市历城区工业北路182-6号

邮编:250101 电话:(0531)88618298

开本:140mm×203mm 1/32 印张:2.25

版次:2015年3月第1版第4次印刷

ISBN 978-7-5331-6540-6

定价:28.00元

目录 Contents

Part ① 喂养篇 / 5

★母乳喂养 / 6

母乳喂养，给宝宝最好的礼物 / 6

坚持母乳喂养的N个重点 / 9

吃着奶睡着不可取 / 12

适合背奶妈妈的徒手挤奶技巧 / 13

母乳的存储和解冻 / 14

★人工喂养 / 16

不能喂母乳，可以选择配方奶 / 16

人工喂养注意事项 / 16

如何应对消化不良的宝宝？ / 18

★混合喂养 / 22

什么样的情况适合混合喂养？ / 22

混合喂养的方法 / 23

如何确定配方奶的量？ / 23

★辅食添加 / 24

辅食添加的原则 / 24

辅食添加的各个阶段 / 25

各阶段辅食制作参照表 / 26

★不要忽视水的重要性 / 28

适合宝宝的3大饮品 / 28

何时喝 / 29

喝多少 / 29





Part ③ 成长篇 / 43

Part ② 护理篇 / 31

★五官的清洁与护理 / 32

眼睛 / 32

鼻腔 / 32

耳朵 / 33

口腔 / 33

★尿布疹的防治 / 35

洗屁屁的学问 / 36

健康的洗澡方式 / 38

★枕头的选择 / 39

枕头的高低 / 39

枕头中的填充物 / 39

★室内小心安全事故 / 40

跌撞伤 / 40

烧烫伤 / 40

★每月宝宝成长大事记 / 44

第1个月 / 44

第2个月 / 46

第3个月 / 48

第4个月 / 50

第5个月 / 52

第6个月 / 54

第7个月 / 56

第8个月 / 58

第9个月 / 60

第10个月 / 62

第11个月 / 64

第12个月 / 66

周岁宝宝 / 68

★预防免疫接种表 / 70

★雅培婴幼儿智护训练课程 / 71



宝宝到来的第一年，
是既兴奋又紧张的一年。

那么娇嫩脆弱地摆在面前，像一件精密仪器，
不容你有丝毫差错……

而这本手册，就是对这部仪器的深度解说，
让你时刻对他的千变万化了如指掌，应对自如。

希望本书能成为你的贴身指导，
陪伴你轻松度过宝宝的第一年。

目录 Contents

Part ① 喂养篇 / 5

★母乳喂养 / 6

母乳喂养，给宝宝最好的礼物 / 6

坚持母乳喂养的N个重点 / 9

吃着奶睡着不可取 / 12

适合背奶妈妈的徒手挤奶技巧 / 13

母乳的存储和解冻 / 14

★人工喂养 / 16

不能喂母乳，可以选择配方奶 / 16

人工喂养注意事项 / 16

如何应对消化不良的宝宝？ / 18

★混合喂养 / 22

什么样的情况适合混合喂养？ / 22

混合喂养的方法 / 23

如何确定配方奶的量？ / 23

★辅食添加 / 24

辅食添加的原则 / 24

辅食添加的各个阶段 / 25

各阶段辅食制作参照表 / 26

★不要忽视水的重要性 / 28

适合宝宝的3大饮品 / 28

何时喝 / 29

喝多少 / 29





Part ③ 成长篇 / 43

Part ② 护理篇 / 31

★五官的清洁与护理 / 32

眼睛 / 32

鼻腔 / 32

耳朵 / 33

口腔 / 33

★尿布疹的防治 / 35

洗屁屁的学问 / 36

健康的洗澡方式 / 38

★枕头的选择 / 39

枕头的高低 / 39

枕头中的填充物 / 39

★室内小心安全事故 / 40

跌撞伤 / 40

烧烫伤 / 40

★每月宝宝成长大事记 / 44

第1个月 / 44

第2个月 / 46

第3个月 / 48

第4个月 / 50

第5个月 / 52

第6个月 / 54

第7个月 / 56

第8个月 / 58

第9个月 / 60

第10个月 / 62

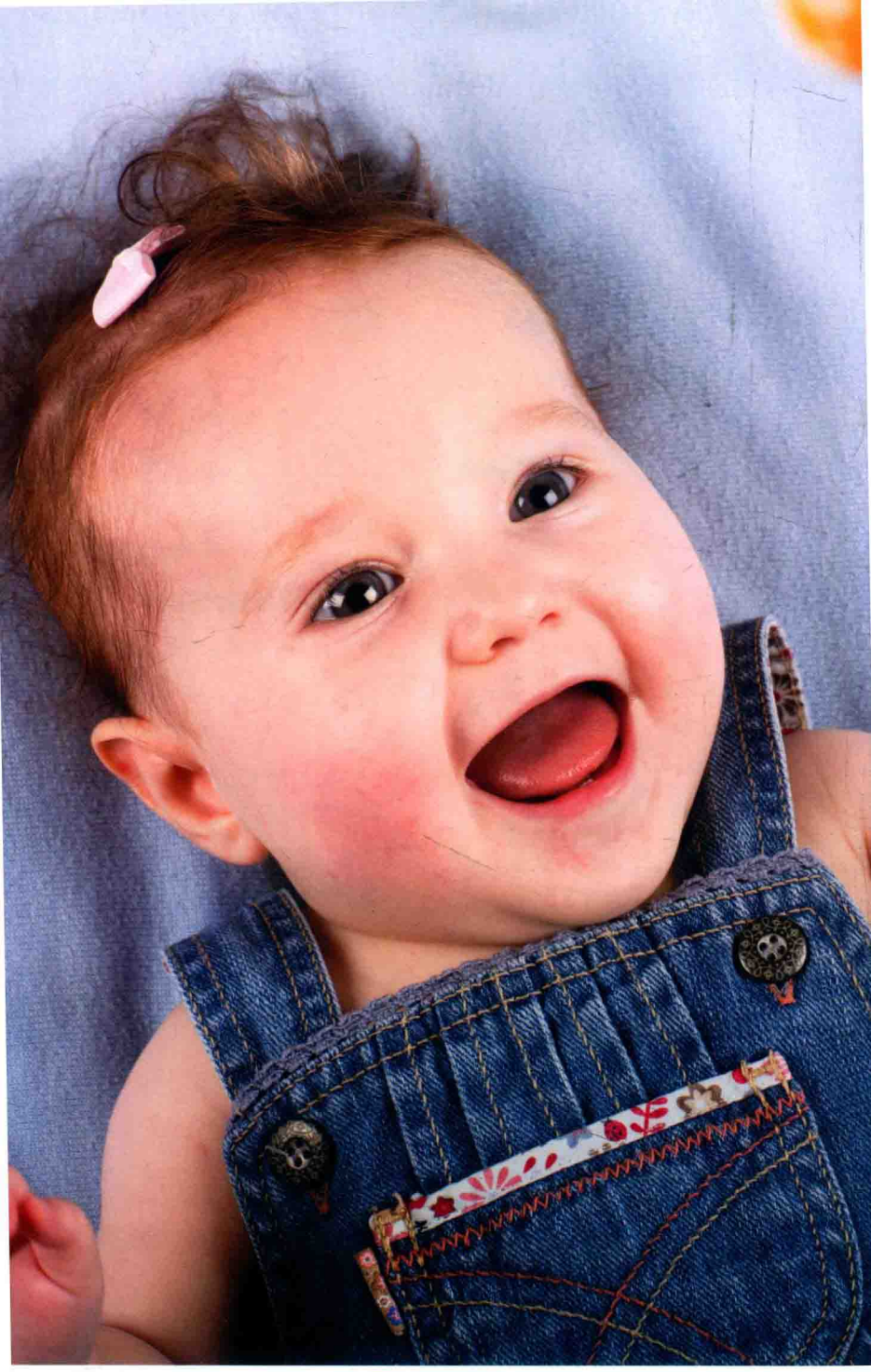
第11个月 / 64

第12个月 / 66

周岁宝宝 / 68

★预防免疫接种表 / 70

★雅培婴幼儿智护训练课程 / 71





PART 1

喂养篇

在宝宝离开你的身体之后，你仍是他主要的营养来源。无论是母乳喂养、人工喂养还是混合喂养，你都需要掌握正确的方法，才能让宝宝在你的呵护中茁壮成长！



母乳喂 养



母乳喂养，给宝宝最好的礼物

母乳是母亲给予宝宝天然的、最理想的食物。母乳所含的营养素最适合婴儿的需求，易于消化、吸收和利用。母乳喂养经济、方便、天然无菌，且温度适宜，自然调节需要量，不会使婴儿过胖。

母乳含有宝宝生长发育所需的各种营养素，包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质和微量营养素，而且这些营养素是根据宝宝不同年龄的需求，不多不少地提供给宝宝。

● 蛋白质

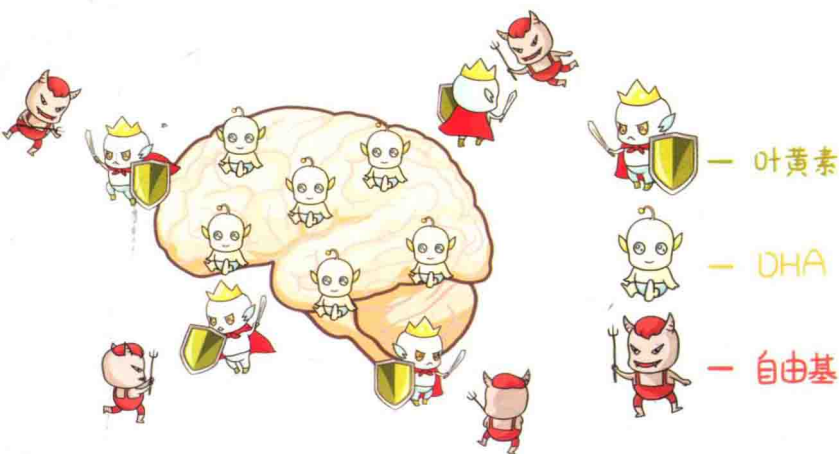
母乳中的蛋白质以乳清蛋白为主，是宝宝最容易消化的蛋白质；相反，存在于牛奶中的蛋白质以酪蛋白为主，对宝宝来说就不太容易消化了。

● 免疫因子、核苷酸、益生元

母乳中含大量的活性免疫因子、核苷酸和益生元，可以完善免疫系统的发育，帮助建立免疫应答机制，预防疾病发生。

● DHA、叶黄素、牛磺酸

宝宝出生后的一年里，大脑的发育是十分惊人的，出生后近 3/4 的大脑发育发生在 0~1 岁间。母乳中含有大量 DHA、叶黄素和牛磺酸等对大脑发育至关重要的营养素，帮助宝宝大脑发育。DHA 无论在自然界还是进入人体后，都极易被氧化破坏。母乳中的叶黄素具有很强的抗氧化作用，可以保护宝宝大脑和视网膜细胞中的 DHA。



母子关系更亲密

宝宝吮吸妈妈的乳汁，获得的不仅是营养，还有妈妈注视的目光、柔和的声音、温暖的体温、温热的触觉。母乳喂养可以让妈妈和宝宝通过肌肤相亲，建立紧密的联系，这对宝宝来说是至关重要的。

Tips 远离便秘和上火

宝宝的肠胃非常娇嫩，但母乳喂养的宝宝很少便秘和上火，因为母乳中的脂肪非常容易吸收。配方奶喂养的宝宝更容易出现便秘和上火，这是因为配方奶中的某些人工添加的脂肪（如棕榈油）吸收率低，大量不被吸收的脂肪酸（大部分是棕榈酸）在肠道和钙结合，导致宝宝出现消化不良和便秘的问题，还会影响宝宝钙质的吸收。





坚持母乳喂养的N个重点

开始哺乳的时间

正常分娩的宝宝，可以在结扎脐带后半小时内就开始吸吮妈妈的乳头。母亲分娩后30分钟内即让新生儿同母亲进行皮肤接触，当宝宝有张嘴、吸吮等吃奶要求时，则帮助宝宝吸吮乳头，刺激泌乳，促使尽早下奶。

正确的哺喂姿势——“三姿”和“三贴”



1.
妈妈坐着
喂；



2.
妈妈躺着喂
(适用于夜间，
但不能睡着以免
引起婴儿窒息)；



3.
怀抱宝宝喂
(适用于剖宫
产妈妈)。

其中，任何一种姿势都要注意妈妈和宝宝要胸贴胸、肚子贴肚子，宝宝的嘴和下颌要紧贴妈妈的乳房，并连同乳晕一并含住，才是最佳姿势。

含接方法要正确

正确的含接姿势是宝宝的口含入乳晕的大部分，从而将乳晕下的乳窦部分也含入口内，宝宝舌头在口内由前向后呈波浪运动，从而充分挤压乳晕下面的乳窦。

勤吮吮

宝宝吮吸是促进母乳分泌的最佳方式，宝宝通过吮吸乳头，传递给妈妈体内需要向乳房输送乳汁的信号，可以有效地促进乳汁的分泌。

两侧乳房轮流喂哺

两侧轮流喂可以促进乳汁分泌，轮换的时间以每侧喂 10 分钟左右为宜。最初 4 分钟已吸空乳房内容奶量的 80%，剩下的吮吸动作可以促进乳汁分泌。如果一侧吮吸超过 20 分钟，会增加乳头的负担，宝宝也会因为保持一个姿势而感到疲劳。

雅培金装喜康素 为母乳加分

母乳是宝宝最好的食物。妈妈的营养状况，直接影响到母乳的“质”和“量”。

一天2杯雅培金装喜康素，科学补充DHA、胆碱、钙、铁等20多种丰富营养素，营养妈妈，助力母乳！

• **胆碱**，又称“记忆因子”，建议孕晚期妈妈每天补充420mg¹。

• **藻油来源DHA**，品质纯净，支持宝宝大脑和视网膜发育。

藻油来源DHA	
品质纯净	✓
不含EPA	✓
无腥味	✓

• **富含钙**，支持宝宝骨骼和牙齿发育。充裕的钙摄入，还能帮妈妈维持骨密度²。更添加维生素D帮助钙吸收。



每天2杯



乳房按摩

产后进行乳房按摩可增加乳房的血液循环，促进乳汁分泌。在乳房起硬结的时候，产妇可以尝试自己按摩，即用同侧手托起乳房下部，另一侧手放在乳房的上面进行按摩，用力要均匀，不可过于用力。

按需喂哺

每个宝宝的吃奶情况是不一样的，不要只在固定时间给宝宝喂奶，只要宝宝饿了或你感到乳房胀了，就应该哺乳了。

Tips 怎么判断宝宝吃饱没？

很多妈妈常常为此苦恼，究竟如何判断自己的奶水是否充足？可以从以下几个方面进行判断：

1. 在吸吮 1~2 分钟后，应该听到宝宝不断的吞咽声；
2. 一次哺喂时间不需要超过 20 分钟，宝宝就能满足，安静入睡 2~3 小时；
3. 宝宝有充分的大便（糊便 3~4 次/天）和小便（约 10 次/天）。



吃着奶睡着不可取

有些妈妈为了让孩子睡得快一点，喜欢给宝宝在临睡时喂奶，宝宝吃着奶才能渐渐睡去。其实这是个错误的做法，而且对宝宝的影响很大。

容易吸呛

口咽肌肉的协调性不足，不能有效保护气管口，易使奶水渗入造成吸呛的危险。

降低食欲

因为肚子上的奶都是在昏昏沉沉的时候被灌进去的，宝宝清醒时脑海里没有饥饿的感觉，所以以后看到食物会降低欲望。

造就被动的心理

人类因有需求才会去谋取，因饿所以要吃，因冷所以要穿衣，因不了解所以要求知。心理行为模式就是这样逐步发展而成的。宝宝如果从小一切都是被动地由大人准备妥当，连最基本的动物求食行为都未能健全具备，那么又如何培养日后在社会中的求知、求发展、求胜利的主动进取心态呢？所以要养成宝宝有主动觅食的习惯，而非被动给予。



适合背奶妈妈的徒手挤奶技巧

Step 1 摆放好手指

将拇指、食指和中指摆在乳头后方 2.5~4 厘米的位置。拇指摆在乳头上方 12 点钟处，食指与中指于乳头下方 6 点钟处，形成一个 C 字状。

Step 2 往胸壁推

避免将手指分开。如乳房较大，可先往上抬，再往胸壁推。

Step 3 滚动手指

轻轻地向前滚动拇指，有如盖指印般，同时将中指的力道转移至食指。拇指的滚动有类似婴儿舌头波浪般的刺激作用，而其他两指的压力则类似婴儿上腭的刺激。这个动作通过模仿婴儿的吸吮，压缩及排空乳腺导管内的乳汁，却不会伤害到敏感的乳房组织。

Step 4 规律性的重复排空

重复上述动作，轮流将拇指及手指摆在不同的位置，以便排空。同一侧的乳房可交替利用左右手来挤奶。