



初生宝宝的12个月

● 科学育婴指南

薛晓碧 编著

中央广播电视大学出版社

《初生宝宝的十二个月》

目 录

第一章 为宝宝的出生作准备..... (1)

一、宝宝的喂养:..... (1)

1. 母乳喂养的优点; 2. 人工喂养的优点; 3. 母乳喂养的误区; 4. 当你不能或不愿喂奶时; 5. 新生儿能干扰哺乳的某些情况.

二、你可能关心的问题..... (10)

1. 做好当母亲的准备; 2. 生活方式的改变; 3. 是否回去工作; 4. 爸爸花费的时间; 5. 和祖父母的关系; 6. 婴儿保姆的考虑; 7. 其它帮助来源; 8. 使用何种尿片; 9. 停止吸烟; 10. 为宝宝起名字; 11. 对家庭饲养动物的处理; 12. 母乳喂养前乳房的准备。

三、重要问题: (22)

1. 选择好的医生; 2. 产前会诊; 3. 和医生之间的伙伴关系; 4. 遵从医嘱。

第二章: 新出生的宝宝(新生儿)..... (25)

1. 购物原则; 2. 最初的全套服装; 3. 盥洗用品; 4. 药箱; 5. 喂养设备; 6. 婴儿家具; 7. 去医院所需带的东西; 8. 回家。

第三章 新出生的宝宝(新生儿) (32)

- 一、新生宝宝能做什么：..... (32)
- 二、在医院体检的内容..... (32)
 - 1. 在产房或新生儿室的检查；2. APGAR 试验；3. 新生宝宝的反射；4. 新生儿的特征。
- 三、宝宝的喂养：..... (36)
 - 1. 开始哺乳；2. 哺乳的基本知识；3. 开始人工喂养；4. 人工喂养与母子感情；5. 无菌技术；6. 人工喂养的基础知识；7. 对喂养成功的提示。
- 四、你可能关心的问题：..... (49)
 - 1. 哺乳时睡觉；2. 餐后不睡觉；3. 出生体重；4. 母子关系；5. 新生儿、母亲同室；6. 泌乳不足；7. 宝宝的睡眠；8. 止痛药；9. 宝宝的外貌；10. 呕吐与哽噎；11. 惊跳；12. 下巴颤动；13. 胎记；14. 脸部小问题；15. 口腔囊肿；16. 早萌牙；17. 鹅口疮；18. 体重减轻；19. 黄疸；20. 是否用橡皮奶头哄宝宝；21. 大便颜色；22. 眼分泌物。
- 五、重要问题：宝宝护理入门 (67)
 - 1. 宝宝洗澡；2. 拍背；3. 给宝宝换尿片；4. 给宝宝穿衣；5. 耳的护理；6. 怎样抱孩子；7. 指甲的修剪；8. 鼻腔护理；9. 与宝宝外出活动；10. 阴茎的护理；11. 给宝宝洗头；12. 用襁褓包裹宝宝；13. 脐带残端的护理；14. 宝宝的有关证件事务

第四章 第一个月 (82)

- 一、这个月宝宝能做什么：..... (82)
- 二、这个月的健康体检：..... (83)
- 三、这个月宝宝的喂养：..... (85)
 - 1. 为什么妈妈们要挤出乳汁；2. 不同类型的吸乳器；3. 怎

样挤出乳汁;4.乳汁的收集和储存。

四、你可能关心的问题: (89)

1.“脆弱的”宝宝;2.婴儿痤疮;3.听觉的发育;4.视觉;5.吐奶;6.襁褓;7.母乳喂养中的两个问题;8.当母乳喂养儿不能茁壮成长时;9.双胞胎:烦恼成双,妙趣横生;10.囟门;11.哺乳性水疱;12.脐带残端的愈合;13.脐疝;14.喷嚏;15.内斜视眼;16.泪眼;17.最初的笑容;18.维持宝宝的正常温度;19.带宝宝外出;20.与外人的接触;21.皮肤颜色变化;22.喂养时间表;23.打嗝;24.大便;25.便秘;26.排便时的爆破声;27.牛奶过敏;28.宝宝衣服的洗涤剂的使用;29.睡眠不宁;30.睡眠方式;31.宝宝睡眠时的噪音;32.哄婴儿睡觉用的橡皮奶头;33.检查宝宝的呼吸;34.昼夜颠倒;35.睡眠姿式;36.怎样把睡着的宝宝移到床上;37.使宝宝睡眠更好的要则;38.婴儿哭闹;39.腹痛;40.腹痛宝宝的生活;41.婴儿哭闹的妥善处理;42.当医生检查哭闹的宝宝时;43.宝宝会宠坏吗?44.呕吐物中含血;45.哺乳决心的改变;46.闪光灯照像;47.响亮的音乐;48.补充维生素;49.阴囊水肿;50.尿道下裂;51.保障宝宝的安全。

五、重要问题:宝宝发育的差异性..... (152)

1.个人——社会交往能力;2.语言能力;3.运动发育;4.小动作发育。

第五章 第二个月..... (156)

一、这个月宝宝能做什么 (156)

二、这个月的健康体检 (157)

三、这个月宝宝的喂养:增用奶瓶..... (158)

1. 为什么要补充喂养? 2. 怎样补充; 3. 补充多少。

四、你可能关心的问题 (162)

1. 乳痂; 2. 微笑; 3. 咿哑学语; 4. 脚的弯曲; 5. 宝宝的相互比较; 6. 宝宝背兜、托架等物品的使用; 7. 免疫(预防接种); 8. 隐睾; 9. 疝气; 10. 乳头内陷; 11. 拒绝哺乳; 12. 偏爱一侧乳房; 13. 难带的宝宝; 14. 什么样的宝宝是难带的宝宝; 15. 怎样与宝宝说话? 16. 第二种语言; 17. 和宝宝说话的重要性。

五、重要问题: 婴儿的早期刺激 (192)

1. 创造一个好的环境; 2. 学习和游戏的指导。

第六章 第三个月 (203)

一、这个月宝宝能做什么 (203)

二、这个月宝宝的喂养 (204)

1. 离家工作时的喂养; 2. 把哺乳和工作都做好。

三、你可能关心的问题: (209)

1. 制订有规律的作息时间表; 2. 把宝宝放到床上睡觉; 3. 不能整夜安睡的宝宝; 4. 如何使用橡皮奶头; 5. 痉挛性动作; 6. 牛奶; 7. 尿布疹(尿布皮炎、红臀); 8. 阴茎疼痛; 9. 婴儿猝死综合症; 10. 在呼吸暂停和急诊时应注意的问题; 11. 早断奶; 12. 与宝宝共住一个房间; 13. 共睡一张床; 14. 与宝宝打闹玩笑; 15. 大便减少; 16. 把宝宝留给保姆; 17. 被哺乳宝宝所束缚; 18. 婴儿保姆指南。

四、重要问题: 合适的宝宝看管人 (237)

1. 在家中照管; 2. 寻找合适的保姆; 3. 托儿机构; 4. 居家的日托形式; 5. 公共或集体的、单位的婴儿日托形式; 6. 孩子就是保育工作的“晴雨表”; 7. 当宝宝生病时。

第七章 第四个月..... (251)

一、这个月宝宝能做些什么 (251)

二、这个月的健康体检 (252)

三、这个月宝宝的喂养:考虑补充固体食物..... (253)

四、你可能关心的问题 (255)

1. 在换尿布时乱动;2. 宝宝的支撑;3. 宝宝的站立;4. 吮吮拇指;5. 胖宝宝;6. 瘦宝宝;7. 宝宝的生长发育;8. 心脏的杂音;9. 黑便;10. 婴儿按摩;11. 运动。

五、重要问题:宝宝的玩具..... (268)

1. 它适宜于宝宝的年龄吗? 2. 这是有刺激性的吗? 3. 它是安全的吗? 4. 你是否同意它的教育意义?

第八章 第五个月..... (272)

一、这个月宝宝能做些什么 (272)

二、这个月宝宝的喂养 (273)

1. 开始添加固体食物;2. 初次给予的食物;3. 优良的婴儿早期食物;4. 逐渐增加的食物品种;5. 最优化饮食对于宝宝的重要性;6. 婴幼儿日常 12 种营养;7. 不要给宝宝蜂蜜。

三、你可能关心的问题 (284)

1. 出乳牙;2. 慢性咳嗽;3. 牵拉耳朵;4. 打盹;5. 湿疹;6. 陌生人的各种劝告;7. 开始用水杯;8. 食物过敏;9. 安全喂养;10. 当走路的扶车;11. 喂饭椅。

四、重要问题:防止意外事故..... (306)

1. 家用杀虫剂;2. 铅;3. 水的污染;4. 室内空气的污染;5. 玩沙时的不安全因素;6. 食物的污染;7. 婴儿禁止入口的东西。

西;8. 作为一个消费者的任务。

第九章 第六个月..... (319)

一、这个月宝宝能做些什么 (319)

二、这个月的健康体检 (320)

三、这个月宝宝的喂养 (322)

1. 商品化的宝宝食物;2. 家制的宝宝食物。

四、你可能关心的问题 (325)

1. 大便的变化;2. 拒绝奶瓶;3. 婴儿的鞋;4. 在大浴盆里洗澡;5. 洗澡恐惧;6. 宝宝刷牙;7. 给宝宝喂牛奶;8. 奶瓶嘴;9. 宝宝的第一把牙刷。10. 贫血;11. 盐的摄入。12. 保麸食物;13. 早起;14. 还不能整夜安睡;15. 不理睬宝宝的哭闹。

五、重要问题:有益的刺激..... (347)

1. 大运动技能;2. 细小的动作;3. 社会交往能力;4. 智力和语言技能;5. 介绍概念;6. 鼓励好奇心和创造性;7. 鼓励学习爱;8. 现在怎样和宝宝说话。

第十章 第七个月..... (353)

一、这个月宝宝能做些什么 (353)

二、这个月宝宝的喂养:固体食物的选择..... (354)

三、你可能关心的问题 (355)

1. 咬奶头;2. 溺爱;3. 宝宝还不能通宵安睡;4. 祖父母对宝宝的溺爱;5. 我的宝宝是否有天赋;6. 零食;7. 即时吃;8. 还不能坐;9. 牙齿的染色;10. 宝宝不良举止和家的关系。

四、重要问题:超常婴儿的养育..... (369)

第十一章 第八个月..... (373)

一、这个月宝宝能做什么 (373)

二、这个月宝宝的喂养 (374)

三、你可能关心的问题 (377)

1. 宝宝最初的语言。2. 还不会爬。3. 弄乱房子；4. 掉到地上的食物；5. 吃不洁的东西；6. 阴茎的勃起；7. 触摸外阴；8. 把身上弄脏；9. 打闹玩笑；10. 携带式围栏的使用。11. 给宝宝读书；12. 惯用左手或右手；13. 家中的儿童防护。

四、重要问题：保障宝宝在家中的安全..... (395)

1. 改变你的习惯；2. 改变宝宝的环境。3. 改变你的宝宝；4. 毒物的控制；5. 草木中的危险。

第十二章 第九个月..... (415)

一、这个月宝宝能做些什么 (415)

二、这个月的健康体检 (416)

三、这个月宝宝的喂养：建立良好的饮食习惯..... (417)

四、你可能关心的问题 (421)

1. 在餐桌旁给宝宝喂饭；2. 走路太早；3. 扶站；4. 认生；5. 依恋物品；6. 扁平足；7. 不出牙；8. 还不长头发；9. 对哺乳不感兴趣；10. 挑食的习惯。11. 自己喂食。12. 睡觉方式的改变；13. 发育缓慢。14. 大便异常；15. 宝宝和自行车。

五、重要问题：婴儿游戏..... (442)

第十三章 第十个月..... (445)

一、这个月宝宝能做些什么 (445)

二、这个月宝宝的喂养：考虑断奶..... (446)

- 三、你可能关心的问题 (450)
1. 进餐中的混乱; 2. 撞头、摇摆和滚动; 3. 眨眼; 4. 拽头发; 5. 磨牙; 6. 屏气; 7. 上厕所的训练; 8. 早期教育; 9. 适合走路穿的鞋; 10. 咬人; 11. 头发的护理; 12. 恐惧。
- 四、重要问题: 早期管教 (468)
1. 为什么要训练一个婴儿; 2. 早期管教的原则; 3. 打屁股还是不打屁股?

第十四章 第十一个月 (480)

- 一、这个月宝宝能做什么 (480)
- 二、这个月宝宝的喂养: 断奶 (481)
1. 第一阶段: 使宝宝习惯于从你的乳房以外的来源喝牛奶或婴儿配方奶粉; 2. 第二阶段: 消减母乳喂养; 3. 保持你自身的舒适。
- 三、你可能关心的问题: (485)
1. 弓形腿; 2. 口齿不清; 3. 父母的裸体; 4. 摔倒; 5. 还不会扶站; 6. 婴儿饮食中的胆固醇; 7. 身高变化; 8. 食用油的选择。
- 四、重要问题: 帮助宝宝说话 (496)

第十五章 第十二个月 (503)

- 一、这个月宝宝能做什么 (503)
- 二、这个月的健康体检 (504)
- 三、这个月宝宝的喂养: 低幼儿童的最佳饮食 (506)
- 四、你可能关心的问题 (515)
1. 第一个生日聚会; 2. 还不会走路; 3. 对奶瓶的依恋; 4. 把断奶的宝宝放在床上; 5. 夜间醒来; 6. 害羞; 7. 对于社会交

往的畏缩;8. 自私心;9. 打人;10. “忘记”学会的本领;11. 食欲减低;12. 获得足够的营养;13. 食欲增加;14. 拒绝自己吃饭;15. 无法预言;16. 增加了离别的焦虑;17. 非口头语言;18. 性别差异;19. 换床;20. 看电视;21. 活动过度;22. 违拗。

五、重要问题：一岁幼儿的刺激…………… (544)

安全提示

第一章 为宝宝的出生作准备

经过九个月的焦急等待之后，宝宝就要降生了。你为这新家庭成员作好准备了吗？从身体上到心理上；从选购婴儿床到选择合适的婴儿服装；从决定母乳还是人工喂养到决定用尿布还是“尿不湿”，这一切看来似乎忙乱的准备，会给你带来惊喜、忧虑或者困惑，但更多的，会给你和你即将降临的小宝宝带来温暖、舒适和幸福，那时就会觉得，这一切准备是必须和值得的，你为孩子所做的一切都将轻松、愉快和值得回忆的。

宝宝的喂养：母乳还是人工喂养

对许多临产的妇女来说，这不成为问题。有些妇女甚至妊娠一开始，就果断地决定了怎样喂养宝宝的方式。

然而对另外一些妇女，特别是目前的大多数初次也是最后一次准备生儿育女的年轻母亲来说，这却是困扰她们的第一个问题。她们已看了或听到许许多多关于母乳或人工喂养的介绍；也许她们的母亲鼓励她们也象老一辈那样用母乳喂养；也许她们年轻的伙伴会悄悄地告诉她们，用乳房喂养会给体形带来不可思议的后果；也许电视中铺天盖地的广告将各式各样婴儿配方奶粉宣传得比母乳强上千百倍；也许她们真

心愿意用母乳喂养而又担心因工作繁忙而无力承担。

无论是哪一种矛盾心理,解决的最好方式就是弄清事实,分清优劣,然后根据自己的情况作出恰当的决定。

母乳喂养的优点

妇产科医生、儿科医生、甚至婴儿食品制造商都承认母乳是最好的。无论现代科技如何发展,也永远替代不了一些自然的东西。从科学的角度讲,母乳喂养的优点有:

母乳最适应婴儿的需要。人乳至少含有 100 种牛奶所不包含的成分,这些成分至今尚不能在实验室合成。人乳还具备牛奶所不具备的“智能”,能够根据婴儿的需要而不断调整成分:上午与下午不同;一个月与两个月乃至七个月不同;对早产儿与足月儿亦区别对待等等,这些神奇的特征,也是永远不能用人工喂养完全替代的。

更利于消化。人乳是为婴儿敏感的、还在发育中的消化系统所设计的,而不是为小牛犊那远比婴儿更发达的胃而准备的。人乳的蛋白质(大部分是乳白蛋白)和脂肪比牛奶中的蛋白脂(大部分是酪蛋白)更易于被婴儿吸收,实践证明,母乳喂养的婴儿较少患腹绞痛、胀气和水过多。

钠和蛋白质含量较少。由于母乳中这两种营养素含量低于牛奶,所以它对于新生儿未成熟的肾脏负担较小。

钙的吸收较多。这种吸收的增多部分可能是由于人乳中磷的水平较低,过多的矿物质会干扰钙的利用。

较少过敏。婴儿几乎不对母乳过敏。虽然宝宝可能对母亲饮食中某些可以从乳汁中分泌的东西敏感(包括牛奶),但宝宝最终总是可以很好地接受母亲的乳汁。而另一方面约有 1/10 的婴儿,在最初对牛奶配方的食品过敏,转换成大豆或

充分水解的食物配方常可解决这个问题——但是这样的配方比牛奶更进一步偏离人乳的成分。

没有便秘或腹泻。由于母乳自然的缓泻作用，吃奶的婴儿大便量常常很多可注满尿布，而便秘却很少听说；同时，这些婴儿一般是稀便，腹泻却很少见。母乳能以两种方式减少消化紊乱的危险：第一，直接消灭许多有害的致病性微生物；第二，促进有益的微生物的生长抑制有害的生长。

较少患尿布疹。母乳喂养儿甜味粪便较少可能引起尿布疹。但是，这种优点（和客观上气味较少一样）一旦加入固体食物就消失了。

有利于宝宝健康。婴儿吸吮母乳，从第一次直到最后一次，不断地从母亲那里获得大量的抗体，有效地增强了婴儿的体质，增加了他们对疾病的免疫力。一般来说，与人工喂养的宝宝相比，他们很少得感冒、耳部感染和其它疾病。如果一旦患病，通常康复得更快，而且并发症也较少。另外，最近有的研究指出，母乳喂养婴儿儿童期癌肿的危险也可能减少。

较少肥胖症。通常，母乳喂养儿比他们人工喂养的同辈们较少发生肥胖。这一方面是因为母乳喂养使婴儿的食欲在消耗的控制之下；另一方面，人工喂养时婴儿常被要求不断地喝到奶瓶空了为止，而母乳实际上是热量调节的，宝宝在喂奶接近结束时所得到的乳汁中热卡比初乳高，这样容易使宝宝感到饱胀——停止吸吮的信号。但是，还应该认识到，如果母乳喂养儿喂奶过于频繁——例如每次宝宝急燥时——也同样可能使体重增长过快。

嘴的发育较好。一个婴儿可能在已排空的乳房上继续吸吮，而不会去吸一个空瓶，母亲的奶头和婴儿的嘴是一个完美

的相对，最科学的设计的代用奶头也不能给宝宝腭、口部、牙龈和牙齿以在母亲的乳房上得到的最适合发育的功能锻炼。由于没有舌的前推动作，母乳喂养儿轻易不会出现牙齿畸形及矫正问题，而用奶瓶的宝宝这些问题较多。

方便。母乳随时存有现货，干净而且总是保持在适当的温度，因而是最便利的食物。不象牛奶配方食物，不会缺货，不用去商店购买或搬运，不需要消毒或补充奶瓶，不用加温喂养等等。无论是在床上、在途中——你的宝宝需要的所有营养随时都可以使用。假如宝宝和母亲暂时分开，乳汁可以事先挤出贮存在冰箱里，用奶瓶喂奶。

价格较低。母乳是免费的，而人工喂养可能是一件花钱的事情（也是一件浪费的事情，因为使用一半的奶液常常被倒进洗涤槽）。虽然哺乳期的母亲比非哺乳母亲确实需要稍多一些食物，但这些食物更为充足，而且价格不会太高。

母亲康复较快。母乳喂养对母亲的身体康复更为有利。哺乳是妊娠——生产——做母亲自然循环中的一环，这一循环不仅仅是为宝宝设计的，同样也考虑到母亲。喂奶将有助于母亲子宫的收缩，更快回到妊娠前的原状（当宝宝吸吮时母亲可感觉到宫缩次数的增加），还可以迅速地减少产后的恶露，适应现代许多年青妈妈的需要，哺乳还能帮助你很快减少妊娠引起的过量的体重，因为哺乳的妈妈每天多消耗 500 卡以上的热量。

部分防止妊娠。一个喂奶的母亲一般在产后数月暂时停止月经。在大多数喂奶的妇女，排卵和月经被抑制，至少要到她们的宝宝开始添加大量的辅食，一般要到她们断奶，某些时候还到断奶后几个月（但很遗憾，这并不是说你不会怀孕，因

为排卵可能在产后早期发生)。

可能减少乳癌的危险。虽然哺乳不可能绝对防止绝经期之后发生的乳腺癌,但已有一些证据说明,哺乳可以减少较早发生乳癌的危险。

减少复杂的夜间喂奶。许多母亲即使白天没有足够的时间和她们可爱的宝宝在一起,也不希望在半夜二点去看孩子,但如果宝宝夜间醒来,你紧紧地将宝宝抱在胸前,其感觉可能比起床去取奶瓶、热奶要好得多。

加强母子关系。任何一个喂过奶的母亲都会告诉你,在哺乳中,你能体会到最珍贵的母子之情,这是皮肤和皮肤、眼睛和眼睛、全身心的接触。你会体会到人工喂养所不可能获得的愉快。

可能改善胆固醇的代谢。目前的研究尚不清楚,但有某些证据表明母乳喂养儿成年时,胆固醇水平较低,或许是因为代谢的改善。

加强休息。母亲产后需要休息,而喂奶可以增加卧床的时间,使你更好地适应产后初期的生活。

人工喂养的优点

如果人工喂养没有任何利益,那么就不会有任何一个有能力哺乳的人求助于牛奶配方的婴儿奶粉。对某些母亲和某些父亲来说,它确有一些超过母乳喂养的好处。

对婴儿较长期的满足。牛奶配制的婴儿奶粉比人乳较难消化,它形成的大量的胶状的凝乳在宝宝胃中停留较久,饱食的感觉可能持续几个小时,占据喂奶 3—4 个小时间隔期,不需要象母乳喂养那样频繁喂奶。

： **更易于监控摄取量。**母乳喂养中,母亲往往不知道宝宝喝

了多少,因为母乳没有标准测量摄取量。一个无经验的喂奶母亲常常担心她的新生儿吃不够。人工喂养的母亲没有这样的问题,看一眼奶瓶就能准确地告诉她所想要知道的(但是如果母亲强迫婴儿摄取比宝宝想要的更多,这也可能是一个缺点)。

更自由。人工喂养不会束缚母亲。不用断奶不必挤奶,只要告诉保姆奶瓶和配方奶粉在哪里你就可以离开了。

父亲更多的参与。用人工喂养这一方式时爸爸能够分享喂养宝宝的快乐,而这是母乳喂养时是不可能的。

较少需求。在难产后感到疲惫的妇女可能高兴有这样的选择,不用在半夜或早上6点起床喂奶,在场的其它人可以接替这些工作直到她较为强健时,同时如果她做这项工作,也可以较少消耗体力。

不影响穿着时髦。人工喂养儿的母亲可随意穿着。

对计划生育的方法较少限制。母乳喂养时母亲对避孕方法的选择必须有所限制,如服药,这些方法将要避免损害她的宝宝,而以人工喂养的妈妈就没有这些限制。

较少饮食需要和限制。人工喂养的母亲能随意进食;可以停止摄取额外的蛋白质和钙;而且她能忽略多种维生素的补充;她可以在宴会上点酒;头痛时可服阿斯匹林;过敏时可由医生开医药处方;所有她想吃的风味食品——不必担心可能会影响她的宝宝。在产后最初六周之后(而不是之前,那时她的身体仍然在恢复阶段),她可以严格忌食,以减去徘徊的妊娠体重。这些事情是母乳喂养的母亲在宝宝断奶前不能做的。

较少当众喂养的紧张。人工喂养可以当众进行而没有窘

迫和失常。

不影响性行为。母乳喂养的妇女，由于哺乳的激素改变使阴道干燥，并伴有奶头疼痛和漏奶，这种情景可能长达数月，而人工喂养的母亲，在夫妇之间没有这些问题。

情感方面的因素。关于母乳和人工喂养之间的决定不仅取决于各种论据，很大程度上它取决于你和你的丈夫感觉如何。

你是否觉得实际上你想要喂母乳，但又认为这是“不实际的”，因为你正计划在宝宝出生后不久就回去工作？请不要因此剥夺你和你的宝宝这一体验，即使几周的喂奶也比一点不喂好得多。你们两人能够从这短暂的经历中受益。只要多一点奉献精神并将计划稍加改动，你就能制定一个上班后并继续喂奶的两全之策。

你是否已否定了母乳喂养，但又发现了支持母乳喂养的各种证据太令人信服以至不能不重视？这时你也许会再进行一次喂奶的尝试。假如你的感觉仍然不能转变，你可以中止，至少你的宝宝能够从短期的母乳喂养中获得益处；而且你也知道你亲身尝试过了，可以免去心中的许多遗憾。

你是否对喂奶有很强烈的反感，总感到不适应它每次的模式，羞于当众暴露出你的乳房？你是否连看见其它妇女这样喂奶也感到不愉快？如果你对喂奶的看法纯粹是否定的，而且这些心理上的感觉远远超过那些有利的论据，那么人工喂养很可能对你和你的宝宝是最好的。

你是否担心由于高度敏感的体质使你不能够喂奶？那么再试一次，尝试对你什么也不会丧失，而你可能获得证明你的体质和心理是适应喂奶的。