



专家推荐的科学、实用、全面的孕育指南



# 辅食添加



## 一页一页

李琳 / 编著

完美辅食添加  
让宝宝茁壮成长

宝宝该添加辅食了，本书为您  
详尽讲述辅食添加的方式方法，让  
宝宝茁壮成长

Fushi Tianjia  
Yiri Yiye

为您  
精心打造的  
孕育丛书

中国妇女出版社



# 辅食添加



## 一日一页

李琳 / 编著

Fushi Tianjia  
Yiri Yiye



中国妇女出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

辅食添加一日一页 / 李琳编著. — 北京: 中国妇女出版社, 2013.6

ISBN 978 - 7 - 5127 - 0713 - 9

I . ①辅… II . ①李… III . ①婴幼儿 - 哺育 - 基本知识 IV . ①R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 110429 号

## 辅食添加一日一页

---

作 者: 李 琳 编著

责任编辑: 路 杨

封面设计: 小 渔

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: [www.womenbooks.com.cn](http://www.womenbooks.com.cn)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京联兴华印刷厂

开 本: 170×240 1/16

印 张: 18

字 数: 245 千字

版 次: 2013 年 7 月第 1 版

印 次: 2013 年 7 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7 - 5127 - 0713 - 9

定 价: 24.80 元

---

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



# 目录

CONTENTS

请您为宝宝留下温馨的祝福吧.....	1	第 19 天 辅食添加过早或过晚有什么危害吗.....	20
第 1 天 宝宝 0~3 月龄.....	2	第 20 天 及时补充流质辅食.....	21
第 2 天 母乳喂养最佳.....	3	第 21 天 宝宝 6 月龄.....	22
第 3 天 及早给宝宝开奶的好处.....	4	第 22 天 开始添加辅食.....	23
第 4 天 早产儿的特征及喂养.....	5	第 23 天 宝宝对维生素的需求.....	24
第 5 天 宝宝要按需哺乳.....	6	第 24 天 辅食的种类.....	25
第 6 天 宝宝吃饱了吗.....	7	第 25 天 辅食添加同母乳喂养一样重要.....	26
第 7 天 人工喂养.....	8	第 26 天 辅食添加原则.....	27
第 8 天 人工喂养注意事项.....	9	第 27 天 辅食添加时间.....	28
第 9 天 人工喂养一定要补充水分.....	10	第 28 天 辅食的正确喂法.....	29
第 10 天 混合喂养.....	11	第 29 天 辅食添加有利于宝宝长高.....	30
第 11 天 宝宝 4 月龄.....	12	第 30 天 辅食添加晚宝宝发育受影响.....	31
第 12 天 为哺乳妈妈适量、及时、科学地补养.....	13	第 31 天 判断是否开始添加辅食.....	32
第 13 天 宝宝为什么不喜欢吃奶粉.....	14	第 32 天 添加辅食应有适应期.....	33
第 14 天 水与奶粉调和不当宝宝易上火.....	15	第 33 天 辅食添加不适应，要暂停.....	34
第 15 天 如何减少母乳营养损失.....	16	第 34 天 宝宝入奶量和辅食量的配比.....	35
第 16 天 宝宝 5 月龄.....	17	第 35 天 购买成品辅食的理由.....	36
第 17 天 菜汁、果汁如何添加.....	18	第 36 天 如何购买成品辅食.....	37
第 18 天 怎么补充牛磺酸.....	19	第 37 天 成品辅食食用需注意.....	38



# 目录

## CONTENTS



- |                              |    |                                 |    |
|------------------------------|----|---------------------------------|----|
| 第38天 成品辅食的存储.....            | 39 | 第58天 宝宝饮食营养须平衡.....             | 59 |
| 第39天 成品辅食有防腐剂吗.....          | 40 | 第59天 了解宝宝饮食营养.....              | 60 |
| 第40天 成品辅食中的益生菌.....          | 41 | 第60天 添加辅食后, 不应立即给<br>宝宝断奶.....  | 61 |
| 第41天 罐装的宝宝食品.....            | 42 | 第61天 添加泥糊状辅食后应减<br>奶量.....      | 62 |
| 第42天 辅食是买还是做.....            | 43 | 第62天 不要强迫宝宝进食.....              | 63 |
| 第43天 辅食中应特别留心的营养素.....       | 44 | 第63天 腹泻、便秘的宝宝是否能<br>吃泥糊状辅食..... | 64 |
| 第44天 自制辅食的注意事项.....          | 45 | 第64天 如何让宝宝规律进食.....             | 65 |
| 第45天 自制辅食的烹饪技巧.....          | 46 | 第65天 宝宝上餐桌吃饭注意事项.....           | 66 |
| 第46天 适合宝宝膳食的烹调方法.....        | 47 | 第66天 宝宝对鸡蛋过敏怎么办.....            | 67 |
| 第47天 辅食中的调味品.....            | 48 | 第67天 宝宝辅食应适量.....               | 68 |
| 第48天 制作辅食的工具.....            | 49 | 第68天 从添加辅食开始培养宝宝<br>的口味.....    | 69 |
| 第49天 如何保证辅食卫生.....           | 50 | 第69天 宝宝辅食多吃“泥”有<br>好处.....      | 70 |
| 第50天 选择辅食材料和专用工具<br>有讲究..... | 51 | 第70天 白开水——宝宝的最佳<br>饮料.....      | 71 |
| 第51天 宝宝7月龄.....              | 52 | 第71天 添加蔬菜汁和新鲜<br>果汁(泥).....     | 72 |
| 第52天 如何让宝宝爱上辅食.....          | 53 |                                 |    |
| 第53天 如何选购宝宝餐具.....           | 54 |                                 |    |
| 第54天 辅食添加从“糊”开始.....         | 55 |                                 |    |
| 第55天 不要用奶瓶给宝宝喂辅食.....        | 56 |                                 |    |
| 第56天 添加辅食忌过滥、过细.....         | 57 |                                 |    |
| 第57天 添加辅食忌过碎、过烂.....         | 58 |                                 |    |



第72天 让“吃”成为一种功能 训练.....	73	第90天 宝宝腹泻的饮食.....	91
第73天 注意牛奶不能与钙粉同服.....	74	第91天 宝宝腹胀的饮食.....	92
第74天 宝宝宜吃鲜鱼肉.....	75	第92天 宝宝腹痛的饮食.....	93
第75天 宝宝饮食的质量.....	76	第93天 宝宝便秘的饮食.....	94
第76天 宝宝添加辅食后的排泄.....	77	第94天 宝宝大便带血的原因.....	95
第77天 宝宝不吃辅食怎么办.....	78	第95天 宝宝感冒的饮食.....	96
第78天 制作辅食的调味品用量与 成人一样吗.....	79	第96天 宝宝长期发热怎么办.....	97
第79天 给宝宝吃水果需注意.....	80	第97天 宝宝高热惊厥.....	98
第80天 适合宝宝吃的水果.....	81	第98天 宝宝夜啼的食疗.....	99
第81天 宝宝8月龄.....	82	第99天 宝宝呕吐.....	100
第82天 及时给宝宝补充鱼肝油.....	83	第100天 宝宝掉头发是怎么回事.....	101
第83天 给宝宝补铁的方法.....	84	第101天 宝宝蔬果怎么吃.....	102
第84天 富含蛋白质的食物有哪些.....	85	第102天 正确添加辅食有助宝宝 长牙.....	103
第85天 夏季辅食添加“五不要”.....	86	第103天 帮助宝宝磨牙的食物.....	104
第86天 夏季宝宝饮食要注意.....	87	第104天 训练宝宝的咀嚼能力.....	105
第87天 帮助宝宝增强记忆力的 食物.....	88	第105天 宝宝龋齿及其防治.....	106
第88天 辅食无糖更健康.....	89	第106天 宝宝辅食可以添加虾.....	107
第89天 自制辅食除去宝宝 “内火”.....	90	第107天 米粉能与奶粉混在一起 吃吗.....	108
		第108天 宝宝可以喝酸奶吗.....	109
		第109天 给宝宝弃肉喝汤.....	110

# 目录

CONTENTS



第 110 天 蛋黄不是补铁的唯一食物.....	111	第 128 天 宝宝冬季吃什么可以避免手脚冰冷.....	129
第 111 天 宝宝 9 月龄.....	112	第 129 天 辅食是“做”的好还是“买”的好.....	130
第 112 天 宝宝的食量并非越来越大.....	113	第 130 天 宝宝冻疮的防治.....	131
第 113 天 利于宝宝智力发育的食物.....	114	第 131 天 适当让宝宝吃点硬食.....	132
第 114 天 宝宝春季辅食要点.....	115	第 132 天 煮粥不要加碱.....	133
第 115 天 让宝宝爱上水果的攻略.....	116	第 133 天 帮宝宝留住蔬菜中的营养元素.....	134
第 116 天 春季给宝宝巧“加”水.....	117	第 134 天 宝宝早餐不能常吃牛奶加鸡蛋.....	135
第 117 天 宝宝患尿布疹的饮食.....	118	第 135 天 不利于宝宝智力发育的食品.....	136
第 118 天 宝宝患风疹的饮食.....	119	第 136 天 有利于宝宝视力发育的食物.....	137
第 119 天 宝宝患湿疹的饮食.....	120	第 137 天 提高宝宝免疫力的食物.....	138
第 120 天 宝宝中暑后的饮食误区.....	121	第 138 天 过敏的宝宝辅食添加需注意什么.....	139
第 121 天 如何预防宝宝长痱子.....	122	第 139 天 不要把瓶装泥状辅食当“菜”吃.....	140
第 122 天 宝宝出水痘的饮食护理.....	123	第 140 天 宝宝 10 月龄.....	141
第 123 天 宝宝痢疾的预防措施.....	124		
第 124 天 宝宝多汗的食疗方法.....	125		
第 125 天 宝宝秋季辅食要点.....	126		
第 126 天 秋冬止咳润燥吃什么好.....	127		
第 127 天 宝宝冬季辅食要点.....	128		





# 目录

CONTENTS

- 第 141 天 成人罐头食品不可以给  
宝宝食用..... 142
- 第 142 天 营养蔬菜汁帮助宝宝排除  
毒素..... 143
- 第 143 天 宝宝可以吃生蔬菜和  
水果..... 144
- 第 144 天 蒸的食物更健康..... 145
- 第 145 天 吃藻类食物对宝宝有益..... 146
- 第 146 天 何时可以在宝宝辅食中  
添加盐..... 147
- 第 147 天 如何预防宝宝发生  
脑震荡..... 148
- 第 148 天 宝宝膳食应平衡..... 149
- 第 149 天 好食物让宝宝睡得香..... 150
- 第 150 天 饮食误区耽误宝宝发育..... 151
- 第 151 天 宝宝舌炎、舌裂、  
舌水肿..... 152
- 第 152 天 预防宝宝鹅口疮的饮食..... 153
- 第 153 天 宝宝异食癖..... 154
- 第 154 天 宝宝皮肤瘙痒怎么办..... 155
- 第 155 天 宝宝耳朵流脓..... 156
- 第 156 天 宝宝哮喘的预防措施..... 157
- 第 157 天 宝宝饮食异物隐患..... 158
- 第 158 天 宝宝急性鼻炎..... 159
- 第 159 天 宝宝慢性鼻炎..... 160
- 第 160 天 如何防止宝宝偏食、  
挑食..... 161
- 第 161 天 吃蜂蜜要注意的事..... 162
- 第 162 天 宝宝过分恋乳怎么办..... 163
- 第 163 天 宝宝不吃蔬菜怎么办..... 164
- 第 164 天 宝宝可以吃食用油吗..... 165
- 第 165 天 如何喂宝宝固体食物..... 166
- 第 166 天 宝宝食欲不佳不等同于  
厌食..... 167
- 第 167 天 宝宝应合理摄入脂肪..... 168
- 第 168 天 宝宝摄取蛋白质须限量..... 169
- 第 169 天 宝宝吃水果要掌握食用  
时间..... 170
- 第 170 天 宝宝 11 月龄..... 171
- 第 171 天 宝宝不宜多吃豆制品..... 172
- 第 172 天 如何留住鱼中的 DHA..... 173
- 第 173 天 咀嚼饭菜喂宝宝不可取..... 174



# 目录

## CONTENTS



- 第 174 天 纠正宝宝进食时“含饭”的习惯..... 175
- 第 175 天 宝宝吃瓜果应有所节制..... 176
- 第 176 天 给宝宝一些手抓食..... 177
- 第 177 天 培养宝宝自己吃饭..... 178
- 第 178 天 慎重为宝宝选择营养品..... 179
- 第 179 天 补锌最好从食物中摄取..... 180
- 第 180 天 哪些饮料宝宝不宜饮用..... 181
- 第 181 天 纤维较长的食物食用要  
仔细..... 182
- 第 182 天 宝宝三餐辅食向主食  
发展..... 183
- 第 183 天 宝宝患有疝气怎么办..... 184
- 第 184 天 宝宝得了尿路感染  
怎么办..... 185
- 第 185 天 宝宝得了急性喉炎  
怎么办..... 186
- 第 186 天 宝宝得了角膜炎怎么办..... 187
- 第 187 天 宝宝胃肠炎的治疗方法..... 188
- 第 188 天 川崎病患儿的该如何护理..... 189
- 第 189 天 什么是热疹头痛..... 190
- 第 190 天 给宝宝吃营养丰富的  
早餐..... 191
- 第 191 天 宝宝吃土豆泥须慎重..... 192
- 第 192 天 宝宝饮用柑橘汁须谨慎..... 193
- 第 193 天 11 月龄宝宝的食谱餐单..... 194
- 第 194 天 宝宝不宜吃坚果类食物..... 195
- 第 195 天 宝宝不宜吃果冻..... 196
- 第 196 天 宝宝体质偏热或偏凉的  
调理..... 197
- 第 197 天 肉松不是“垃圾食品”..... 198
- 第 198 天 宝宝营养不良..... 199
- 第 199 天 宝宝营养过剩..... 200
- 第 200 天 宝宝 12 月龄..... 201
- 第 201 天 预防宝宝贫血..... 202
- 第 202 天 做好断奶的准备..... 203
- 第 203 天 为宝宝准备断奶食品..... 204
- 第 204 天 给宝宝断奶的正确方法..... 205
- 第 205 天 哪些情况下不宜给宝宝  
断奶..... 206
- 第 206 天 让宝宝远离铅..... 207
- 第 207 天 最佳断奶时间..... 208



第 208 天 断奶后的饮食 .....	209	第 225 天 宝宝饮食安全须知 .....	226
第 209 天 断奶后饮食中的误区 .....	210	第 226 天 培养宝宝良好的饮食 习惯 .....	227
第 210 天 宝宝磨牙怎么办 .....	211	第 227 天 让宝宝正确吃点心 .....	228
第 211 天 宝宝淋巴结肿大怎么办 .....	212	第 228 天 宝宝 13 月龄 .....	229
第 212 天 宝宝接触性皮炎如何 防治 .....	213	第 229 天 宝宝消化不良 .....	230
第 213 天 宝宝呼吸道传染病如何 预防 .....	214	第 230 天 水果不可代替蔬菜 .....	231
第 214 天 宝宝肠套叠如何防治 .....	215	第 231 天 不要给宝宝吃太多的山楂 制品 .....	232
第 215 天 强化食品的选择 .....	216	第 232 天 宝宝不吃蔬菜的应对 措施 .....	233
第 216 天 宝宝得了溃疡性口腔炎 怎么办 .....	217	第 233 天 最大限度地保持食物的 营养素 .....	234
第 217 天 宝宝佝偻病如何预防 .....	218	第 234 天 幼儿消化系统的特点 .....	235
第 218 天 什么是半乳糖血症 .....	219	第 235 天 宝宝伤口的止血处理 .....	236
第 219 天 如何防治宝宝单纯性 肥胖 .....	220	第 236 天 给宝宝煲汤的小秘诀 .....	237
第 220 天 谷类食品成为主食 .....	221	第 237 天 如何调理好宝宝的胃口 .....	238
第 221 天 宝宝不能吃冷食 .....	222	第 238 天 宝宝 14 月龄 .....	239
第 222 天 为宝宝选购健康辅食 .....	223	第 239 天 宝宝中耳炎 .....	240
第 223 天 让宝宝与父母同桌进餐 .....	224	第 240 天 宝宝肠胃不好怎么办 .....	241
第 224 天 烹调方法要科学 .....	225	第 241 天 宝宝头发稀少怎么办 .....	242

# 目录

## CONTENTS



- |                             |     |                            |     |
|-----------------------------|-----|----------------------------|-----|
| 第242天 宝宝患毛细支气管炎<br>怎么办..... | 243 | 第258天 增加固体食物 .....         | 259 |
| 第243天 宝宝患支气管哮喘<br>怎么办.....  | 244 | 第259天 吃色香味俱全的食物.....       | 260 |
| 第244天 小儿肺炎的食疗方法.....        | 245 | 第260天 宝宝可以喝豆浆吗.....        | 261 |
| 第245天 流行性腮腺炎的预防<br>措施.....  | 246 | 第261天 宝宝不要吃全素食.....        | 262 |
| 第246天 小儿气管、支气管炎.....        | 247 | 第262天 如何帮宝宝戒掉奶瓶.....       | 263 |
| 第247天 培养宝宝自己吃饭.....         | 248 | 第263天 控制宝宝吃零食.....         | 264 |
| 第248天 宝宝15月龄.....           | 249 | 第264天 宝宝嘴角干裂的预防.....       | 265 |
| 第249天 周岁宝宝饮食喂养特点.....       | 250 | 第265天 宝宝牙龈炎的预防.....        | 266 |
| 第250天 周岁宝宝吃多少食物<br>合适.....  | 251 | 第266天 如何预防宝宝维生素<br>中毒..... | 267 |
| 第251天 宝宝晚餐要吃饱、吃好.....       | 252 | 第267天 宝宝17月龄.....          | 268 |
| 第252天 宝宝饮食三宜、三忌.....        | 253 | 第268天 宝宝个子矮怎么办.....        | 269 |
| 第253天 小心补充DHA.....          | 254 | 第269天 宝宝积食怎么办.....         | 270 |
| 第254天 龋病的预防方法.....          | 255 | 第270天 宝宝手足口病的预防.....       | 271 |
| 第255天 怎样顺利地给宝宝断奶.....       | 256 | 第271天 宝宝出现麦粒肿怎么办.....      | 272 |
| 第256天 断奶期怎样喂宝宝辅食.....       | 257 | 第272天 小儿过敏性紫癜.....         | 273 |
| 第257天 宝宝16月龄.....           | 258 | 第273天 蛔虫病及其防治措施.....       | 274 |
|                             |     | 第274天 蛲虫病及其防治措施.....       | 275 |
|                             |     | 第275天 怎样给宝宝喂水果.....        | 276 |
|                             |     | 第276天 如何预防小儿疳积.....        | 277 |

请您为宝宝留下温馨的祝福吧



-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----



# 第1天

宝宝0~3月龄



新妈妈一定是对宝宝充满了爱心的，但照顾宝宝也许会缺乏一定的耐心和经验，尤其是宝宝的喂养。喂养宝宝需要先了解宝宝的生长发育特征，掌握宝宝不同阶段的营养需求。

## 1 宝宝出生

刚出生的宝宝脸部、眼睛都有些肿，小拳头紧紧地握着。宝宝虽然看上去很柔弱，但有着令人惊奇的视、听、闻、味觉能力。宝宝出生后半小时内就能吮吸和吞咽母乳，出生当天就开始排泄大小便，还有一系列的原始反射能帮助自己与外界进行沟通。

## 2 宝宝满月

满月宝宝比出生时重了700克~1000克，身高也增加了2厘米~3厘米。宝宝的运动能力也有了很大的发展，俯卧时能将下巴抬起片刻，头会转向一侧。宝宝比过去活跃了很多，会兴致勃勃地观察着周围，倾听新的声音，吸收新的信息。

## 3 宝宝2月龄

宝宝的大动作、精细动作的能力有了很大提高。俯卧抬头的时间越来越长，

并且能够把头和肩膀高高地抬起；越来越喜欢翻身，会经常用一只手抓住另一只手，想要去碰任何他够得着的东西。宝宝的视力逐渐敏锐，能看到更多的物体细节，并且能够用眼睛很好地追踪物品移动的方向。

## 4 宝宝3月龄

满3个月的宝宝开始出现一系列情绪，包括喜悦与不高兴、满足与不满等。宝宝表达情绪的方式也更加清晰，会用打哈欠、揉眼睛或脸、拒绝和爸爸妈妈玩或显得焦躁不安来让人知道他累了。宝宝比较喜欢看近的东西，可将焦点定在不同的距离。宝宝趴着的时候，能够用小胳膊撑着，把头和肩膀高高地抬起来，甚至可以成功地翻身。手眼协调也在进一步发展，不再像过去一样“粘人”，如果有喜欢的玩具，可以自己玩上一小会儿了。

## 健康小提示 定期称体重

如果宝宝出现体重不增，且伴随精神不振等异常情况时，要检查宝宝是否有营养不良，或是其他方面的疾病，因为这些都会影响宝宝的生长发育。



母乳是新生儿的最佳天然营养品。尤其产后一周内分泌的乳汁，称作初乳，质稠、半透明，含有丰富的纤维蛋白、抗体和β胡萝卜素等物质，能帮助婴儿黄疸迅速消退。初乳中含有大量的免疫物质，可以增强宝宝的抗病能力。

母乳中还含有大量的牛磺酸，对宝宝的脑发育具有特殊作用，补什么也不如母乳所带给宝宝的均衡营养。母乳喂养更有利于宝宝牙齿和骨骼的生长，还可以增进母子感情。怀抱宝宝，眼神的交流，肌肤的抚触，都是妈妈和孩子最好的情感纽带。

母乳因其温度和出乳速度都合适，因此是宝宝最乐于接受的食物。母乳也是最方便的食物，不受奶具和其他条件限制，只要宝宝需要，即刻就能提供。

母乳喂养对产妇也有很多的好处，比如母乳喂养可刺激产妇宫缩，促进产后恢复。产妇用母乳喂养婴儿的时间越长，她们患心脏病、卒中以及心血管疾病的风险也越低。

#### 健康小提示 母乳喂养方法

妈妈喂奶前应清洗双手；用温水将乳头清洗干净，并先挤出几滴乳汁，然后再给宝宝喂奶。喂奶时的姿势很有讲究，妈妈将宝宝拥入怀中，一只手的拇指放在乳房的上方，其余四指分别放在乳房的下方，并把乳房托起成直锥形；另一只手的手掌根部托起宝宝颈背部，四指支撑宝宝头部，让宝宝的头与双肩朝向乳房。喂奶时，母婴必须紧密相贴。注意妈妈的身体一定要放松，略向前倾，把乳头送入宝宝口中。宝宝稍大点就会自己寻找乳头，将其含住。喂奶时要让宝宝吃空一侧，再换另一侧，这样将母乳排空，才能更好地刺激乳腺再分泌。



## 第3天



### 及早给宝宝开奶的好处



妈妈第一次给宝宝喂奶叫“开奶”，新生儿刚出生后比较敏感，而且吸吮反射最强，因此要保证宝宝在出生后半小时就开始吸吮乳头。

及早开奶对宝宝好处很多：

#### ① 建立泌乳反射

乳汁的产生是由神经和激素调节控制的，需要宝宝的吸吮使乳头神经末梢受到刺激，通知大脑快速分泌催乳素，从而使乳汁大量泌出。如果不给宝宝尽快开奶，就会影响正常泌乳反射的建立，使乳汁分泌越来越少。

#### ② 使新生儿早获免疫能力

初乳中蛋白质的含量要高于正常母乳，特别是乳清蛋白质的含量。另外，初乳含有比正常母乳更丰富的免疫球蛋白、乳铁蛋白、生长因子、巨噬细胞、中性粒细胞和淋巴细胞等。这些物质都有防止感染和增强免疫的功能。给新生儿尽早开奶，可以使他获得初乳中大量的免疫物质，增强新生儿抵抗疾病的能力。

#### ③ 补充生理断层

及早给宝宝开奶能够及时补充新生儿从母腹到人间的生理断层，使新生儿尽快获得生理需要，特别是水分、营养物质的及时补充，有利于新生儿成长的连续性。

#### ④ 有利于胎便的排出

初乳中无机盐含量较高，特别是富含镁盐，能促进消化道蠕动，有利于消化运动，促进胎便的排出。

#### ⑤ 早日增进母子感情

新生儿敏感期正是建立母子间感情联系的最佳时期，在吸吮乳汁的过程中，宝宝会感觉妈妈的体温，闻到妈妈的气味，对妈妈产生依赖和信任，并因此获得安全感。新生儿出生后母子接触的时间越早，感情越深，新生儿的身心发育就越好。

#### 健康小提示 及早开奶对妈妈的影响

新生儿吸吮会引起母亲催乳素的分泌，有利于产后子宫收缩和复位，有助于产后出血尽早停止，另外及早开奶还可降低乳腺癌的发病率。



早产儿就像小麦正灌浆时突然收割，麦粒看着已经长成，但实际上是瘪的。这一阶段婴儿的皮肤外层已经发育完全，因此看起来很像足月产的婴儿，只是体形较小。他的力量足够握住一根手指。虽然他已成功渡过危险的关口，但仍需要待在新生儿特别监护室内，以便让肺部、体温等各项指标保持稳定。

新生儿吃母乳可以快速生长，并提高免疫力。早产儿母乳喂养更是越早越好。但是因为未到瓜熟蒂落期，早产儿的妈妈乳汁分泌延迟，同时也面临因情绪紧张等因素导致催乳不下的状况，所以产褥期的护理和饮食调节更是至关重要。

通常建议为早产儿准备母乳。但母乳中的蛋白质以及矿物质在早产儿1个月大左右就可能无法提供足够所需，所以需额外添加母乳强化剂，以提供早产儿加强的热量，蛋白质、钙、磷等重要养分。

如果婴儿出生周数低于34周，就可以考虑喂他们喝早产儿配方奶，但喂食过程中，愈小的早产儿愈容易发生困难或生病，所以须依早产儿状况，调整喂食的量及进度，这个过程可能需要一两个月或更久的时间才能够把早产儿平安地送回家。

除了喂早产儿喝奶之外，有时候为了早产儿特殊的需要，可以为他们补充铁剂及多种维生素。滴剂类的产品比较容易喂食。总之由于先天发育的欠缺，给早产儿喂食需要一定的耐心和技巧，新生儿是很脆弱的，经不起粗心的爸爸妈妈的一丝怠慢。所以初为父母的新手，更要持之以恒哦。

**健康小提示** 一般来说，在3岁之前护理得当，早产儿就可以跟上正常儿童发育水平。切忌拔苗助长，如果过量摄入生长发育所需的元素，宝宝可能会“不领情”。拔苗助长的行为会使早产儿身体器官和各系统不堪重负，反而起到相反的作用。



## 第5天

### 宝宝要按需哺乳



按需哺乳是指母乳喂养过程中不要严格地限制喂奶的间隔时间，尤其在宝宝出生后的头几周。按需哺乳是母乳喂养取得成功的关键之一。

只要宝宝想吃，妈妈随时就可以哺乳，或者妈妈的奶胀了，宝宝肯吃，也可以喂。新生儿睡眠超过3小时，可唤醒哺乳。宝宝吃饱后，睡眠时间逐渐延长，自然会形成规律。不拘泥是否到了“预定的时间”。这种按需哺乳的方法，既可使乳汁及时排空，又能通过频繁的吸吮刺激脑下垂体分泌更多的催乳素，使奶量不断增多，同时也可避免妈妈产生紧张和焦虑（过度的紧张和焦虑可通过反射机制抑制乳腺分泌）。按需哺乳还可使宝宝身高和体重的增长明显优于定时哺乳的宝宝。

宝宝3~4个月之后，吃奶间隔会逐渐拉长，但是仍然还有一些宝宝是每隔一小时左右就要吃奶。此时，宝宝吃奶不再是因为饥饿，而是因为他们有比较强烈的“吸吮需求”，这种吸吮需求需要通过吃奶这样的吸吮动作来缓解紧张、焦虑等情绪。所以妈妈应尽量满足宝宝的吃奶需求，同时还要丰富安抚宝宝的

方式及宝宝的生活动内容。妈妈可以抱起宝宝踩舞步，在屋内散散步，给宝宝唱唱歌，或是在家里抱着宝宝看墙上的画，摆弄摆弄日用品，或者与宝宝一起玩玩具等。

#### 健康小提示 新生儿需要的乳量（参考值）

新生儿每450克体重每日需要50毫升~80毫升的乳汁。所以，一个3000克的宝宝每日需要400毫升~625毫升的乳汁。妈妈的乳房可在每次哺乳3小时后产生乳汁40毫升~50毫升，因此，每日产奶720毫升~950毫升是足够的。

