



80<sup>后</sup>

80 Hou Qinmi Yuer

# 亲密育儿

岳然/编著

理解宝宝的“语言”，找准宝宝的需求  
更亲密的方式，才能更精准地配合宝宝的成长  
亲密育儿，让宝宝在生命的起点不掉队

中国人口出版社  
China Population Publishing House  
全国百佳出版单位

 赠送  
CD

80<sup>后</sup>

80 Hou Qinmi Yuer

# 亲密育儿

岳 然/编著



中国人口出版社  
China Population Publishing House  
全国百佳出版单位

## 图书在版编目(CIP)数据

80后亲密育儿 / 岳然编著. —北京: 中国人口出版社, 2013.8

ISBN 978-7-5101-1881-4

I. ①8… II. ①岳… 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 (2013) 第167823号

## 80后亲密育儿

岳然 编著

---

|      |                        |
|------|------------------------|
| 出版发行 | 中国人口出版社                |
| 印 刷  | 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司         |
| 开 本  | 820毫米×1400毫米 1/24      |
| 印 张  | 11                     |
| 字 数  | 200千                   |
| 版 次  | 2013年8月第1版             |
| 印 次  | 2013年8月第1次印刷           |
| 书 号  | ISBN 978-7-5101-1881-4 |
| 定 价  | 39.00元 (赠送CD)          |

---

|      |                    |
|------|--------------------|
| 社 长  | 陶庆军                |
| 网 址  | www.rkcbs.net      |
| 电子信箱 | rkcbs@126.com      |
| 电 话  | (010) 83534662     |
| 传 真  | (010) 83515922     |
| 地 址  | 北京市西城区广安门南街80号中加大厦 |
| 邮政编码 | 100054             |

---

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

## Part 1 养育0~1个月宝宝

|                      |     |                       |     |
|----------------------|-----|-----------------------|-----|
| <b>宝宝的生长发育</b> ..... | 002 | 如何给宝宝洗澡.....          | 018 |
| 第1周 .....            | 002 | 学会观察宝宝的大小便.....       | 019 |
| 第2~4周 .....          | 003 | 宝宝的脐带护理方法.....        | 020 |
| <b>宝宝的营养</b> .....   | 004 | <b>宝宝的成长测评</b> .....  | 021 |
| 产后半小时内给宝宝喂奶.....     | 004 | 宝宝能力发展综述.....         | 021 |
| 尽可能让宝宝吃上初乳.....      | 004 | 宝宝潜能提升方案.....         | 022 |
| 母乳喂养的正确姿势.....       | 005 | <b>宝宝的游戏时间</b> .....  | 026 |
| 如何让奶水更丰富营养.....      | 006 | 宝宝盘盘腿.....            | 026 |
| 怎么判断宝宝是不是吃饱了.....    | 007 | 小音乐家摇摇铃.....          | 027 |
| 宝宝吐奶、溢奶怎么办.....      | 008 | <b>80后妈妈育儿经</b> ..... | 028 |
| 人工喂养的宝宝              |     | 让新生儿宝宝进行游泳体验.....     | 028 |
| 要适量喂点白开水.....        | 009 | <b>婆媳育儿过招</b> .....   | 029 |
| 什么情况下需要混合喂养.....     | 010 | 新生儿不需要洗澡还是需要洗澡...     | 029 |
| 夜间给宝宝喂奶要注意什么.....    | 010 |                       |     |
| <b>宝宝的护理</b> .....   | 011 |                       |     |
| 如何听懂宝宝的哭声.....       | 011 |                       |     |
| 宝宝一直哭闹不安怎么办.....     | 013 |                       |     |
| 怎样给宝宝布置房间.....       | 014 |                       |     |
| 抱新生宝宝的正确方法.....      | 015 |                       |     |
| 怎样给宝宝换尿布、洗尿布.....    | 016 |                       |     |
| 给宝宝选择一个舒适的睡袋.....    | 017 |                       |     |



## Part 2 养育1~2个月宝宝

|                    |     |                    |     |
|--------------------|-----|--------------------|-----|
| 宝宝的生长发育·····       | 032 | 宝宝的成长测评·····       | 041 |
| 宝宝的营养·····         | 033 | 宝宝能力发展综述·····      | 041 |
| 这个时期的宝宝所需营养·····   | 033 | 宝宝潜能提升方案·····      | 042 |
| 宝宝吃母乳总拉稀是怎么回事····· | 034 | 宝宝的游戏时间·····       | 046 |
| 宝宝的护理·····         | 035 | 小手拍拍·····          | 046 |
| 怎样给宝宝选择衣服·····     | 035 | 抬腿踢球·····          | 047 |
| 怎样给宝宝穿脱衣服·····     | 036 | 80后妈妈育儿经·····      | 048 |
| 怎样给宝宝清洁身体·····     | 037 | 让老公快乐地参与到育儿中来····· | 048 |
| 宝宝用爽身粉·····        |     | 婆媳育儿过招·····        | 050 |
| 有什么需要注意的·····      | 039 | 给宝宝刮眉还是不刮眉·····    | 050 |
| 怎么训练宝宝的排便习惯·····   | 040 | 给宝宝挤乳头还是不能挤·····   | 051 |

## Part 3 养育2~3个月宝宝

|                     |     |                     |     |
|---------------------|-----|---------------------|-----|
| 宝宝的生长发育·····        | 054 | 宝宝的成长测评·····        | 062 |
| 宝宝的营养·····          | 055 | 宝宝能力发展综述·····       | 062 |
| 宝宝哺喂要点·····         | 055 | 宝宝潜能提升方案·····       | 063 |
| 人工喂养的宝宝怎样喝水更科学····· | 056 | 宝宝的游戏时间·····        | 066 |
| 宝宝的护理·····          | 057 | 抓住小玩具·····          | 066 |
| 宝宝的衣物如何清洗消毒·····    | 057 | 小小斗牛士·····          | 067 |
| 让宝宝体验多种睡姿·····      | 058 | 80后妈妈育儿经·····       | 068 |
| 夏天的热痱子应该·····       |     | 你认识到宝宝的天才和能力了吗····· | 068 |
| 怎么预防和护理·····        | 059 | 如何做到享受生活、养育宝宝、      |     |
| 如何给生病的宝宝喂药·····     | 061 | 工作三不误·····          | 069 |



## Part 4 养育3~4个月宝宝

|                   |     |                    |     |
|-------------------|-----|--------------------|-----|
| 宝宝的生长发育·····      | 072 | 宝宝睡觉时该穿什么·····     | 079 |
| 宝宝的营养·····        | 073 | 宝宝睡颠倒觉如何调整·····    | 080 |
| 蔬菜类辅食的制作处理方法····· | 073 | 宝宝的成长测评·····       | 081 |
| 水果类辅食的制作处理方法····· | 074 | 宝宝能力发展综述·····      | 081 |
| 宝宝辅食中能添加调味料吗····· | 074 | 宝宝潜能提升方案·····      | 082 |
| 宝宝厌奶怎么办·····      | 075 | 宝宝的游戏时间·····       | 086 |
| 应该给宝宝补铁了·····     | 076 | 苹果滚啊滚·····         | 086 |
| 加喂鸡蛋黄预防贫血·····    | 077 | 公园里玩纸飞机·····       | 087 |
| 宝宝的护理·····        | 078 | 80后妈妈育儿经·····      | 088 |
| 给宝宝戴围嘴·····       | 078 | 怎么让上班、母乳喂养两不误····· | 088 |
| 宝宝每天睡多长时间合适·····  | 079 |                    |     |

## Part 5 养育4~5个月宝宝

|                   |     |                    |     |
|-------------------|-----|--------------------|-----|
| 宝宝的生长发育·····      | 092 | 宝宝的成长测评·····       | 098 |
| 宝宝的营养·····        | 093 | 宝宝能力发展综述·····      | 098 |
| 宝宝辅食添加的8个原则·····  | 093 | 宝宝潜能提升方案·····      | 099 |
| 防止营养不当造成胖宝宝·····  | 094 | 宝宝的游戏时间·····       | 102 |
| 慎重对待市场上的婴儿辅食····· | 095 | 可爱的爬爬虫·····        | 102 |
| 宝宝的护理·····        | 096 | 翻越障碍的小勇士·····      | 103 |
| 给宝宝选购一个理发器·····   | 096 | 80后妈妈育儿经·····      | 104 |
| 给宝宝理发要注意什么·····   | 096 | 小方法让宝宝爱上吃辅食·····   | 104 |
| 宝宝晚上睡觉爱出汗正常吗····· | 097 | 婆媳育儿过招·····        | 105 |
|                   |     | 宝宝便秘用肥皂还是用开塞露····· | 105 |





## Part 6 养育5~6个月宝宝

|                    |     |                           |     |
|--------------------|-----|---------------------------|-----|
| 宝宝的生长发育·····       | 108 | 宝宝的成长测评·····              | 113 |
| 宝宝的营养·····         | 109 | 宝宝能力发展综述·····             | 113 |
| 宝宝奶量变化不大，并非厌食····· | 109 | 宝宝潜能提升方案·····             | 114 |
| 开始添加肉泥、鱼泥、肝泥·····  | 109 | 宝宝的游戏时间·····              | 118 |
| 肉泥、肝泥和鱼泥的制作方法····· | 110 | 打滚的小球球·····               | 118 |
| 宝宝的辅食食谱·····       | 110 | 蹬车旅行·····                 | 119 |
| 宝宝的护理·····         | 111 | 80后妈妈育儿经·····             | 120 |
| 给宝宝买辆小推车·····      | 111 | 怎样做个省钱不“省事”的<br>育儿潮妈····· | 120 |
| 怎样使用宝宝推车·····      | 111 | 婆媳育儿过招·····               | 121 |
| 给宝宝用安抚奶嘴好不好·····   | 112 | 宝宝睡觉开灯好还是关灯好·····         | 121 |

## Part 7 养育6~7个月宝宝

|                         |     |                       |     |
|-------------------------|-----|-----------------------|-----|
| 宝宝的生长发育·····            | 124 | 宝宝的成长测评·····          | 132 |
| 宝宝的营养·····              | 125 | 宝宝能力发展综述·····         | 132 |
| 开始添加固体食物·····           | 125 | 宝宝潜能提升方案·····         | 133 |
| 多给宝宝喂食含铁食物·····         | 125 | 宝宝的游戏时间·····          | 136 |
| 不宜添加或只可少量<br>添加的食物····· | 126 | 找鼻子·····              | 136 |
| 宝宝的护理·····              | 127 | 寻找心爱的玩具·····          | 137 |
| 给宝宝一把属于他自己的勺子·····      | 127 | 百变鬼脸人·····            | 138 |
| 准备一个家庭小药箱·····          | 128 | 会哭的娃娃·····            | 139 |
| 如何给宝宝清洁牙龈·····          | 129 | 80后妈妈育儿经·····         | 140 |
| 给宝宝准备磨牙棒等磨牙的东西·····     | 130 | 和婆婆一起学习育儿知识·····      | 140 |
| 宝宝长牙期口水多怎么护理·····       | 131 | 婆媳育儿过招·····           | 141 |
|                         |     | 宝宝衣服晒晒就行还是必须清洗晒干····· | 141 |



## Part 8 养育7~8个月宝宝

|                  |     |                  |     |
|------------------|-----|------------------|-----|
| 宝宝的生长发育·····     | 144 | 宝宝潜能提升方案·····    | 150 |
| 宝宝的营养·····       | 145 | 宝宝的游戏时间·····     | 154 |
| 给宝宝添加种类更丰富的辅食··  | 145 | 小小音乐家·····       | 154 |
| 宝宝辅食添加食谱·····    | 145 | 饼干搬新家·····       | 155 |
| 宝宝的护理·····       | 146 | 登山小健将·····       | 156 |
| 护理宝宝的小屁股·····    | 146 | 漂亮的金鱼缸·····      | 157 |
| 宝宝开始长牙了，要如何护理呢·· | 148 | 80后妈妈育儿经·····    | 158 |
| 宝宝的成长测评·····     | 149 | 时尚妈妈的十项育儿原则····· | 158 |
| 宝宝能力发展综述·····    | 149 | 懒妈妈也能得育儿优秀分····· | 159 |

## Part 9 养育8~9个月宝宝

|                   |     |                |     |
|-------------------|-----|----------------|-----|
| 宝宝的生长发育·····      | 162 | 宝宝的游戏时间·····   | 174 |
| 宝宝的营养·····        | 163 | 勤劳的小蜜蜂·····    | 174 |
| 宝宝的辅食增加到每日3次····· | 163 | 飞翔的小鸟·····     | 175 |
| 宝宝的辅食添加食谱·····    | 164 | 扔沙包·····       | 176 |
| 让宝宝养成良好的吃饭习惯····· | 165 | 足球小子·····      | 177 |
| 宝宝的护理·····        | 166 | 80后妈妈育儿经·····  | 178 |
| 训练宝宝的排便习惯·····    | 166 | 向这些让宝宝不喜欢的     |     |
| 帮宝宝练习坐便盆·····     | 167 | 习惯说不·····      | 178 |
| 如何给宝宝洗发护发·····    | 168 | 婆媳育儿过招·····    | 180 |
| 宝宝的成长测评·····      | 169 | 宝宝应比别人多穿一件衣服还是 |     |
| 宝宝能力发展综述·····     | 169 | 宝宝穿太多不好·····   | 180 |
| 宝宝潜能提升方案·····     | 170 | 让宝宝听乡音好还是      |     |
|                   |     | 跟宝宝说普通话好·····  | 181 |





## Part 10 养育9~10个月宝宝

|                  |     |                |     |
|------------------|-----|----------------|-----|
| 宝宝的生长发育·····     | 184 | 舞动的彩虹·····     | 192 |
| 宝宝的营养·····       | 185 | 推小球·····       | 193 |
| 宝宝的辅食添加食谱·····   | 185 | 80后妈妈育儿经·····  | 194 |
| 宝宝的护理·····       | 186 | 让宝宝记性更好的几个     |     |
| 让宝宝养成好的睡觉习惯····· | 186 | 实用小方法·····     | 194 |
| 注意宝宝蹲坐、站立和       |     | 婆媳育儿过招·····    | 195 |
| 扶走的安全·····       | 187 | 宝宝早走更健壮        |     |
| 宝宝的成长测评·····     | 188 | 还是让宝宝多爬更好····· | 195 |
| 宝宝能力发展综述·····    | 188 | 专题页:·····      | 196 |
| 宝宝潜能提升方案·····    | 189 | 宝宝断奶计划, 在爱与温柔中 |     |
| 宝宝的游戏时间·····     | 192 | 顺利过渡·····      | 196 |

## Part 11 养育10~11个月宝宝

|                     |     |                |     |
|---------------------|-----|----------------|-----|
| 宝宝的生长发育·····        | 200 | 宝宝潜能提升方案·····  | 207 |
| 宝宝的营养·····          | 201 | 宝宝的游戏时间·····   | 210 |
| 断奶后如何保证宝宝的营养·····   | 201 | 和爸爸玩滑梯·····    | 210 |
| 宝宝饮食食谱·····         | 202 | 布娃娃坐飞毯·····    | 211 |
| 宝宝的护理·····          | 203 | 80后妈妈育儿经·····  | 212 |
| 如何给宝宝挑选合适的学步鞋·····  | 203 | 如何让宝宝爱上学习····· | 212 |
| 不要让宝宝长时间待在学步车里····· | 204 |                |     |
| 给宝宝睡木板床·····        | 205 |                |     |
| 培养宝宝定时大便的好习惯·····   | 205 |                |     |
| 宝宝的成长测评·····        | 206 |                |     |
| 宝宝能力发展综述·····       | 206 |                |     |



## Part 12 养育11~12个月宝宝

|                   |     |                  |     |
|-------------------|-----|------------------|-----|
| 宝宝的生长发育·····      | 216 | 妈妈讲故事·····       | 226 |
| 宝宝的营养·····        | 217 | 给玩具换房子·····      | 227 |
| 断奶后怎样合理烹调宝宝的膳食··  | 217 | 妈妈在哪里·····       | 228 |
| 给断奶后宝宝喂食的小技巧····· | 218 | 宝宝模仿秀·····       | 229 |
| 宝宝饮食食谱·····       | 219 | 80后妈妈育儿经·····    | 230 |
| 宝宝的护理·····        | 220 | 培养宝宝独立意识的经验····· | 230 |
| 宝宝的玩具卫生·····      | 220 | 婆媳育儿过招·····      | 232 |
| 宝宝能走后要注意安全·····   | 221 | 宝宝还小，啥都不知道还是     |     |
| 宝宝的成长测评·····      | 222 | 宝宝也有心理意识·····    | 232 |
| 宝宝能力发展综述·····     | 222 | 专题页·····         | 233 |
| 宝宝潜能提升方案·····     | 223 | 宝宝的疫苗接种计划·····   | 233 |
| 宝宝的游戏时间·····      | 226 |                  |     |

## Part 13 宝宝常见病防与治

|          |     |            |     |
|----------|-----|------------|-----|
| 便秘·····  | 238 | 鹅口疮·····   | 246 |
| 腹泻·····  | 239 | 咳嗽·····    | 247 |
| 流涎·····  | 240 | 佝偻病·····   | 248 |
| 夜啼·····  | 241 | 百日咳·····   | 249 |
| 肠套叠····· | 242 | 手足口病·····  | 250 |
| 湿疹·····  | 243 | 扁桃体发炎····· | 251 |
| 荨麻疹····· | 244 | 肺炎·····    | 252 |
| 水痘·····  | 245 |            |     |



# Part 1



## 养育0~1个月宝宝

身体发育标准

|     |    | 女宝宝                  | 男宝宝                  |
|-----|----|----------------------|----------------------|
| 出生时 | 身高 | 45.4~52.9厘米，平均49.1厘米 | 46.1~53.7厘米，平均49.9厘米 |
|     | 体重 | 2.8~4.2千克，平均3.2千克    | 2.9~4.4千克，平均3.3千克    |
|     | 头围 | 32.8~35.2厘米，平均34厘米   | 33.3~35.7厘米，平均34.5厘米 |
| 满月时 | 身高 | 49.8~57.6厘米，平均53.7厘米 | 50.8~58.6厘米，平均54.7厘米 |
|     | 体重 | 3.6~5.5千克，平均4.2千克    | 3.9~5.8千克，平均4.5千克    |
|     | 头围 | 35.9~38.5厘米，平均37.2厘米 | 36.7~39.3厘米，平均38厘米   |



# 宝宝的 生长发育

## 第1周

新生宝宝的身高一般都高于47厘米，坐高则在33厘米左右。

新生儿的体重一般在2500~4000克之间。如果不足2500克，属于未成熟儿，若大于4000克则为超重，是巨大儿。未成熟儿与巨大儿均需要给予特别的关照与护理。

宝宝出生2~4天时，有时会发生体重下降的现象，这是因为宝宝排出胎便损失水分、而奶水吸收相对较少造成的，在7天以后，体重就会恢复到出生时的重量。

### \* 新生儿的条件反射

在生命的第一周，婴儿的身体活动主要是反射，这些反射是与生俱来的：

**摩罗反射：**当婴儿的头部突然移动，或向后跌倒，或因某种原因吃惊时，他的

反应是手脚张开，颈部伸直，然后快速将手臂抱在一起，开始大哭。

**踏步反射：**用手臂托着他，让他的足底接触一个平面，他会将一只脚放在另一只前面，好像在走路。

**觅食反射：**在你轻轻叩击他的腮或口唇时，他会将头转向你的手，这有助于授乳时寻找乳头。

**强直性颈反射：**头转向一侧时，这一侧手臂伸直，另一侧弯曲。

**掌握反射：**叩击婴儿手掌时，他会立即握住你的手指。

**足握反射：**叩击他的足底时，他的足底屈曲，脚趾收紧。





## 第2~4周

经过1周的调整，宝宝快速适应了这个世界，他的体重停止下降，恢复到出生时的重量，之后，体重与身高，都会有爆发性的增长：

体重每天都会增加20~30克，每周增加约200~250克，身高每天都有1~2毫米的进展，这种状况会一直持续到出生后6周。

### 育儿一点诀



每个宝宝之间都有差异，我们提供的只是一个平均值。如果宝宝的发育与这个标准有差异，这是正常的，但如果相差得太远，你要向医生咨询，也可以拨打本书封底的专家热线，我们的专家会给你细致的解答。





# 宝宝的营养

## 产后半小时内给宝宝喂奶

宝宝出生后30分钟内，妈妈就要立即给宝宝喂奶。一般宝宝出生10~15分钟后就会自发地吸吮乳头。宝宝会凭借先天的本能找到乳头并开始吸吮。这时宝宝吸吮的就是妈妈的初乳，几天后，初乳会渐渐变稀，最后成为普通的乳汁。

我们提倡妈妈尽早给宝宝开奶（开始给宝宝喂

奶），让宝宝早点吮吸妈妈的乳头，因为宝宝强有力的吸吮是对乳房最好的刺激，喂奶越早、越勤，妈妈乳汁分泌得就越多，为以后的哺乳打好基础。

一般产后半小时内就可以开奶，最晚也不要超过6小时，虽然此时乳汁较少，但仍然含有大量珍贵的营养物质，对宝宝的健康很有益。



## 尽可能让宝宝吃上初乳

开奶后宝宝吃上的就是初乳，初乳是新妈妈生产后5天内分泌的乳汁，初乳颜色淡黄，是宝宝出生后最佳的营养品。

之所以这么重视初乳，是因为初乳中含有丰富的免疫球蛋白、乳铁蛋白、溶菌酶和其他免疫活性物质，有助于胎

便的排出，防止新生儿发生严重的下痢，并且可以增强新生儿抗感染能力。此外，初乳中所含的脂肪、碳水化合物、无机盐与微量元素等营养素最适合宝宝早期的需要，不仅容易消化吸收，而且不增加肾脏的负担。

很多妈妈嫌初乳“脏”，不肯给宝宝吃而将初乳挤掉。殊不知，你这么一任性，却将宝宝出生后的最佳营养品糟蹋了。

我们建议妈妈，一定要尽可能地让宝宝吃上妈妈的初乳。

## 母乳喂养的正确姿势

母乳喂养时采用正确的姿势是非常重要的，否则，不但宝宝不能顺利地吸到妈妈的奶水，妈妈也会被累得腰酸背痛，甚至造成乳头受伤。

如果宝宝是足月的顺产宝宝，妈妈可以采取“摇篮式喂哺法”：坐卧在床上或椅子上，让宝宝的头靠在搂抱一侧的肘窝内，手指搂住宝宝的腰臀或大腿上部，使宝宝的体身夹在妈妈臂下（大约和腰部相平）。宝宝的肚子紧靠妈妈的胸部，就可以使宝宝轻松地吸到妈妈的奶水了。

如果宝宝太小，或妈妈做过剖宫产手术，可以采取“橄榄球式喂哺法”：一只手持住宝宝的头部，就像夹着橄榄球一样把宝宝夹在与哺乳乳房同一侧的胳膊下面，另一手则托住宝宝的颈部和背部，使宝宝的鼻子达到妈妈的乳头高度，双脚伸在妈妈的背后，用手做出一个“C”形，托住乳房，引导宝宝找到乳头。乳房较大、

乳头扁平的妈妈也可以采取这种方式给宝宝喂奶。

如果妈妈想更省力些，可以在自己的背后、宝宝的体身下方垫几个靠垫，不仅可以增加支撑力，还能帮助妈妈缓解长时间哺喂母乳所造成的腰酸背痛。

### 育儿一点诀

你不妨每种姿势都试试，选择一种自己和宝宝都感觉最舒适的姿势。无论选择哪种姿势，请确定宝宝的腹部是正对你的腹部，这有助于宝宝正确地“吮住”或“攀着”。也不要只用双手抱着宝宝，而是要将宝宝搁在自己的大腿上。否则，哺乳后往往会腰酸背痛！





## 如何让奶水更丰富营养

母乳是宝宝最理想的天然食品，为此，妈妈要注意提高母乳质量，让奶水更丰富、更营养。妈妈的乳汁质量高，宝宝的成长速度就快，且体质较强。

那么，怎样做才能让奶水丰富起来呢？妈妈可以从以下四方面入手：

**1** 尽早地为宝宝进行第一次哺乳，第一次哺乳时间越早，乳汁的量越多。如果没有不适，建议在产后半小时内就可以给宝宝哺乳。

**2** 可以找有经验的催乳师对乳房进行按摩催乳，平时可以自己用热毛巾热敷乳房，也能起到促进乳汁分泌的作用。

**3** 从饮食中摄取足够的能量，包括脂肪、蛋白质、碳水化合物，它们是组成乳汁的重要营养保证，建议妈妈哺乳期间不要节食。

**4** 在饮食中加入一些有催乳作用的食材，如鲫鱼、猪蹄、母鸡、莴笋、金针菜、丝瓜、茭白、豌豆、黄豆及其制品，来增加乳汁的分泌量。

**5** 哺乳期间要多补充蔬菜、水果，注意各种维生素、矿物质及微量元素的摄入，以保证乳汁的营养全面，妈妈最好不要挑食、偏食。

**6** 哺乳期间要尽量避免大量喝水，以免乳汁含水量过高。由于宝宝食量有限，大量喝水会稀释乳汁，使宝宝得不到充足的营养。

**7** 不要吃刺激性的食物，也不要吃寒凉生冷之物，这些食物都会影响乳汁分泌。

**8** 保持良好的情绪，七情过度则乳汁不畅，任何精神因素的刺激，都会影响泌乳激素的分泌，使乳汁减少。

### 育儿一点诀

乳汁如果营养丰富，就会比较浓稠；反之，就会稀淡。乳汁稀一两次没有关系，如果一直稀，就要加强营养，否则难以满足宝宝的营养需求。





# 怎么判断宝宝是不是吃饱了

在给宝宝喂奶后，妈妈们最关心的问题莫过于宝宝是否吃饱了。由于宝宝无法直接用言语和妈妈沟通，妈妈就要通过观察来判断宝宝是否已经吃饱。

宝宝有没有吃饱可以从以下方面观察出来：

**1** 吞咽的时间超过10分钟。  
宝宝吃奶时，一般吮吸2~3口，就会吞咽一次。如果发现他吞咽一次的时间变得很长，一般表示已经吃饱。

**2** 表情很满足，神情愉悦。  
宝宝如果吃饱了，会表现出满足、愉悦的神情，有时候还会不自觉的微笑，每次的睡眠时间也比较长。

**3** 大便软，呈金黄色、糊状，每天2~4次。宝宝如果吃饱了，每天大约会排大便2~4次，颜色呈金黄色（奶粉喂养的宝宝大便呈淡黄色），有的宝宝大便次数较少，但只要颜色正常即可。没吃饱时大便会呈绿色，而且小便量和次数都较少（正常情况下每天的小便次数在10~15次之间）。

如果妈妈实在不放心宝宝是不是吃饱了，可以用手指点宝宝的下巴。如果他很快将你的手指含住吸吮则说明没吃饱，应稍加奶量。



## 育儿一点诀

有的妈妈习惯用宝宝吃奶时间长短来判断是不是吃饱了，其实这并不是很准确，有的宝宝吃奶慢，虽然吃奶时间较长，但是吞咽时间不足，还是吃不饱。