

一、新生儿饮食营养保健禁忌

1. 忌丢弃初乳

初乳是母亲产后最初几天分泌的乳汁，量少（10毫升～40毫升），粘稠，因含胡萝卜素而色黄。初乳对新生儿来说是非常珍贵的，母亲应一滴也不浪费地把初乳喂给孩子。

过去由于观念和医院条件的限制，新生儿出生后不能马上吃到妈妈的奶。有些妈妈认为初乳很脏，不是真正的乳汁，便毫不犹豫地将它挤出扔掉，改用白色的牛奶喂养新生儿，待成熟乳（产后10天以上的乳汁）分泌后才开始真正的喂奶，俗称“奶下来了”这样做实在是太可惜了。

现在，人们都讲究科学育儿，而且医院实行母婴同室，为母乳喂养创造了很好的条件，在医生的指导下，产妇为孩子“早开奶”，这样新生儿在出生后几小时内就能吃到妈妈的奶了。“早开奶”的目的是为了让孩子能吃上初乳。因为初乳中含有新生儿生长发育不可缺少的营养成分和大量的抗病物质，如含有丰富的蛋白质、微量元素、较多的锌（锌是各种细胞、器官的组成成分之一），与成熟乳相比，其脂肪和糖的含量较低，适宜新生儿消化、吸收，而且蛋白质的含量较高，且以乳球蛋白为主；与抗体有关的免疫球蛋白IgA在初乳中的含量比成熟乳高20～40倍。因此，初乳不仅可以使新生儿从母乳中获得大量营养物质，更重要的是获得大量抗体，给予新生儿抗御疾病的武器，几乎能抵抗和杀死所有可能遇到的病菌，以

保护新生儿免受感染。这就是母乳喂养的孩子在生后 6 个月之内很少得病的原因。

为了使孩子健康地成长，希望做母亲的打破那种传统落后的陈旧喂奶方法，一定要让宝宝吃上妈妈的初乳。即使初乳再少，或者准备不喂奶的母亲也尽可能把初乳喂给孩子。此外，产后及早喂奶，不仅能得到价值很高的初乳，还可以促进乳汁分泌、宫体修复、减少产后出血等，其益处绝非一般。年轻的妈妈们应倍加珍惜初乳，切莫将非常珍贵的初乳丢掉！至于产后多长时间开始给孩子喂奶最合适，本书还要专门叙述。

2. 忌“开奶”时间过早或过晚

母亲生下宝宝后，第一次让孩子吸吮自己的乳头称为“开奶”。许多妈妈不晓得什么时间给孩子开奶最合适。有的开奶早，有的开奶晚，这两种情况都不科学。据资料介绍，新生儿开奶的时间以产后 4~6 小时最为适宜，母乳喂养的成功率也最高。早于 4 小时开奶或晚于 6 小时开奶对母子都会有许多不利因素。

如果在新生儿生后 4 小时之前开始喂奶，为开奶过早。这样会对婴儿造成不利影响。因为新生儿胃内常有羊水，尤其是剖宫产下的婴儿羊水更多，这时候喂奶容易引起呕吐或窒息。

如果在新生儿出生 6 小时以后开始喂奶，为开奶过晚。同样会造成许多不利影响。从母亲角度分析，开奶时间过晚容易造成母乳喂养率下降，因为产后尽早让孩子吸吮自己的乳头会产生一种强烈的刺激，这种刺激可使母亲脑下垂体分泌催乳素和缩宫素，这两种激素可促使母亲的乳腺分泌乳汁并引起缩宫素分泌，可使产后子宫收缩，加速复位，有助于产后出血尽早停止。母亲早喂奶、勤喂奶，不仅能增加泌乳量，孩子多

次吸吮使乳管内的奶水排空，母亲能免受奶胀的痛苦，还能防止乳腺炎的发生。而且早开奶还有利于建立母子亲密关系。从新生儿角度分析，开奶过晚容易造成初乳丢失掉。初乳指母亲产后头几天的奶，它对婴儿有着极其重要的作用。初乳虽然量很少，但它含有许多新生儿不可多得的免疫成分，营养价值极高，对于保护新生儿的免疫能力和健康成长极为重要。如果开奶过晚，孩子吃不到初乳那不十分可惜吗！所以开奶时尽管乳汁只有很少一点，也要坚持喂乳，哪怕让婴儿噙着乳头呆一会儿，同样也有利于刺激乳汁分泌和母子的相互适应。

3. 喂奶时忌口乳含接不良

有些刚生小孩不久的妈妈，不知道新生儿口腔与乳房怎样含接才算“到位”。因此，有些妈妈乳房饱满，乳汁充盈，但宝宝含着乳头，不时地哭，也听不到孩子吞咽乳汁的声音，这实际上是孩子的口腔与乳房没含接好。正确的含接能保证有效的吸吮，使孩子感到满足；相反，含接不良时会造成无效吸吮，乳汁不能顺利排空，乳房膨胀，最终使乳汁分泌减少。另外，婴儿吸不到奶时便拼命吸，口腔后半部分形成负压，将乳头挤扁，时间一长，会造成乳头顶皮肤皴裂，甚至引起细菌感染。所以，新妈妈必须了解正确的乳头含接。

口腔与母亲乳房正确的含接，应该是口含入乳晕的大部分，将乳晕下的乳房组织包括储存乳汁的乳窦部位也含入口内。含住乳房组织后在口中拉长，形成“长乳头”，而乳头仅占“长乳头”的三分之一。此时婴儿的舌头向前伸出盖住牙龈，呈钩状裹住乳窦部位。这样，被吸吮的是母亲部分乳房而不仅仅是乳头，才可称为正确的乳头含接。如果只吸吮乳头而没有含住乳晕，此时，新生儿的舌头挤压不到储存乳汁的乳窦部位，

吃不到奶汁，因而常常会哭闹。

从外观上看，口腔正确的含接具有以下现象：下颏接触乳房，两颌张得很大，整个嘴被你的乳房占满，下唇外翻，口上方露出的乳晕比口下方多。正确含接后，舌在口中由前向后呈波浪状运动，与上腭相对挤压“长乳头”，通过射乳反射使乳汁流入乳窦，舌头将乳窦中的乳汁挤入口中咽下。当你看到孩子的颞部及耳朵在动，表明他的颊部肌肉在努力工作，说明他吃奶吃得非常好。含接不良的现象为：下颏不接触乳房，口张得不大而向前噘，下唇不向外翻，口上方露出的乳晕和口下方一样多。

4. 忌每次哺乳时间过长或太短

很多新生儿的母亲不晓得每次哺乳时间应该是多长，大部分初为人母者，刚开始哺乳在时间上不是过长，就是太短。这两种情况都是不合适的。

研究认为：一侧乳房哺乳的时间只需 10 分钟，两侧乳房最多 20 分钟。从一次喂奶成分变化来看，先吸出的母乳中蛋白质含量高，而脂肪含量低；随着吸出奶汁的量逐渐增多，母乳中脂肪含量逐渐增高，而蛋白质含量逐渐降低。从一次喂奶的奶量变化来看，在开始哺乳的 2 分钟内，孩子可以吃到总奶量的 50%，接下去的 2~3 分钟可以吃到总奶量的 30%~40%。也就是说，在最初的 5 分钟内，孩子已吃到一侧乳房内乳量的 80%~90%，再后的 5 分钟几乎吃不到多少奶了。由此可见并非一次哺乳时间越长，吃进的奶就越多。从营养价值上看，一侧哺乳时间只需 4~5 分钟就够了。但是后面的 5 分钟也不是多余的，因为从生物学角度来讲，它能更多地刺激乳头，促进催乳激素的释放，刺激乳汁的分泌。另外，通过哺乳可

以增加母子间的感情。所以，一侧乳房喂奶时间以 10 分钟为宜。

值得注意的是，哺乳时间过长，对婴儿健康也不利。既可能吸入更多的空气，容易出现呕吐；又会因吃奶时间过长，摄入脂肪过多，容易出现消化不良或腹泻等情况。另外，母亲的乳头被含的时间过长，乳头皮肤容易破损或糜烂，影响继续哺乳，并增加了乳房感染的机会。

5. 开奶前忌使用奶瓶和橡皮奶嘴

过去有人主张新生儿第一天不喂奶，理由是母亲产后疲劳，需要休息。此时母乳分泌也不多，新生儿多处于沉睡状态，并无吃奶要求。但是有些新生儿一出生就有要吃的表示，如用嘴唇寻找乳头、张嘴或吸吮动作。此时，有些家长认为奶还没下来，就用奶瓶先给孩子喂点糖水什么的，以满足新生儿的欲望，其实，以上这些做法是不合适的。开奶前给孩子喂糖水或代乳品等，均可影响母乳喂养，并产生许多不良影响。对婴儿来说，只要吃饱了就不愿意再吸吮母亲的乳头；过早地吃牛奶，容易发生过敏；如果用橡皮奶嘴喂哺，易造成婴儿乳头错觉；因为人工喂养极易受到细菌或病毒的污染，所以新生儿容易腹泻。对母亲来说，由于婴儿不好好吸吮，母亲来奶时间推迟；更容易发生奶胀和乳腺炎；难于建立母乳喂养，导致母乳喂养失败。开奶前喂糖水很容易导致乳头错觉，因为新生儿不会鉴别橡皮奶嘴和母亲乳头，并不知道吸吮这两种奶头要采取不同的方法，一旦先吸了橡皮奶嘴，便形成了“浅记忆”，认为吃奶就是这样。他按照吸吮橡皮奶嘴的方式去吸吮母亲乳头的顶端，因为吸不到乳汁，他就用劲吸，结果导致母亲乳头疼痛，甚至乳头皮肤受损。因吃不到乳汁（因为舌头没压迫乳

寞)孩子感到灰心 因而烦躁不安 拒绝吃奶 这样乳头不能得到足够的刺激以产生缩宫素和泌乳反射,使母乳分泌减少,母亲认为自己的奶不够,怀疑自己的哺喂能力,心情焦虑不安,更进一步影响乳汁的分泌,长时间下去造成恶性循环,最后甚至不分泌乳汁,从而导致母乳喂养失败。

因此建议 在母婴均健康的情况下 早开奶 勤吸吮 以促进乳汁分泌,建立良好的母乳喂养。切忌在开奶前使用奶瓶和橡皮奶嘴。刚生下婴儿不久,如果确实还没有乳汁分泌,而婴儿又迫切表现出“要吃”,可以用小匙滴喂点温开水。

6. 不适宜喂奶的产妇忌勉强哺乳

以母乳哺育子女,是每一位母亲的神圣职责。但不是所有的母亲都能给自己的小宝宝哺乳。这主要取决于母亲的本身状况。以下情况应暂停或禁止母乳喂养。

(1)母亲患急性乳腺炎。发病期间暂时不宜喂奶,以免对孩子健康不利。此时应选用代乳品来喂养,待乳腺炎痊愈后方可继续喂奶。因此时母体发热,乳腺管发炎化脓,乳汁可能被细菌污染,母亲服用的抗生素等药物成分也会渗透到乳汁中,故暂不能喂奶。

(2)母亲患感冒。如果是一般的感冒,不必停止喂奶,但如果患重症感冒,应谨防呼吸道传染,喂奶时可戴口罩。

(3)肝炎。肝炎有甲肝,乙肝,急性、慢性肝炎之分。母亲患急性肝炎时可暂缓母乳喂养;患乙型肝炎时,一般病程较长,若乙型肝炎表面抗原阳性,胎儿可能在宫内已有感染,应在出生后 1 小时内注射乙型肝炎高效价免疫球蛋白,给孩子增加抗乙型肝炎抗体。一般认为,这些母亲可以给婴儿哺乳。

(4)心脏病。母亲患有心脏病,是否可哺乳取决于心脏的

功能状态。心功能状态尚好，可以考虑哺乳；若是心功能状态很差，就不能哺乳。因为喂奶会使母亲代谢增加，活动量增加，会更加加重心脏负担。

(5) 母亲因病而服用氯霉素、四环素、磺胺类药物，以及阿托品、苯妥英钠、地西泮(安定)、可待因、吗啡、抗精神病药物等，暂不能喂奶。因为母亲所服用的药物成分可渗透到乳汁中，通过喂奶进入孩子的机体，对孩子发生作用。比如，母亲长期服用四环素，就会使孩子长出的牙齿变黄，形成永不褪色的斑痕沉着。

(6) 目前有些学者认为患有苯丙酮尿病、半乳糖血症的母亲不能哺乳。

此外，患有某些其他疾病的母亲，具体情况需具体分析，如开放性肺结核、传染病、性病、精神病、糖尿病、肾脏病、高血压病、甲状腺功能亢进、恶性肿瘤等，可在医生的指导下哺乳。

7. 母乳充足的新生儿忌加喂糖水和代乳品

如果您已决定给您的宝宝用母乳喂养，一开始（尤其是出生后最初一段时间）不要给你的婴儿另喂糖水或代乳品（如牛奶、奶粉等），也不要用奶瓶喂水。因为母乳中含有足够的水分，即使在出生后头两天，乳汁虽然分泌不多，也不会使新生儿感到口渴。新生儿不会因只吃母乳不喝水而引起体重过多丢失。生后 3 天内新生儿的体重丢失是正常现象，不会因为喝水而不丢失体重。反之喂糖水或代乳品对新生儿有以下害处：

(1) 糖水喝得过多容易在肠道发酵而引起腹泻。

(2) 糖水或代乳品可影响新生儿对母乳的正常需要而降低食欲。

(3) 用奶瓶喂糖水或代乳品后，新生儿不再愿吸吮母亲的

奶头，因为吸吮母亲奶头比吃奶瓶更费力，而奶瓶吸吮起来省力且痛快。这样长期下去，母亲的乳头得不到应有的刺激，分泌的激素也就减少，母乳的分泌也越来越少，形成恶性循环，这是造成母乳不足的重要原因。因此，用母乳喂养新生儿的母亲必须高度重视。

(4) 在使用奶瓶时，如果不注意卫生，容易造成新生儿肠道感染引起腹泻。

以上所举，并非危言耸听，应引起足够重视。

8. 忌忽视喂奶的学问

初为人母，对喂奶的知识只不过是耳闻目睹，都没有切身的经验。如果对此过于轻视，既不学又不问，那么您的小宝宝的生长发育可就要吃大亏了。一般应注意以下几点。

(1) 注意卫生：哺乳前，母亲应将手洗干净，然后清洗乳头。有条件的可用 75% 的酒精棉球擦洗乳头，然后再用温水清洗掉乳头和乳晕部位的酒精。喂乳后也要及时清洗乳头。

(2) 建立条件反射：孩子同其他哺乳动物一样，出生以后就有寻找食物的本能。在产后最初几天，哺乳前母亲可将新生儿的脸颊靠近自己的乳房，以此建立条件反射。新生儿的颊部靠近母亲的乳房后，则会本能地寻找乳头。如果新生儿没有转过头来，可以轻轻地挤压乳房将乳汁挤出，然后将乳汁滴到孩子的唇上，以此鼓励他张开小嘴。一旦这种条件反射建立，每当母亲抱起孩子靠近乳房时，他就会自觉地张开嘴吸吮甘甜的乳汁。

(3) 不要失去耐心：刚开始哺乳时，孩子不习惯母乳，也不太懂怎样吸吮。这时母亲不应着急，要有耐心，慢慢地加以训练，过几天后，母亲和孩子彼此有了相互适应的经验，哺乳就

变得很自然了。在哺乳中，尤其是在刚开始哺乳时，母亲不要因为缺乏哺乳经验或孩子吮吸能力差而失去信心，影响情绪。母亲保持愉快的心情和良好的心态，对乳汁的分泌十分重要。如果心情焦躁，情绪不稳，乳汁的分泌则会减少，甚至导致乳汁严重不足。对于这一点应该有足够的重视。

(4) 注意孩子呼吸道通畅：哺乳时，不要误认为将乳头塞进口中就行了，这样可能会将乳头塞在舌头下边去。应尽可能把乳头往口腔深处放，让乳头能位于舌头上。由于哺乳时孩子的嘴被妈妈乳头塞满，只能用鼻子呼吸，为了保证呼吸道通畅，母亲可以用另一只手压住乳房，使其挡不住孩子的鼻孔，以免影响呼吸。

(5) 排气：无论采用母乳喂养还是人工喂养，在进食中的孩子需要停下来休息时，应直立抱起，让他打个嗝，以便排出胃中的气体。因为孩子在进食中也同时吞下一些气体，这些气体如果不能及时排出来，往往会导致腹胀，长期下去还会影响消化功能。

9. 不要给孩子“搭嘴”

“搭嘴”是流传于某些农村的一种习俗。就是谁家刚生了小孩，在亲生母亲给孩子喂奶之前，请同村或邻村的正在哺乳期的妇女先来给孩子喂几次或几天奶，因为是“搭别人家的奶吃”或叫“借别人家的奶吃”，故俗称“搭嘴”。这种古老的习俗沿用至今。认为“搭嘴”将来孩子健康、好喂，会长命百岁，这是不科学的。如果母亲头几天“奶没下来”，新生儿太小，又不能吃别的东西，为了免其挨饿，故请别人来“搭嘴”，或许是可以的。

“搭嘴”的不科学之处在于：

(1) 影响产妇泌乳。在母亲“下来奶”之前，只靠别人来哺乳，产妇的乳头得不到吸吮刺激，影响乳汁分泌，使下奶迟缓。同时还不利于产妇宫体修复，容易使恶露（恶露指产后阴道内流出的血性排泄物）排出的时间延长。

(2) 容易丢掉初乳。初乳是指母亲在产后头几天分泌的乳汁。如果母亲一旦发现真的下来奶了，初乳也许在无意中已经丢失。因为初乳对孩子的生长发育及抗病能力有极其重要的意义。

(3) 容易引起对母乳的不适应。哺乳期妇女的乳汁分泌旺盛，新生儿吸起来不费力，容易满足；“搭嘴”后一旦过渡到吃自己母亲的奶就觉得不适应，容易哭闹、不愿吃奶，所以还得有一个从“不满足”到适应的不稳定过程。

(4) 易传染疾病。如果别人家的乳母患有某种传染病，如肝炎、肺结核等，还会传染给孩子。同时，别人家正在吃奶的孩子，如果有口腔疾患还会引起“交叉感染”。如果所请的“搭嘴”的妇女不只一个，那情况就更复杂了。

以上介绍了给新生儿“搭嘴”的种种不利，故劝告您喜得贵子之后，不要盲目找别人给孩子“搭嘴”。更不能相信那些迷信说法。正确的做法是，产后头几天，如果孩子“不够吃”，可以暂用其他代乳品，并让孩子早吸吮，勤吸吮奶头，慢慢的乳汁会越来越多。

10. 夜间也不要躺着喂奶

许多父母视孩子为宝，百般疼爱，百般呵护，但缺乏夜间喂奶的常识。其实夜间躺在被窝里喂奶是很不好的习惯，容易造成很多不良后果。甚至危及小儿的生命。也许有人认为这太言过其实，但确实有这样的事情发生。例如，每年的冬季急

诊室内总会有因晚上孩子含奶头睡觉引起窒息死亡的病例。笔者也遇到过这样一位母亲，由于夜间疲乏，没能好好照顾孩子，等晨起时发现孩子已窒息死亡，妈妈惊呆了，痛苦不已，回忆昨晚，只记得孩子哭时将奶头塞在他嘴里，孩子吃到奶不哭了，妈妈也就又睡了。由于新生儿体力弱，反抗能力小，被妈妈的乳房压得透不过气而窒息身亡。这位妈妈因无法接受失子之痛，后来得了“精神病”，丈夫也与她离异了。惨痛的教训，令人深思。

让我们分析一下为什么夜间不宜躺着喂奶呢？

(1)因为劳累了一天的妈妈，晚上会很困乏，即使对孩子百般小心，当躺着给孩子喂奶时，有时也会不知不觉地睡着了，如果有不自觉的翻身，容易压迫睡在身旁含着奶头的孩子，而孩子又无力反抗，造成窒息而死亡。

(2)新生儿吃奶后，如果有溢奶或呕吐，因为口含着妈妈的奶头，奶汁或呕吐物不能随口吐出，反流入气管或肺内造成急性窒息。

所以，建议母亲夜间给孩子喂奶时，一定要抱起来喂，让孩子斜卧在妈妈的怀里，母亲用中指和食指轻托乳房，防止乳房堵住婴儿鼻孔；奶流得太急可夹紧一些，以免孩子呛咳或吐奶。喂奶后将孩子竖起轻轻拍打背部3~5次，待噎出气体后再让其入睡，这样母亲就可以放心睡了。另外，孩子与母亲最好不要睡在一个被窝内，防止母亲翻身时压迫婴儿造成窒息。

11. 乳母忌吸烟、喝酒

吸烟、喝酒均是一种不良习惯。吸烟、喝酒对于正在哺乳期的妇女来说，是很不适宜的。它一方面会“污染”乳汁，对孩子不利；另一方面也会危害自己的健康。

烟草中含有许多对身体有害的物质，除了尼古丁外，还有一氧化碳、二氧化碳、吡啶、氢氰酸、焦油等。当乳母吸烟时，这些有害物质随烟雾进入体内，然后被吸收到血液中，有些随血液循环到达乳汁，从而引起乳汁“污染”，影响小儿的生长发育。同时，在乳母吸烟时，空气中烟雾弥漫，等于小儿在被动吸烟，孩子幼小，对各种刺激的耐受力很差，以至造成呼吸道粘膜损伤，使小儿反复患呼吸道感染，从而影响小儿的健康；当乳母喝酒时，酒精成分会渗透到乳汁中，有可能使孩子发生酒精中毒。

因此，为了能使孩子吃到无毒的奶汁，使小儿健康地成长，同时也为了自己的健康，请乳母把烟、酒戒掉吧！

12. 人工喂养忌喂养方法不当

人工喂养与母乳喂养不同，母乳喂养经济方便，且母乳中所含的各种营养素全面，还利于小儿消化吸收。人工喂养就不同了，需要注意以下问题：

(1) 忌用纯牛奶喂养新生儿：人工喂养首选的代乳品往往是鲜牛奶，它含有丰富的蛋白质及无机盐，但这些营养素的含量高出人乳 2~3 倍之多。由于新生儿肾脏功能尚未成熟，排泄蛋白质代谢产物和无机盐的能力较弱。因此，用纯牛奶喂养新生儿前，要加水稀释，降低蛋白质和无机盐含量，并加 5% 的糖以增加奶的热能含量，经煮沸消毒后喂给新生儿。待婴儿满月后，牛奶就不必稀释，可以吃全奶了。

(2) 不能选用不合理的代乳品：如豆浆、炼乳、麦乳精、米汤、乳儿糕、糕干粉、脱脂类牛奶或奶粉等，均不宜喂养新生儿。

(3) 忌盲目听信广告宣传选择奶粉：购置奶粉时不要受广

告宣传的影响，或从外包装来判断奶粉的优劣。只要是正规厂家生产的，都符合统一的规格和制作要求，奶粉的基本成分也是相似的，不会有很大差别。那些包装精美、上过广告、价格昂贵的奶粉不一定都好。还要注意不要频繁地更换奶粉的品种，以免孩子出现腹泻，难以判断是奶粉不适合、还是感染所致。同时还要注意奶粉的保质期及保存方法。

(4) 不必严格地按量喂哺：因为每个孩子的胃容量不一样，食欲也不是固定不变的，孩子之间存在着一定的差别。所以应根据需求灵活掌握用量，以吃饱、能消化、体重增长正常为宜。不要同食量较大的孩子攀比。

(5) 忌奶瓶选择使用不合理：要选择结构简单，易清洁，能煮沸消毒的奶瓶，且瓶口宜大不宜小，便于调配牛奶以及清洗。最好购买带帽盖的奶瓶，以便盖住消毒后的奶嘴和瓶口，防止污染。奶瓶及奶嘴应每日消毒 1 次。另外，如果牛奶在奶瓶中已放置了几小时，就不能再喂给孩子了。

(6) 忌奶嘴选择使用不合理：过硬的奶嘴孩子不易吸吮；但也不能太软，过软可因负压使奶头变瘪，奶吸不出来。还要注意奶嘴的开口大小要适宜，孔小吸吮费力，易疲劳，吃不饱；孔大，易呛。怎样判断孔的大小合适呢？可将奶瓶倒放，倾斜 45° ，乳汁能一滴接一滴地流出，说明孔大小合适，否则乳汁流出成线或滴出太慢都不合适。

(7) 忌喂奶姿势不合理：喂奶时将孩子抱起，头稍高些。使奶瓶保持一定的倾斜度，以确保奶嘴中始终充满乳汁，以防空气吸入，造成腹胀与溢奶。

(8) 忌奶汁过热：喂奶时奶的温度以不烫为宜，喂奶者可先将奶液滴于手背上试一下。提醒家长，切忌过热。新生儿口腔粘膜娇嫩，避免损伤。

人工喂养儿的禁忌还有许多，这就需要初为人母、人父者悉心体察，善于学习育儿常识，以期孩子能吃得好，长得壮。

13. 人工喂养不要定时定量 过严

因无母乳或其他原因不能喂奶，而用牛奶、羊奶、奶粉等代乳品喂养者，叫做人工喂养。人工喂养应根据条件和各地区生活习惯，因地制宜，选择既适合孩子营养需要，又简便价廉的食品。目前一般首选牛奶为代乳品。一些细心的妈妈，对喂奶的时间及量会做出严格的规定，并认真去执行。这种做法是完全没有必要的。如果妈妈没能“按时完成任务”，也不必太担心、太在乎。因为孩子之间会存在很大的差异，需具体情况具体对待，不要死搬硬套地按书本知识去养育子女。新生儿期的孩子爱睡觉，一天大约 18~20 小时都在睡眠，如果为了“严格”执行定时喂奶，硬把睡得正香的孩子弄醒，这不仅打乱了孩子的正常生理节奏，也使母亲自己不能很好地休息，使母子都处于紧张状态中。另外，如果孩子吃奶的量达不到妈妈规定的量，妈妈采取强行灌喂的办法，这也是需要禁止的。要知道，孩子的食量不是固定不变的。这一次多吃一点，下一次也可能少吃一点，要相信孩子会根据自身的要求来调节食量。就像成人饮食一样，其饭量有大也有小，有爱吃的时候，也有不爱吃的时候，只要观察孩子不是因生病而影响食量，就不必太在乎。

因此，对于书本上所提供的喂奶时间，一次喂多少量，仅供参考，但禁止因“严格执行”而“伤害”孩子。在育儿过程中，妈妈要根据自己的孩子的特点及差异，逐渐摸索出适宜自己孩子的喂养方法，切忌过于机械地去按时按量哺喂。

14. 牛奶和糖不要一起煮

尽管牛奶是人工喂养孩子的最佳代乳品，但因其中蛋白质的含量高于人乳，而糖类低于人乳中的含量，所以在以牛奶代替母乳时，必须加水，加糖并煮沸消毒。有的家长在煮牛奶时，往往会将糖放入牛奶中一起煮；或先将牛奶煮开，再放进糖搅拌，然后再煮一段时间。这种做法是不科学的。如果牛奶和糖煮在一起，牛奶中所含的赖氨酸与糖在高温情况下会产生“梅拉德反应”，从而生成一种叫果糖基赖氨酸的有害物质。这种物质对人体有较大的毒害作用，特别对新生儿的健康危害更大。比较正确的加糖方法是：把煮沸后的牛奶晾到温和时，再将糖放入牛奶中，只要牛奶的温度降下来，奶中所含赖氨酸与糖就不会发生“梅拉德反应”了。

15. 新生儿忌用奶糕作为代乳品

有些老人常说“奶糕能耐饥”。故由于某些原因不能以母乳喂养的新生儿，常以奶糕为主食，这种做法是不妥当的。奶糕作为孩子食物的添加剂，应该在孩子出生 3 个月后方可食用。

新生儿生长发育极为迅速，他们需要足够的蛋白质、脂肪、糖、维生素、无机盐和水等营养物质，来维持营养间的平衡。奶糕是粮食制品，其主要成分是淀粉，如果以此作为孩子的主要代乳品，其营养远不能满足新生儿生长发育的需要；如果长期作为主食食用，会引起各种营养素的缺乏症，不但影响孩子的体格生长和智能发育，还可引起消化不良、腹泻、脱水等，严重者可致肌肉松弛、虚胖、贫血，容易感染各种疾病等。

因此，家长们千万不要把奶糕作为新生儿的主食。奶汁不

够，可添加少量代乳品，至婴儿长至 3~4 个月后，消化功能逐渐增强，再添加奶糕为宜。

16. 忌用保温杯久放牛奶

日常生活中有些家长经常将煮好的牛奶或冲调好的奶粉以及米汤等放在保温杯里，等夜里孩子需要吃奶时，倒出来就可食用，既保温又方便。其实，这样做是不合理的。

牛奶或米汤中所含的成分是细菌很好的培养基，尽管牛奶已经过高温煮沸消毒，但在保温杯中久放后温度会逐渐下降，保温杯又不是无菌的，一旦温度适宜细菌就会迅速生长、繁殖。牛奶在细菌的作用下酵解变质，孩子食用后会出现呕吐、腹痛、腹泻，甚至发热等不良反应。此外，保温杯中较高的温度可使牛奶中微量的维生素被破坏掉。因此，父母喂养孩子得多辛苦些，不能为了图方便而采用一些不科学的方法。正确的做法是现配现喂，但如果在寒冷季节，一次次冲配有困难，可以将一天中的牛奶煮好，分量放置在多个消过毒的奶瓶中，瓶口盖一无菌纱布，低温保存。孩子需用时，可将奶瓶放置在搪瓷杯中烫一下，或在微波炉中稍加温，即可喂用。一般在冰箱中保存不宜超过 24 小时。

17. 忌忽视新生儿溢奶的预防

新生儿溢奶俗称“漾奶”是常见的一种现象，它虽然不是病态，但经常频繁的溢奶会给孩子带来不适感，同时损失些奶汁，护理不当还可引起呛咳、窒息、吸人性肺炎及中耳炎等后果。不过，新生儿溢奶是可以预防的，只要方法得当，就可以减少或避免新生儿溢奶。其防范措施如下：

(1) 掌握好喂奶的时间间隔：一般来说，乳汁在胃内排空

时间约为 2~3 小时，所以每隔 3 小时左右喂 1 次奶比较合理，如果喂奶过于频繁，上一餐吃进的乳汁还有部分存留在胃内，这必然影响下一餐的进奶量，或者引起胃部饱胀，以至吐奶。

(2) 采用适宜的喂奶姿势：有的妈妈喜欢躺着喂奶，采用这种面对面侧卧哺乳的姿势喂奶，婴儿溢奶的可能性增大。如果妈妈抱起孩子喂奶，婴儿溢奶的机会就会减少。因为怀抱的婴儿身体倾斜，胃的下口便相应有了一定的倾斜度，吸入的奶汁由于重力作用可部分流入小肠，使胃部分腾空。因此，在进食等量乳汁的情况下，抱起孩子喂奶比躺着喂奶发生溢奶的机会要少。

(3) 喂奶后不要急于放下孩子：孩子吃完奶后，妈妈不应立即把他放回到床上，而应竖直抱起，让宝宝趴在妈妈肩头，妈妈用手拍宝宝背部，让那些随吸奶而吞入的空气排出，即让宝宝打嗝儿。气体在胃中停留，占据一定的空间，是引起宝宝溢奶的重要因素，宝宝打完嗝儿，胃中气体排空，再放下就不易溢奶了。

(4) 吃奶后不宜采取仰卧位：通常情况下，婴儿多采取仰卧位躺在床上。但吃奶后为防止溢奶，最好不要马上把孩子置于仰卧位，应先右侧卧一段时间，观察无溢奶现象后再让他仰卧。

18. 忌把溢奶和吐奶混淆

溢奶与吐奶是两种不同的现象，其原因也不同。有些家长不了解什么是溢奶，什么是吐奶，有的将两者混淆，或在两者之间划上等号，这都是不合适的。做了妈妈后就应该了解这些现象和症状，不能将其混淆，以便有针对性的采取处理措施。