


宝贝宝贝

BABY BABY

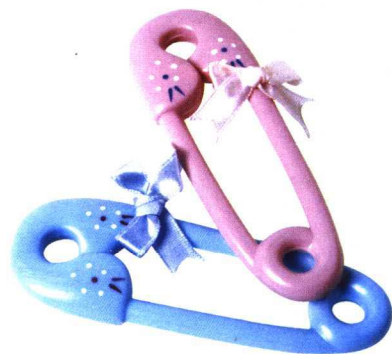
郎雁 刘正平 编著



湖北美术出版社

A pregnant woman with dark hair, wearing a white bikini, stands in profile in a brightly lit bathroom. She is gently holding her large, rounded belly with both hands. The background shows a tiled wall, a window with light streaming in, and a shower fixture. The overall mood is serene and intimate.

在我的身体里长大，就是
爱的延续。我将把所有
部的爱给你，我的宝贝。



图书在版编目(CIP)数据

宝贝宝贝. 哺乳篇 / 郎雁编著.

—武汉: 湖北美术出版社, 2002. 12

I. 宝…

II. 郎…

III. ①婴幼儿—哺育②婴幼儿—妇幼保健

IV. ① R174 ② R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 084753 号

编 著: 郎 雁 刘正平

策 划: 姜晓鹏

责任编辑: 姜晓鹏

装帧设计: 拇指龙工作室

出版发行: 湖北美术出版社

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号

电 话: (027)8679522

邮政编码: 430070

经 销: 新华书店

印 制: 湖北省新华印务有限公司

开 本: 889mm × 1194mm 1/16

印 张: 5.25

印 数: 5000 册

版 次: 2004 年 4 月第 1 版

2004 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 7-5394-1518-5/R · 1

定 价: 28.00 元



CONTENTS

目录

- 06 新生宝宝的生理特点
- 08 母乳喂养
- 18 妈妈的营养
- 20 添加辅食与断奶
- 24 精心护理
- 40 清洁婴儿
- 48 日常生活护理
- 54 成长学习
- 62 健康护理
- 68 家庭紧急救护婴儿
- 72 疾病的护理
- 78 婴幼儿常见疾病



BABY BABY







新生宝宝的生理特点

生理性黄疸

宝宝出生后皮肤是一种很好看的粉红色，2~3天后红润的皮肤渐成黄色，叫新生儿黄疸，也叫生理性黄疸，是一种正常现象，10天至2周后即会消失，妈妈可给宝宝喂一些葡萄糖水帮助黄疸消退。如果黄疸较重，或持续2周以上不退，且伴有精神萎靡，不吃奶就有可能患有病理性黄疸，要及时到医院就诊。



乳腺增大

宝宝在母体内受到母亲的雌激素的影响，出生后这种影响突然中断，可能引起宝宝的乳腺增生，这种增生不分男婴、女婴，多数在生后3~5天出现，8~10天更明显，有时还能挤出一点奶水，这种情况做妈妈的不要紧张，也不要把奶挤出，这是不科学的做法。新生宝宝的抵抗力弱，皮肤柔嫩，挤压乳房易造成感染。

宝宝出生后脐带被结扎，中断了来自母亲的血液循环系统。宝宝的脐带在距离根部2厘米左右被剪断，用丝线、橡胶圈或脐带夹结扎。脐带残端会逐渐变黑，干枯，大约10天之内脱落。在脐带干枯后有少量渗液是正常的，但是如果脐带渗出脓液，脐轮发红、肿胀、触之发热，就可能发生了感染，要及时就诊。脐带脱落时少许出血是正常现象，妈妈不要紧张。



产瘤

婴儿的头部最大，刚出生时头围大于胸围，生长到2个月时，头围与胸围大致相同，此后胸围渐渐增长。刚出生的婴儿，头型很难看，细长而歪。有的婴儿出生后，后脑凸起，像肿了似的，这是因为受产道的挤压而造成的，不要揉挤、按摩，2天左右便可自己吸收。不必担心，宝宝的头会越来越圆的。

螳螂嘴和马牙

细心的父母在宝宝出生后，大多能发现孩子口腔两侧颊部各有一个脂肪包隆起，俗称“螳螂嘴”，这是吸奶孩子正常的生理现象，有助于孩子吸住乳头，加强吸乳力量。在宝宝开始进食固体食物以代替吸奶后，逐渐会消退。马牙是长在新生子牙龈切缘上的黄白色小点，医学上称“上皮珠”。这是牙龈粘膜上皮细胞堆积或粘液腺潴留肿胀所致，大约经过1~2月后牙龈受到吮吸、进食等磨擦力作用，会慢慢脱落消失。



胎脂

刚出生的新生儿的皮肤上覆盖一层白色的油腻样的东西叫胎脂，它有保护皮肤和防止散热的的作用。

未降落的睾丸

有一些男婴一个或两个睾丸都不在阴囊中，宝宝的阴囊空空，这种情况较多见，一般不必担心，很快可以自然下降。妈妈要观察睾丸下降情况，如果有所担忧就去医院检查。

阴道出血

细心的妈妈会发现女婴的尿布上有白色粘液或少量血液，这是正常现象，持续1~2天即可自然停止。这是由于妈妈体内雌激素的影响突然中断造成的。一般不需处理，但要保持阴部清洁，如果第一个星期后仍排泄分泌物或血量较多，应去医院就诊。

身长与体重

胎龄满37周至42周的宝宝,出生体重在2500~4000克,身长大于47厘米。在出生后3~4天内,体重会减少200~300克,这是由于尿便的排泄以及肺、皮肤的水份蒸发量超出了婴儿吃奶量所造成的。7~10天后,随着哺乳量增加,体重会逐渐恢复。此后,体重会不断地增加,出生后一个月左右,平均每天将增长30克以上。出生时体重不足2500克的宝宝叫低体重儿,他们多属胎龄不足37周的未成熟儿,也称早产儿,要受到比足月儿更细心的照料。体重大于4000克称巨大儿,并不是宝宝越大越好养,对巨大儿要像对早产儿一样精心护理,有的巨大儿是母亲患有糖尿病所致,出生后会发生低血糖。

呼吸循环

宝宝的呼吸与大人不同,快而浅。刚开始时,也无严格的规律性,一般情况下,每分钟40~50次是正常的。超过60次或少于30次,呼吸困难并伴有轻微呻吟,就要找医生检查。不过正常的宝宝在哺乳后或哭闹后也会出现呼吸变快,面色苍白。哭声停止,面色会转红润,这种情况不必担心。宝宝有时会打嗝,且一天之中会出现数次,有时持续时间较长,这是婴儿膈肌痉挛所致,可以看做是另一种呼吸运动,不必担心。宝宝出生后脐带被结扎,中断了来自母亲的血液循环,建立了与大人一样的呼吸循环系统。婴儿的脉搏为成人的两倍,1分钟120~140次,哭闹时可达160次以上。

体温

宝宝的体温调节中枢发育还不完善,皮下脂肪较薄,汗腺发育尚不健全,体温受环境影响较大,婴儿体温一般较成人高出 0.5°C ~ 0.6°C ,新生儿体温在 36.7°C ~ 37.5°C 之间均属正常。刚出生的新生儿有时会发烧,可能是衣服、被褥过厚,室温过高或水、乳不足所致。哭闹、哺乳后体温会增高。测量婴儿体温一般在平静状态下测量肛温。

皮肤

由于血液循环集中于躯干及内脏,而四肢供血较少,所以新生儿手足常是冰凉的,有时甚至出现青紫。刚出生的婴儿皮肤呈紫色,随着第一声啼哭,自主呼吸建立,氧气通过呼吸运动送进了血液,再送到全身,由此,皮肤便渐渐转向红色。如果出生后婴儿皮肤的青紫色长期不退,或数月后嘴唇、鼻子周围仍发紫,精神也

不好,这就要到小儿科就诊。出生后3~4天,婴儿皮肤会出现一次脱屑的过程,皮肤干燥无光。不要强行给宝宝撕剥,一般一周后就可以恢复。婴儿皮肤上还常出现蒙古斑(出生后在屁股、后背上的一种斑,呈青色),一般5~6岁会消失。婴儿的皮肤角质层很薄,毛细血管丰富,这种细腻柔嫩的皮肤很容易受损伤和感染,因此,妈妈在护理时要注意保持宝宝皮肤清洁,避免损伤宝宝的皮肤。

睡眠、大小便

刚出生的宝宝大脑皮层处于抑制状态,所以睡眠时间较长,一天大约有15~20小时在睡觉,偶尔睁眼睛也会很快入睡。随着宝宝不断长大,睡眠时间越来越短。啼哭是婴儿的一种运动方式。因此,健康的啼哭应该是受欢迎的,如果新生儿真的得了病反而不哭了,整天昏睡。很少啼哭,很少吃奶的宝宝,并不是“很乖”,要警惕他是否生病了。宝宝生后12小时内排出的大便是黑色粘稠的,这种大便是胎儿时期形成的,叫胎便,一般持续2~3天。随着哺乳次数和量的增加,胎便与正常大便夹杂一起,逐渐向黄色大便过渡,生后4~5天,完全变成黄色大便。婴儿大便一般每日1~5次不等,母乳喂养的婴儿可比人工喂养的略多几次。母乳喂养的婴儿大便常较稀,人工喂养的宝宝大便略干硬,有时会出现便秘现象,要注意多喂水。有时宝宝的大便带绿色,不必担心,这是正常的。宝宝每日要尿10多次,要注意勤换尿片,以免臀部皮肤被尿液浸泡破损。宝宝的尿液是黄色,有时较深呈淡茶色,有时尿布被染成红色,不必担心,你的宝宝是很健康的,这种现象是由于宝宝的肝脏的机能不健全,尿液中出现尿酸盐结晶所致。新生儿宝宝24小时内无大小便,要及时请教医生,检查有无先天性发育畸形。



母乳喂养



母乳是婴儿最佳的营养食品,虽然现在代乳品种类繁多,但没有哪种代乳品可与母乳相比。母乳中含有多种免疫物质,这种免疫物质使婴儿具有免疫功能,对多种疾病有较强的抵御能力。母乳符合婴儿消化系统的特点,易于消化吸收,很少出现过敏的现象,吃得过饱也不会给胃带来负担,引起消化不良。母乳洁净,恒温不需冲调也经济。母乳喂养,还可以增进母子感情。通过婴儿吸吮乳头,刺激母体子宫收缩,利于产后恢复。

初乳是宝宝不可缺少的营养物质,是母亲产后7日内分泌出来的乳汁,这种乳汁浓稠,因含 β 胡萝卜素而发黄。此后的乳汁称成熟乳。初乳中含有丰富的蛋白质、维生素以及微量元素,是新生儿生长发育所不可缺少的成分,更是任何人工代乳品所不能取代的。初乳中含大量的免疫球蛋白,通过宝宝的吸吮,这些免疫球蛋白进入血液,增强了宝宝被动免疫能力。所以说宝宝出生后的最初阶段,妈妈的初乳是非常重要的。

过去,医院中的医护人员让产后12小时的健康母亲给宝宝开始喂奶。现在,提倡早开奶,即在产后1小时内开始喂奶,实行“早接触,早吸吮”。宝宝出生后,吸净羊水,处理好脐带,即可让裸露的宝宝与母亲的身体接触,并开始吸吮母亲的乳房,这样,可以促进子宫收

缩,加速胎盘娩出和初乳的分泌。剖腹产的宝宝回到病房后,即可以接触母亲,吸吮母亲的乳房。

从此以后,母亲要频繁喂奶,这是母乳喂养成功的关键。宝宝想吃就喂母乳,母亲的奶胀了就喂哺宝宝,绝不要轻易使用代乳品。如果你的宝宝食量较大,而你的奶水量较少,也要在使用代乳品之前先让宝宝吸吮你的乳房。喂代乳品,不要使用奶瓶,用勺子喂较好,否则,宝宝就会不再喜欢妈妈的乳头了。宝宝和大人一样聪明而且懒惰,他会选择比较容易的方法吃奶。

有些妈妈不愿用母乳喂养,担心会损害她们的形体。其实,哺乳的妈妈需要足够的水、热量、钙,并不需要吃得很胖才能产生乳汁。那么,哺乳对乳房的形状和大小是否会有影响呢?怀孕期间乳房增大,刚刚分娩后的几天里变化更大。即使不给婴儿喂奶,它也是这样。乳房的丰满与否是由乳房的支撑组织决定的。它与是否给孩子喂奶或给孩子喂多长时间奶都没关系。有些妇女从未给孩子喂过奶,乳房却是平的,有的喂大几个孩子,乳房依旧丰挺美丽。

贴心小语

心情放松

母亲的情绪的好坏,与奶水是否正常有关。焦虑和紧张能把奶憋回去。心情愉快,想起你的可爱的宝宝,母亲的乳房里乳汁开始分泌,乳头会流奶。所以,你一定要放松,忘记你的烦恼。先深呼吸,然后使你的肩部放松,闭上眼睛安静一会儿,再开始哺乳。

姿势要舒适

喂母乳需要有一正确的姿势,无论是白天坐着还是晚上睡着,正确的喂奶姿势能保证母乳量充足,避免乳头溃疡,破裂,而且宝宝也不易疲劳……如果你喜欢坐着喂奶,甚至在住院期间也是这样,采取“摇篮式”抱孩子的方法较适合你。

喂奶前准备

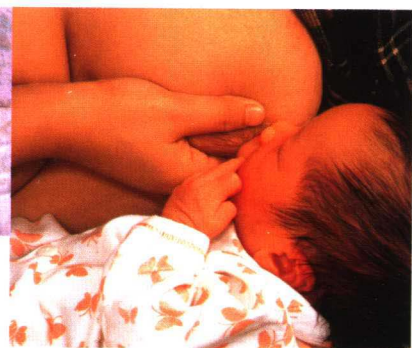
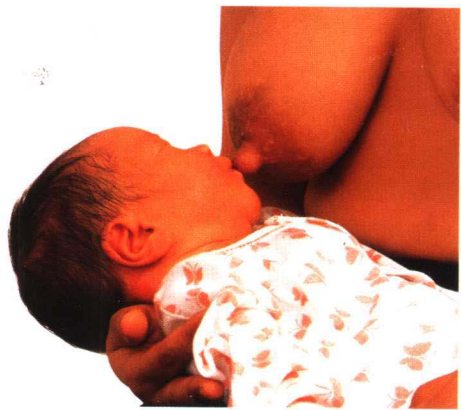
哺乳前妈妈要做好准备工作,首先要看一看宝宝的尿布是不是要换,如果尿湿了或解了大便,要及时更换尿布,这样宝宝可以舒舒服服地吃奶了。如是吃饱了奶再换尿布,就很容易吐奶。接下来妈妈要洗净双手,保持清洁。要把乳房全部暴露出来,不要让衣服遮住婴儿的脸部,这样会影响婴儿吃奶,轻轻地按摩乳头,如乳头凹陷,可用手轻轻牵拉。挤几滴乳汁涂抹于乳头及乳晕上润滑乳头。

一个特殊的时刻,
母亲和婴儿间爱的
交流。





1. 用前臂托住宝宝的背部，用手托住孩子的臀部或大腿，使孩子的头枕在你的胳膊肘上。对于刚出生的宝宝，妈妈不仅要托住他的头、肩膀，还要拖住他的小屁股。



喂奶次数和时间

每天喂奶的次数和每次间隔的时间是由宝宝的需要来决定的，感到奶胀了或宝宝想吃奶，随时喂哺。一个具有正常消化功能的宝宝胃排空的时间是3~4小时，所以喂奶的间隔最好不要超过3小时，夜间间隔可适当拉长。每次喂奶需要多长时间，这也按孩子需要及母乳量多少来定。事实上，宝宝吸饱了乳汁后会自动吐出乳头，若再让他吸，他会不耐烦地用舌头顶住乳头。如果宝宝还没吸饱而硬从他嘴里拉出乳头，他会哭闹反抗，如果母乳充足，吸吮力正常的新生宝宝，每次吸吮15~20分钟就会饱了。如果每次喂奶超过30分钟，你的母乳量可能不足。喂奶时，宝宝可能猛吸一阵之后停下不动睡着了，你可以轻轻捏几下他的耳垂，让他继续吃奶。如果宝宝执意要睡，妈妈也不要强求。每次喂哺应尽量吸空一侧乳房再换吸另一侧，下次先吸另一侧，两只乳房交替进行。不要用延长喂奶间隔减少喂奶次数的方法积攒乳汁，这样不会使乳汁增多，只会使乳汁越来越少，因为这种做法和产乳机能相悖。



让宝宝离开乳头的方法

不要强拉出你的乳头，这样会伤害你的乳头，用干净的小指头插入宝宝的嘴与乳头之间，让宝宝离开乳头。

宝宝吃完奶后，要将其抱起伏于你的肩上，轻叩后背，让其打嗝将胃内空气排出，以防溢奶。宝宝吃饱奶以后最好不要让他马上入睡，等15分钟左右，再让其侧着头睡。不要养成让宝宝含着奶头睡觉的习惯，这样宝宝容易腹泻，也会使宝宝、妈妈都感到疲劳。



乳房护理

喂奶之前，要洗干净双手，清洗乳房。如果乳头凹陷，应用手指轻拉乳头，使之微微凸出来，易于宝宝吸吮；如果乳晕胀得很厉害，乳晕部位坚实平整，宝宝无法将乳晕含住，就会使乳头疼痛。为避免这种情况发生，妈妈可以先从乳头中挤出一些奶，柔软乳晕部分，宝宝就能很容易地将它含在口中。这种情况多发生于产后第一个星期中，只要坚持继续喂奶，很快就会消失。如果乳房完全胀满，整个乳房肿胀得很大，非常坚硬，妈妈感到疼痛难忍，宝宝也难以顺利吃到奶，这就需要对整个乳房进行按摩。按摩前可用热毛巾敷一下乳房，也可以涂上一些润滑油，注意不要涂到乳头上。按摩要从外



围开始，向乳晕部分推拿，按摩完后可将奶挤出部分。为避免乳房胀痛，在宝宝还不能够消耗很多奶的头几天，不要太急于发奶，使奶来得太快，让乳房胀痛难忍，而是要循序渐进地进行。如果喂奶时乳头酸痛，首先要看看孩子在吃奶时，嘴和乳头是否吻合，应将整个乳晕含在嘴里，而不是只含乳头，另外，要增加喂奶次数，经常改变喂奶姿势。如果乳头破裂了，可用冰袋对乳头进行冷敷，或擦一点药膏。喂完奶时留一点奶在乳头上，让它自然风干15分钟左右，感觉会好些。



哺乳胸罩
溢奶衬垫

小教室

圆满完成母乳喂养

一、原则上每个妇女都具备哺乳的能力，任何一位妇女在分娩后不可能没有乳汁，不同的只是足与不足，而足与不足也不是绝对的，其中有多种原因，最常见的是乳头的吸吮刺激和母子间的情感刺激不够，其次是第一次喂奶时间过晚，喂奶方式与技巧欠缺，任意补充其它代乳品或饮料；母亲的情绪、营养等因素。改变这种状况的关键因素有三点：

(1)彻底放弃商品奶；(2)不要过早气馁；(3)多给乳房点刺激。产后1小时即开始让宝宝吸吮乳房，即使没有乳汁也要让宝宝频繁地吸吮乳头。

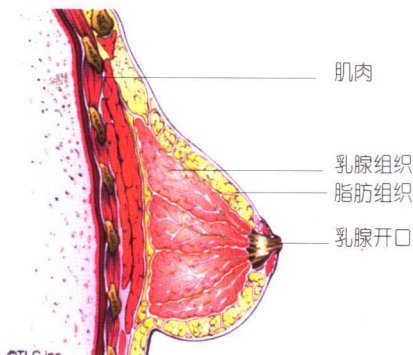
二、有的母亲开始是母乳喂养，奶水却越来越少，直到放弃了给孩子哺乳，这是为什么？原因很简单，因为她们缺乏信心，不停地怀疑自己会失败。如果孩子比平常多哭几声，她们的第一个反应就是自己的奶不够了，马上拿出准备好的奶瓶和奶粉，孩子每天能吃到几次充足的商品奶，所以就不像原来那样爱吃母乳了，这样一来，乳房里总有奶水积累，给乳腺提供了减少奶水的信号，奶水就越来越少了。乳房是根据婴儿的需要量来产生奶水的，坚持用母乳喂养，奶水会越来越来，跟上婴儿不断成长的需要。

三、乳房的大小与母乳喂养的成败无关。乳房小的妈妈认为她们产生不出足够的奶水，这种看法是不正确的。妇女的乳房是由乳腺组织和脂肪组成的，在怀孕哺乳前，乳腺组织是处于休眠状态的，只占乳房很小一部分，乳房大是因为它含脂肪多，乳房小是因为它含脂肪少，随着怀孕的进展，子宫及胎盘产生的激素刺激乳腺，使之不断膨胀，产生奶水。所以，即使怀孕前乳房很小的妈妈，也能产生充足的奶水。



手工挤奶

有时妈妈可能会与宝宝短暂分开，要保持乳汁分泌充足通畅，就要把乳汁挤出来。在这种情况下，可以用手挤或者用吸奶器把奶吸出来，然后再喂给婴儿吃。奶水产生于乳房中的乳腺组织，然后通过纤细的导管流向乳房的中央，并储存于乳窦中。这些乳窦正好位于乳晕（即乳头周围的深色皮肤）的里面。挤奶就是要把乳窦中的奶水挤出来。挤出来的奶水可以放在清洁的奶瓶中直接喂哺，也可以存放在冰箱中。



1. 首先要洗干净双手，然后按摩乳房，把奶水推到乳窦中。



2. 把拇指肚和食指肚放在乳晕的两侧向深处压，直至触及肋骨为止，用这个姿势在乳晕四周的乳窦上有节奏地反复挤压。



3. 用另一只手拿住杯子或将杯子放在桌子上接住奶水。注意，不要只用手指捏挤乳头或用整个手掌抓住乳房挤压，这种方法是挤不出多少奶水的。

吸奶器挤奶

市场上所卖的吸奶器种类很多，也易于操作。买之前，最好先弄清哪一种适合你。要买对乳头及乳晕损伤小，易于清洗消毒的。母乳在冷冻室里能保存2个月以上，如放在冰箱冷藏室内应在24小时内食用。在给孩子喂奶时一定要闻一闻、尝一尝，确保没有变酸。宝宝喝剩下的部分过了24小时一定要倒掉。多数吸奶器能把奶吸到密封的奶瓶或容器中，你可以贴上标签，放在冷冻室里，随时取用。这样，即便妈妈每天正常上班，宝宝也能比较顺利地吃上一瓶母乳。



同手挤法一样，先洗净双手，正确地按摩乳房，拿起吸奶器，捏扁橡胶球，并将漏斗状吸头放在乳头上，压紧乳房，形成一个紧密的封口，放开橡胶球，并保持稳定几分钟，直到乳汁涌现。重复这个动作多次就可以吸出足够量的奶了。



小教室

母乳喂养宜多久

从孩子的需要和母乳的质量考虑，尽管从孩子出生4~6个月开始添加辅食，母乳仍不失为这一时期孩子的主要食物。由此，提倡保证至少10个月到1年的母乳喂养。

什么情况下不要给宝宝喂母乳

如果妈妈患严重的疾病，如心脏病、肺结核，或其他传染病，如乙肝等，都不要给宝宝哺乳；如果妈妈患感冒，最好停止给宝宝喂奶，为了不使分泌的乳汁减少，每天把母乳挤出来。

混合喂养

经过多方面的努力,妈妈的奶水仍然不足时,可以适当加入一定量的牛奶作为补充,称为混合喂养。但是在很多混合喂养的例子中,妈妈奶水都在逐渐减少,而且孩子往往会喜欢使用奶瓶,拒绝接受妈妈的乳房,所以,混合喂养要讲究技巧。首先要让宝宝吃母乳,然后再喂牛奶,这样可以使宝宝尽可能多吃一些母乳,而且也不至于使妈妈的乳汁分泌量减少。有时采用这种方法,还可以使妈妈的乳汁分泌量逐渐增多。产后乳汁分泌量未达到高峰,不能满足宝宝的需要时也可以采用这种方法,待母乳逐渐增多时停止牛乳喂哺。妈妈乳汁分泌不足时,还有一种混合喂养方法是母乳和牛乳交替使



用,这样可以有足够的时间保证妈妈乳汁的分泌。晚间妈妈乳汁分泌量减少的情况比较多,可以上午喂母乳,下午开始母乳与牛乳交替喂哺。职业妇女可以白天喂牛奶,晚上喂母乳。

人工喂养要准备哪些器具



奶瓶

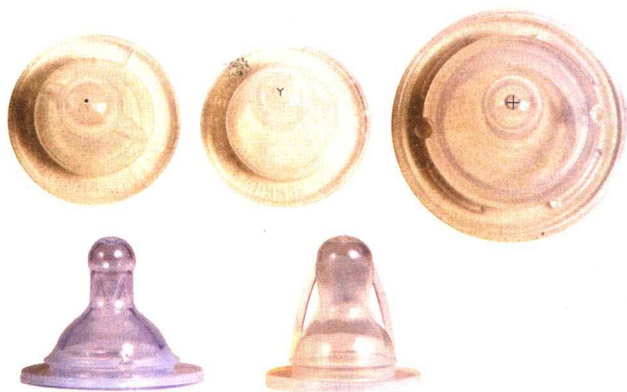
2~3个,最好用耐热玻璃制品,易于消毒。新生儿可用120ml奶瓶,2个月以后改用250ml的奶瓶。



奶嘴

3~4个，以质地柔软的为好。市场上所售的奶嘴有专为新生儿设计的。奶嘴头较短，富有弹性，很像人的乳头，有助于婴儿两颊及颌顶部的发育，有一种奶嘴是防塌陷的，当婴儿吸出奶时，空气同时进入奶瓶内，奶汁能稳定进入婴儿口中，使他不吞入空气。一般来说硅胶做的奶嘴可用到1年，而胶浆做的奶嘴只能用1个月。

0~3个月的宝宝用圆形孔的奶嘴较好，因为他们此时的吸吮力较小，且还不会控制乳汁的流速，圆形奶孔会使乳汁自动流出；十字孔和Y形孔适合3个月以上的宝宝，因为他们的吸吮能力已增强，而且用这样的奶头吸饮果汁、米粉也不会有问题。



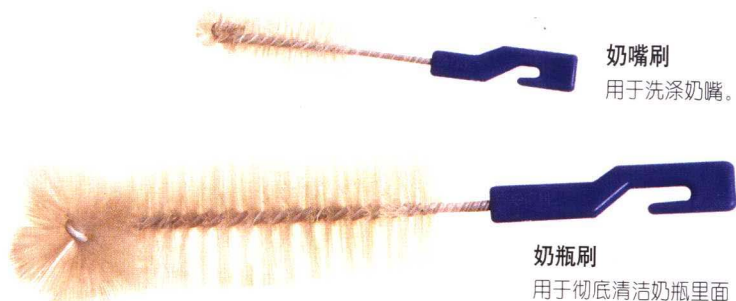
奶嘴刷
用于洗涤奶嘴。



小毛巾、纱布、盖布



搅拌匙



奶瓶刷
用于彻底清洁奶瓶里面



电热水壶



量杯



消毒器
用于煮沸消毒



剪刀



夹子
用来夹取消毒过的奶具



小匙



奶粉的调制

新生儿的代乳品有牛奶、羊奶以及由这些为主要原料精制的各种奶粉。无论优劣，这些代乳品几乎都可以用来喂哺新生儿。若是考虑最佳选择，建议使用婴儿配方奶粉。婴儿配方奶粉以牛奶为主要原料，模拟人乳营养成分，克服了一般乳制品喂养婴儿的种种缺陷，能满足婴儿生长发育的需要。鲜牛乳虽然是宝宝较好的食品，但是它的最大不足是酪蛋白的含量较高，它们在胃内结

成较大的凝块，不宜消化，而且牛乳的含糖量比较低。为了弥补这一缺点，一般在调制牛乳时要加糖和加水稀释，稀释比例根据宝宝的消化情况而定，一般为2:1~4:1。每100毫升牛乳加糖5~8克。宝宝一次吃多少奶才合适呢？这要看宝宝胃的容纳限度。一般新生儿的胃容量只有30~50毫升，三个月的婴儿胃容量可达100毫升，1岁大致为250毫升左右。水分不足时可视情况在两次喂奶之间加喂一些水，一般30~50毫升左右。

调乳要点

1. 奶粉的存放。奶粉要放在干燥、凉爽、清洁的地方保存，避免受潮。有的妈妈喜欢将奶粉放在冰箱里，这样容易受潮，不是一种好方法。奶粉一旦开启，最好在一个月之内吃完。
2. 不要用滚开的水冲调奶粉，这样会破坏奶粉的成份。
3. 冲调奶粉时不可先将奶粉放入奶瓶，再加入水，实际上你所加的水量是小于必需量的，你冲调出的奶的浓度会过高，可能会引起宝宝大便干燥、消化不良。
4. 根据你的宝宝的特点选用适合他的奶粉，你可以请教小儿保健专家。如果你的宝宝是早产婴，请选用更宜于消化吸收的早产婴儿奶粉。
5. 调乳前要洗净双手。



1. 首先将50~60℃的温开水注入消毒后的奶瓶内

物品准备

水壶
量杯
奶粉
量匙
刮刀
搅拌匙
奶瓶
奶嘴
消毒毛巾

必须按奶粉的配方说明的浓度配制，过浓过稀都会影响宝宝的消化吸收。



2. 然后放入奶粉，宝宝的年龄不同，奶粉和水的量也不同，一般奶粉包装中都有一把小匙，用来量份量。它是以一平匙为标准，一种品牌奶粉的小匙只适用于量度同一牌子的奶粉。



一次冲调多瓶牛奶是个好主意。





也可以在较大的容器内配制较多的奶，再分装在奶瓶中，贴上标签放在冰箱中，以备随时取用。配好的奶可以在冰箱中放置24~48小时，要及时处理吃剩的奶。



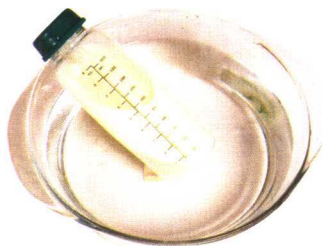
3. 放入奶粉后轻轻震荡奶瓶，待奶粉完全溶解后，将剩余温水注入。盖好瓶盖，冷却到接近人体温度时就可以喂宝宝了。



4. 为了避免烫着宝宝，喂宝宝之前妈妈可以试着将奶滴到自己前臂上，感觉一下奶的温度，感到稍稍有些热度即可，此时奶大约为40℃。



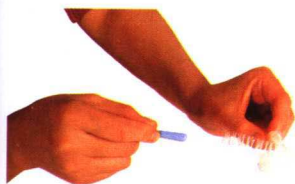
如果奶调好后不马上喂孩子，就需要把奶瓶放在冷藏室里。配制好的奶可以在冷藏室里保存24~48小时。出冷藏室后，室温下放置1小时以上，就应把奶倒掉，不能再给孩子吃了。把奶从冷藏室拿出来以后，不必像人们通常认为的那样，非要加温以后才能给孩子吃，直接给孩子吃是没问题的，只要每次奶的温度都一样，不管冷热，孩子都一样喜欢，也不会拉肚子。如果非要给奶瓶加温，可以把奶瓶放入一碗热水中加温。注意，**绝不可以使用微波炉热奶**，否则，即使奶瓶摸上去感觉发凉，里面的奶也会把孩子烫伤。微波炉也不适用于给奶瓶、奶嘴等物品消毒。



消毒及保持卫生

刚出生的宝宝抵抗力较弱，容易受细菌、病毒等病原微生物的感染。在出生后的3个月内，宝宝使用的奶具一定要消毒。所有冲奶用过的奶瓶、奶嘴、胶垫圈、胶盖、漏斗、储奶器消毒前都要彻底清洗。洗奶瓶时必须用奶瓶刷，仔细擦洗颈部及螺纹处，洗掉全部奶渍。洗奶嘴时最好用奶嘴刷，同时还要用针或牙签捅一捅奶嘴的孔眼，然后再用水冲一冲。将洗干净的奶瓶、奶嘴等

物品放在一个盛满水的锅中，将奶瓶装满水，奶嘴倒着放，所有物品均浸没于水中，煮沸5分钟即可。消毒好的奶具放在锅中慢慢冷却，擦干，存放在干净的碗橱内备用。奶是引起胃肠炎的细菌的理想培养基，凡是婴儿吃奶所用的接触到奶的物品，在使用前都要洗干净消毒。但是不必把什么都消毒。不需要把所有的盘子、杯子、勺子都消毒，因为细菌根本没机会在干净而又干燥的器皿上生存。



清洗奶嘴。

洗奶嘴时可将有研磨作用的食盐放入奶头，用手指揉搓奶头，除去奶渍。



清洗奶瓶。



放入洗涤剂浸泡



用消毒器消毒

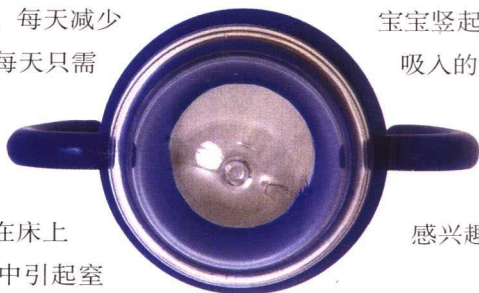


喂养技巧

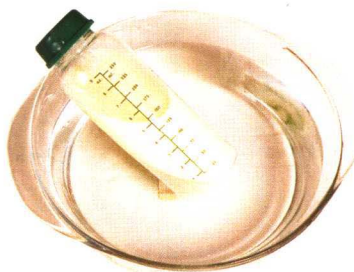
孩子出生后，只要他饿了就可以喂奶。婴儿一开始吃得很少，不要试图给他多喂。在第一个星期内，每天喂6~10次；在一个星期到一个月这段时间里，婴儿每天需要喂7~8次；在1个月到3个月期间减少到每天5~7次；在3个月到6个月期间，每天减少到4~5次；在6个月到1周岁期间每天只需要喂3~4次。每次喂完奶以后，婴儿需3个小时才能把奶消化掉。

与母乳喂养时一样，喂奶时要将宝宝抱起来，千万不要将宝宝放在床上喂，否则奶液容易呛到宝宝的气管中引起窒息，这是非常危险的。奶头要全部含在宝宝口中。

为了避免空气吸入，要使奶液始终充满奶嘴。宝宝吃奶过程中奶瓶中会出现一些泡沫，这是由于空气进入的缘故，是正常现象。多数宝宝吃奶时愿意一直不停地吃下去，直到吃饱了为止，所以要随时调整奶瓶的倾斜度。奶瓶喂奶容易吸入空气，所以宝宝吃完后同样要将宝宝竖起来，轻轻拍打宝宝的背部，尽量使吸入的气体排出。当宝宝停止吃奶，看上去很满足的时候，就不要再喂了，不要逼着孩子多吃，否则，会破坏宝宝的消化系统，使他对吃奶不再感兴趣。



检查一下奶水的流速。每秒中从奶嘴中流出1~2滴奶最合适。



如果是从冰箱内拿出来的已配好的奶，可以放在热水中加热。不可以使用微波炉热奶。



检查一下奶瓶盖的松紧，防止奶水从瓶盖边缘溢出，流到宝宝的身上。



在给婴儿喂奶前，先用前臂试一下奶水的温度，达到温热而不烫的程度即可。

