

让宝宝健康又聪明

母乳喂养与宝宝照护指南

林亭玉 编

喝妈妈奶的宝宝幸福、健康
又聪明，妈妈们试着去做吧



中国轻工业出版社

让宝宝健康又聪明
(下)

母乳喂养与宝宝照护指南

林亭玉 编



 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

让宝宝健康又聪明 / 黄玉琴, 林亭玉编. —北京: 中国轻工业出版社, 2001.5

ISBN 7-5019-3175-5

I. 让... II. ①黄... ②林... III. ①婴幼儿—哺育—基本知识 ②胎教—基本知识 IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 16271 号

本书由台湾汉湘文化事业股份有限公司授权出版

原书为《优生宝宝胎教指导手册》和《母乳喂养与 baby 照护指南》

策 划: 石 铁

责任编辑: 朱 玲 张乃束 责任终审: 杜文勇、陈耀祖

版式设计: 刘智颖 责任监印: 吴维斌

*

出 版 人: 赵济清 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: wqtw@public3.bta.net.cn

电 话: (010) 65262933

印 刷: 北京天竺颖华印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2001 年 5 月第 1 版 2001 年 5 月第 1 次印刷

开 本: 787 × 1092 1/32 印张: 11.125

字 数: 160 千字

书 号: ISBN 7-5019-3175-5/TS · 1919

定 价: 20.00 元 (共二册)

著作权合同登记 图字: 01-2001-0963 号

图字: 01-2001-0964 号

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

版权所有 · 翻印必究

前 言

小宝宝呱呱落地了，父母的心里自然是充满了欣喜。小宝宝的诞生给小家庭带来了多少甜蜜和温馨啊！

刚出生的小宝宝，好似娇嫩的幼苗，需要加倍精心地爱护和抚育，稍有不慎，就会带来严重的后果。如何才能照顾好小宝宝，使他们健康活泼地成长呢？

众所周知，婴幼儿时期，是人一生中的基础阶段，其特点是生长发育快，但消化功能不成熟，很易因喂养不当而腹泻造成营养不良；又由于免疫功能尚不健全，易感染消化系统和呼吸系统方面的疾病。

近年来，由于母乳喂养率的逐年下降，死于消化系统、呼吸系统、营养不良性疾病的婴儿数逐年增加。据联合国儿童基金会报导，世界上每天有 3000 ~ 4000 名婴儿由于缺乏母乳的喂养而被疾病夺去了生命。如果全世



界的母亲在婴儿 4~6 个月内采用母乳喂养，每年就可挽救近 200 万婴儿的生命。由此可见，要想让宝宝健康活泼地成长，其关键就是要采用母乳喂养。

为了帮助母亲科学而合理地进行母乳喂养，我们特别编写了这本书。本书语言生动，图文并茂，通俗易懂，全面介绍母乳喂养的好处、母乳喂养的知识及哺乳期可能出现各种问题及处理方法。所提的问题，都是年轻的父母经常想到的、遇到的，处理方法也是简单可行的。此外，本书还为大家详细地介绍了 1 岁以内婴儿的辅食制作方法及新生儿的护理常识。因此，本书读起来亲切，用起来实在，真可谓“一书在手，哺乳有方”。初做父母和将做父母的先生女士们不妨一读。

祝天下的小宝宝在母乳的哺育下健康成长！

目 录

☞第1章 孕期营养 (1)

一、看不见的生命——胎儿的发育 (1)

二、要有充足的乳汁,必须从孕期开始 (6)

三、营养与智力 (9)

四、孕期用药的禁忌 (16)

♥妈妈经验谈 (18)

☞第2章 妈妈的奶——宝宝的生命之源 (21)

一、妈妈的奶是宝宝的最佳食品和饮料 (21)

二、母乳喂养的好处 (24)

三、乳房结构及母乳的形成 (28)

四、母乳是怎样满足婴儿需求的 (30)



第3章 如何科学合理地进行母乳喂养 (33)

一、正确的母乳喂养姿势 (33)

二、婴儿吃奶的正确姿势 (37)

三、新生儿什么时候吃母乳最好 (39)

四、怎样开始喂母乳 (40)

五、喂奶的次数与间隔时间 (43)

六、喂奶的方法 (44)

七、怎样才能保证母乳充足 (47)

八、哺乳期的营养 (49)

九、母乳不足怎么办 (52)

十、特殊情况下的母乳喂养 (56)

十一、哺乳期可能遇到的问题及解决方法 (57)

十二、哺乳期怎样进行乳房保健 (63)

十三、母亲患病时是否能进行母乳喂养 (65)

十四、婴儿患病时如何进行母乳喂养 (69)

十五、挤奶与贮奶 (72)

♥妈妈经验谈 (73)



第4章 母乳喂养知识.....(75)

一、爱婴医院的标准是什么?(75)

二、世界卫生组织推荐的最佳喂养

方式是什么?(76)

三、早喂奶有什么好处?(77)

四、乳房不胀是不是没有奶?(78)

五、产妇少奶和无奶的原因是什么?(79)

六、开奶前喂养有什么危害?(80)

七、什么叫做“乳头错觉”?(82)

八、新生儿不好好吃奶的原因有哪些?(84)

九、新生儿为什么漾奶、吐奶?(87)

十、婴儿啼哭就是饥饿吗?(89)

十一、怎样知道母乳是否够吃?(92)

十二、为什么有的婴儿吸吮时间长?(93)

十三、喂母乳的婴儿要喂果子水吗?(94)

十四、母乳通过哪些途径来抵抗感染?(95)

十五、为什么要婴儿吸空一侧乳房后

再吸另一侧?(96)

十六、什么叫初乳、成熟乳?(97)



- 十七、为什么要珍惜初乳? (99)
- 十八、为什么哺乳期乳母要慎用药? (100)
- 十九、乳房凹陷怎么办? (101)
- 二十、为什么哺乳期要带胸罩? (105)
- 二十一、怎样将吸食中的婴儿从乳房移开? (105)
- 二十二、什么情况不宜喂母乳? (106)
- 二十三、为什么哺乳期要注意避孕? (107)
- 二十四、剖腹产究竟好不好? (108)
- 二十五、婴儿什么时候断奶合适? (110)

☞第5章 4~6个月以后宝宝的喂养 (113)

- 一、为断奶做准备.....(113)
- 二、添加辅食阶段,宝宝应吃什么.....(115)
- 三、添加辅食的原则.....(120)
- 四、1岁以内小儿辅食的制作方法.....(121)
- 五、怎样才知道宝宝生长发育的好坏 (134)

☞第6章 营养与婴幼儿疾病 (137)

- 一、为什么会生病?(137)
- 二、咳嗽、感冒、发烧和肺炎 (138)



三、腹泻	(141)
四、缺铁性贫血	(144)
五、佝偻病	(148)
六、龋齿(蛀牙、虫牙)	(150)
第7章 新生儿的护理	(155)
一、新生儿的生理特点	(155)
二、新生儿的护理	(161)
三、如何带好早产儿	(171)
♥妈妈经验谈	(174)

第 1 章 孕期营养



一、看不见的生命 ——胎儿的发育

胎儿在母体中的生长，我们是看不到的。胎儿是怎样发育的呢？

胎儿在母体内生长，母体必然要起一定的变化，下面是一般情况下胎儿的发育状况和母体的正常反应。

1 个月

在第 1 个月中，新生命的成长速度比他一生中任何时候都快，他要长到比受精卵大 1 万倍。他现在的长度是 1 厘米左右。

血液在他细小的静脉和动脉中流动，小心脏每分钟跳动 65 次，他的脑、肾脏、肝脏和消化管已具雏形。脐带——他和母亲相连的生命线——也开始工作了。如果用



显微镜非常仔细地观察,可以看到他头部有一个个的隆起部分,这些将成为眼、耳、口、鼻。在这期间还无法辨认性别是男还是女。母体变化不十分明显,会发生不知道已怀孕的情况。

2 个月

现在胚胎看上去就是一个比例匀称、微小的婴儿了,他不过2~3厘米长,只有2克重,头部占了身体总长的一半,是头尾发育原理的一种具体表现,即发育从头部开始,然后向躯干发展。

胚胎的颜面已清晰地显现出来,有舌头以及尚未发育成熟的牙齿;臂上已有手和手指,腿上也有了膝盖、足踝;胚胎全身已覆盖着一层薄的皮肤,甚至已经有手纹和脚纹。

这时胚胎的大脑已经和其他器官、系统的功能协调一致,性器官开始发育,心脏跳动稳定。胃开始分泌消化液,肝脏开始制造血细胞,肾脏已能从血液中清除尿酸。皮肤现已敏感到可以对触觉刺激作出反应,如果触动一下一个8星期的流产胎儿,他会弯曲躯干,仰起头,把双臂往后挪动。母体妊娠反应明显,子宫如拳头大,白带增多,尿意频繁。



3 个月

现在已成为一个体重约 20 克、长约 9 厘米的胎儿。他有手指甲和脚趾甲，有眼睑（仍然闭着）、声带、双唇和一个凸起的鼻子。他的头依然很大——约占总长的 $\frac{1}{3}$ ，额部是高高的。性别已很容易分辨。

器官系统开始工作，因此现在胎儿可以呼吸了。他把羊水吞进肺里，再吐出来，有时还排尿。他的肋骨和脊椎骨已成为软骨，内生殖器官中已有原始的卵细胞或精细胞。

现在胎儿已能作出各种特殊反应：他能移动腿、脚、手指和头，他的嘴能张开、闭拢和吞咽。如果碰碰他的眼睑，他会眯一下眼睛；碰碰他的脚跟，他会把脚趾张开成扇形。这些反射行为在出生时还有，但在出生后的最初几个月全部消失。母体乳房胀大，尿意频繁，白带增加，妊娠反应渐趋消失。

4 个月

现在胎儿身躯干的长度正在赶上头部，头部只占身体总长的 $\frac{1}{4}$ 了，胎儿在出生时依旧保持这个比例。胎儿现在有约 120 克重，身长约 15 厘米，脐带和胎儿一起长。这时胎盘发育良好。



母亲下腹部轻微隆起，已能感到胎儿在踢腿，这个动作通称为胎动。由于肌肉加快成长，在第3个月中出现的反射动作现在变得更为活跃。

5 个月

现在胎儿已重约250克，长约25厘米，并且开始显出性的特点，睡和醒也已形成一定的模式。他在子宫内取得一个适意的位置（称作胎位），而且变得更为活跃了——踢腿，伸腰，蠕动，甚至还打呃。

如果把耳朵紧贴母亲的腹部，可以听见胎儿的心跳。汗腺和皮脂腺开始发挥作用。呼吸系统还不足以维持子宫外的生活，在此时产下的胎儿还没有存活希望。

应该长眉毛和眼睫毛的地方开始长出粗糙的毛，头上有些细头毛。一种称为胎毛，像绒毛似的柔毛覆盖全身，但在出生时或出生后不久即会脱落。

母体下腹部膨隆，感觉下坠，有时心慌、气短或便秘，血色素也有所下降。

6 个月

胎儿成长速度略有减缓——他现在长约35厘米，重600~800克，皮下开始有脂肪。眼睛已完全长好，可



以睁开闭拢,还可以环视多个方向。他能维持 24 小时的正常呼吸。他会哭,还会捏紧拳头。

如果胎儿在这时出世,存活机会将是极小的,因为他的呼吸器官尚未成熟,但也有活下来的记录。

母体的子宫底平脐,乳腺可分泌少量乳汁,体重渐增。

7 个月

胎儿现在已有约 40 厘米,重 1200 ~ 1600 克。他的反射模式已发展完善,他会哭、呼吸、吞咽,会动大拇指。胎毛大约在这时候可能脱落,也可能在出生后不久才脱落。头发会继续长。如果这时突然早产,只要给予细致、科学的照料,一个重 2 公斤的胎儿,存活机会是相当大的。他可能要在早产儿保育箱内生活,直到长至 3 公斤。

8 个月

胎儿现在长 45 厘米左右,重 1600 ~ 2500 克。他迅速成长,几乎使子宫容纳不下。由于环境狭窄,胎儿活动减少。在这个月和下个月中,胎儿全身会长出一层脂肪,使他能适应子宫外的气温变化。

母体体重增加,时有腰腿及背部疼痛,乳房、脐部、



外阴部色素加深,仰卧时感到不适。

9 个月

胎儿在产前约 1 星期停止长大,他的平均重量是 3000 ~ 3500 克,长约 50 多厘米。男孩一般比女孩重些。皮下脂肪继续增多,心率增加,更多的废物从胎儿体内排出,皮肤红色减退。到出生的那一天,胎儿已在子宫内待了 280 天。

母体可因胎头下降,腹部有轻松的感觉,有时会有轻微的子宫收缩,下肢静脉曲张,容易出现痔疮。



二、要有充足的乳汁, 必须从孕期开始

一个受精卵在母体内经过 280 天 (40 个妊娠周) 的生长,出生时会成为一个体重达 3000 ~ 3500 克、身长 50 厘米左右、哇哇啼哭的小宝宝。由于分娩时的创伤、出血和频繁的子宫收缩以及临产时竭尽全力的用劲,使产妇热量消耗很大,有时会影响产妇的泌乳量。所以,要想有充足的乳汁,必须注重孕期营养,这样才能储存一定的能量,以保证产后乳汁的分泌。



那么,孕妇应该吃什么好呢?

胎儿足月发育的平均时间是 38 周或 9 个月,通常将它分为孕初期(头 3 个月)、孕中期(中间 3 个月)和孕晚期(后 3 个月)。

孕初期时,胎儿生长发育缓慢,许多孕妇在此期间由于生理上的变化常有恶心、呕吐、食欲降低的现象。因此,膳食应以易消化、清淡的食品为主,少量多餐,避免过分的油腻和刺激性强的食品。但要保持优质蛋白质的供给,无机盐、维生素的数量也要保持。

许多初孕者早上刚起床时就感觉恶心或想呕吐,这常常是因为空腹的原因。晚上睡觉前可在床头旁放些爱吃的食物,如饼干、蛋糕等,早上一醒来就放入口中,这样会使恶心感得到缓解。

有早孕反应时,爱吃带酸味的食品,可食用一些酸梅、桔干等以增进食欲;冷的食品较容易被接受,可食用一些凉拌菜,也可将热菜凉一下再端到孕妇面前。要不断改变饭菜的花样,以增进食欲。

要多注意食用含维生素 B1 和纤维素多的食品,以防止便秘,因为出现便秘后会加重初孕反应。不断呕吐会造成体内水分不足,要注意补充,可多吃些水果、蔬