

《宝宝喂养与护理全书》

图书基本信息

书名：《宝宝喂养与护理全书》

13位ISBN编号：9787543933668

10位ISBN编号：7543933667

出版时间：2008-4

出版社：上海科学技术文献出版社

页数：272

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《宝宝喂养与护理全书》

内容概要

本书是融权威性、实用性于一体，是宝宝喂养与护理的百科全书，由专家全程倾心指导，打造健康家庭生活。

《宝宝喂养与护理全书》

书籍目录

第一篇 新生儿期第一章 了解自己的宝宝一、生理指标二、发育指标第二章 精心关注宝宝的喂养一、营养需求二、科学喂养1.聪明喂养2.喂养禁忌第三章 科学全面的宝宝护理一、日常关爱1.巧妙护理2.护理禁忌二、呵护身体三、疾病防治1.常见病防治2.异常情况处理第四章 巧妙培养宝宝的能力一、基本能力训练二、智力培养第二篇 出生第2个月第一章 了解自己的宝宝一、生理指标二、发育指标第二章 精心关注宝宝的喂养一、营养需求二、科学喂养1.聪明喂养2.喂养禁忌三、宝宝美食苑第三章 科学全面的宝宝护理一、日常关爱1.巧妙护理2.护理禁忌二、呵护身体三、疾病防治1.常见病防治2.异常情况处理3.其他第四章 巧妙培养宝宝的能力一、基本能力训练二、智力培养第三篇 出生第3个月第一章 了解自己的宝宝一、生理指标二、发育指标第二章 精心关注宝宝的喂养，一、营养需求二、科学喂养1.聪明喂养2.喂养禁忌三、宝宝美食苑第三章 科学全面的宝宝护理一、日常关爱二、呵护身体三、疾病防治1.常见病防治2.异常情况处理3.其他第四章 巧妙培养宝宝的能力一、基本能力训练二、智力培养第四篇 出生第4个月第五篇 出生第5个月第六篇 出生第6个月第七篇 出生第7个月第八篇 出生第8个月第九篇 出生第9个月第十篇 出生第10个月第十一篇 出生第11个月第十二篇 出生第12个月第十三篇 1岁~1岁半第十四篇 1岁半~2岁第十五篇 2岁~2岁半第十六篇 2岁半~3岁附录 专家答疑

第一篇 新生儿期 第二章 精心关注宝宝的喂养 宝宝在出生后的2~4周内生长得最快，体重每日可增长30克以上。这一时期宝宝对营养素的需求比其他任何时期都要高，为保证新生儿营养素的供给，减少乃至避免宝宝出现生理性体重减轻的现象，应格外注意他们的营养供给量。

(1) 热能 新生儿每日每千克体重需要热能418.4~502.1千焦，如宝宝出生时体重为3.1千克，则每日约需热能1297~1556千焦。

(2) 蛋白质 新生儿需要大量的优质蛋白质。母乳则能满足他们的这一需求。母乳喂养时，宝宝每日每千克体重需要蛋白质2克，以牛乳为蛋白质来源时需3.5克，而以大豆及谷类为蛋白质来源时则需4克。

(3) 碳水化合物 母乳喂养时，宝宝糖类(碳水化合物)的摄入量应占总热能的50%。

(4) 脂肪 新生儿需要各种脂肪酸和脂类，其中脂肪酸的摄入量应占总热能的1%~3%，即新生儿每日应摄入的脂肪约为15~18克。

(5) 其他营养素 新生儿每日需摄入钙400~600毫克、铁10毫克、维生素A200微克、维生素D10微克。另外，非母乳喂养的宝宝每日每千克体重应补充80~150毫升水，而母乳喂养的新生儿正常情况下不必补充水分。

1. 聪明喂养 母乳喂养好处多 母乳是婴儿最佳的营养品，其所含的脂肪、蛋白质、乳糖、各种维生素、矿物质和抗体等均适合婴儿的生理需求，有利于婴儿健康成长。而且母乳喂养具有以下优点。

(1) 母乳中含有婴儿生长所必需的各种营养物质。这些营养物质不仅量充足，而且比例合适，最适合婴儿的生理需求，能够满足婴儿前期(尤其是出生后4~6个月内的宝宝)的营养需求。此外，母乳热量较高，所含的氨基酸最为全面，最符合婴儿生长发育的需要。

(2) 母乳是婴儿最易消化吸收的食物。母乳中的蛋白质大多为乳清蛋白，脂肪以不饱和脂肪酸为主，其中的乳糖成分也较为适宜，可促进乳酸杆菌的生长、抑制大肠埃希菌的繁殖，从而减少婴儿消化不良和腹泻的发生。此外，母乳中的钙磷比例为2:1，与婴儿的生理需求相符，可促进钙的吸收。

(3) 母乳喂养能够增强婴儿的抵抗力。母乳中含有大量的免疫物质，尤其是初乳，可使婴儿得到天然的免疫和保护，这是其他乳品所不具备的。

(4) 母乳可以避免婴儿过敏，母乳喂养的婴儿很少出现过敏反应。

(5) 母乳喂养是喂哺婴儿的最佳方式。喂哺过程中母婴间的交流不仅可增进母子间的感情联系，还有利于婴儿心理的健康发育。

(6) 母乳喂养有利于母亲的健康。婴儿经常吸吮乳房，可以促进母亲缩宫素(催产素)的分泌，并有利于子宫的收缩和复位，降低产后出血等并发症的发生概率。

母乳卫生、无污染、温度适宜，可直接喂哺婴儿，这些优点决定了母乳喂养是喂哺婴儿的最好方式。为了宝宝和妈妈的健康，母乳喂养是最好的选择。

正确进行母乳喂养 孕妇在分娩前就应该决定是否采用母乳喂养婴儿，以便及早做好准备和计划，并寻求家人和医护人员的指导。

(1) 早开奶的好处 “开奶”是指母亲第一次给宝宝喂奶。过去，人们大多认为母亲产后非常疲劳，需要一段时间休息调整，因此在婴儿出生6~12小时后才开始喂奶，认为这样对母亲健康有利。其实，早开奶才是于母婴健康均有利的正确之举。婴儿出生30分钟时就应试着让他吸吮乳房，这对母婴都有好处。新生儿强有力的吸吮是对乳房最好的刺激，喂奶越早越勤，乳汁分泌就越多。婴儿偶尔会有拒乳现象，但妈妈不必担忧。宝宝出生后的第1个小时是敏感期(尤其是在生后20~30分钟内，婴儿的吸吮反射最强)，因此准备采用母乳喂养者最好在产后1小时内开奶，最晚不要超过6小时。这样做主要有以下好处。

婴儿吸吮对乳头的刺激有利于母亲产后泌乳，能够使母亲早下奶、下奶块。有利于母亲子宫复位。婴儿吸吮可以促进母亲缩宫素(催产素)的分泌，促使子宫收缩，加速其复位，有助于产后出血尽早停止。

使婴儿早获免疫力。早喂奶可以使宝宝获得初乳中的大量免疫物质，增强婴儿抵御疾病的能力。

能尽早密切母婴情感。新生儿敏感期是联系母婴情感的最佳时期。母婴接触的时间越早，母子间的感情越深，也越有利于孩子的身心发育。

可及时填充婴儿从母腹到入世的生理断层，满足婴儿的生理需求，特别是对水分、营养素的及时补充，很有利于婴儿的成长。

(2) 喂养母乳，方法要正确 母亲分娩后72小时内乳房不产生乳汁，而分泌一种稀薄的黄色液体，我们称之为“初乳”，由水、蛋白质和矿物质组成。在母亲没有分泌乳汁之前，初乳可以满足婴儿所有的营养需求。初乳含有非常宝贵的抗体，能够帮助婴儿抵御诸多疾病。另外，初乳还有轻泻的作用，有助于胎便排出，所以喂婴儿初乳大有裨益。

生后头几天，母亲应规则地把婴儿抱在胸前，或喂哺初乳，或使婴儿伏在胸上。每当婴儿啼哭时，母亲可以将他抱起靠近乳房。开始时每侧乳房应仅吸几分钟，否则会导致乳头酸痛。

(3) 掌握婴儿对乳汁的需求量 从医学角度分析，母亲的乳汁最适合婴儿。乳汁是母亲为婴儿准备的天然食物，婴儿不会拒绝食用。就身体而言，母亲是完全能够喂养她的婴儿的，产乳量的多少取决于婴儿摄食量的多少，与乳房的大小无关。婴

儿对乳汁的需求量越多，乳房产生的乳汁量也就越多。新生儿对母乳的需求量为每450克体重每日需要50~80毫升。母亲的乳房可在每次哺乳3小时后产生40~50毫升乳汁，足以喂养新生儿。爱心提示：人工喂养，掌握科学喂奶量 世界卫生组织要求，婴儿前10个月应当100%母乳喂养。但有些患病母亲不宜哺乳，只能选择人工喂养，那么就必须掌握科学的喂奶量。 婴儿对牛奶的需求量通常有两种计算方法：一是按婴儿对蛋白质的需要量来计算。比如每100毫升牛奶含3.5克蛋白质，6个月以下的婴儿每日每千克体重需获得3.5克蛋白质，那么，如果婴儿的体重为6千克，则每日应进食牛奶600~700毫升。二是根据婴儿每日所需要的热量（以千焦为单位）来计算。婴儿每日每千克体重所需热量为460.2千焦，若每100毫升牛奶中再加5克糖，那么其所提供的热量为359.8千焦。根据婴儿的体重计算出所需的热量，再按每100毫升加糖牛奶所提供的热量计算出宝宝每日需要的牛奶量，大约为每千克体重120毫升。

(4) 诱发婴儿的觅食反射 母亲头几次抱着婴儿靠近乳房时，应该鼓励和帮助婴儿寻找乳头，如双手怀抱婴儿并在靠近乳房处轻轻抚摩他的脸颊，这样做可诱发婴儿的“觅食反射”。婴儿会立刻转向乳头，张口准备觅食。此时若把乳头放入婴儿嘴里，他便会用双唇含住乳头并安静地吸吮。许多婴儿往往先用嘴唇舐乳头，然后再将乳头含入口中。有时这种舐乳头的动作是一种刺激，有助于乳房产产生一些初乳。 这样过几天，婴儿就无须人工刺激了，而是一被抱起靠近母亲身体，就会高兴地转向乳头并将其含在嘴里吮吸。 爱心提示：及时发现婴儿的吃奶需求 觅食是新生儿的本能。清醒时，他觉得饿了就会张开小嘴左右寻觅，或吸吮嘴边的物品，如被角、衣角、小手等。而熟睡中的宝宝若出现吸吮动作，或短暂地睁大闭合的双眼，或眼睑时而颤动，则表明他将从深睡眠转入浅睡眠。如果此时宝宝饮食欲望未能得到满足，就会发出最后通牒——大哭，所以妈妈要了解并仔细观察宝宝饥饿的信号，随时满足宝宝的吃奶需求。

(5) 两侧乳房宜轮换哺乳

婴儿吸吮在起初5分钟内最强烈，此时他已吸食了80%。一般来说，每一侧乳房哺乳时间的长短应视婴儿的吸吮兴趣而定。但总的原则是：宝宝吸吮通常不超过10分钟。因为吸吮几分钟后，乳房就可能被排空，虽然婴儿可能对吸吮仍感到津津有味，但您会发现婴儿对继续吃奶已不再感兴趣，他也许开始摆弄您的乳房，如将乳头一会儿含入、一会儿吐出；也许转过脸；也许已经入睡。当婴儿显露出在一侧乳房已吃饱的表现时，应把他轻轻地移开，放在另一侧乳房上，如果他在吸吮两侧乳房之后睡着的话，则可能表明他已经吃饱了。母亲要想了解宝宝是否吃饱，只要他在约10分钟后醒来时是否再次吃奶即可。

(6) 哺乳时不要移动乳房 切勿将吸食中的婴儿与乳房拉扯开，否则会弄伤乳头。

以下两种方法可以帮助您把吃奶中的婴儿移开：一种是稳定地轻压婴儿的颈部使他松开口；另一种是用手指滑入乳晕和婴儿颊部之间，将自己的小手指放入婴儿的口角内。上述这两种方法都会使婴儿的口张开，从而使您的乳房容易滑脱，而不会弄伤乳头。在做妈妈的头几天，这些做法十分重要，因为这样可以使乳头变硬，有利于哺乳。

(7) 掌握母乳喂哺次数 婴儿每日都需要多次喂哺。由于母乳喂养的婴儿消化吸收乳汁较快，所以可能比奶粉喂养的婴儿需要的喂哺次数更多。 婴儿宜按需喂哺。婴儿一般用啼哭来表示需要，而且父母很快就可以辨别婴儿饥饿时的啼哭声。一般来说，新生儿每2小时需要喂奶1次，一天喂的次数多达8~10次；1个月左右后，通常每3小时进食1次；至2~3个月左右，则每4小时喂哺1次即可。 大多数3个月大的婴儿在晚上喂哺后都会睡一整夜，但母亲不应放弃夜间哺乳，除非婴儿一直熟睡不醒。

(8) 授乳方式 母亲喂哺时可根据不同情况采取不同的姿势和体位，侧位、仰卧位、坐位均可，以母婴感觉舒适为度。一般宜采取坐位。坐位喂哺前的准备及方式如下。

带靠背的椅子。软硬适中，靠背不宜后倾。 借助小凳子。

母亲坐在椅子上，椅子的高低以母亲坐在椅子上两脚能平落在地面上为宜。喂哺一侧的脚下可放一小凳子，既便于母亲抱婴儿，又可使母亲身体放松舒适，便于乳汁排出。母亲可用前臂及手托抱住婴儿，使其身体、头、肩在一条直线上，母婴身体相贴，使宝宝的头与双肩朝向乳房，嘴处于与乳头相同的水平位置，嘴和下颌紧贴乳房；母亲另一只手托住乳房，拇指与其他四指分别放在乳房上下，托起整个乳房喂哺；每次喂哺前先用乳头触及婴儿的口唇，待婴儿张口时，再将乳头送入婴儿口中，使婴儿含住大部分乳晕，以便婴儿在吸吮时能够挤压乳晕下的乳窦，促使乳汁排出并促进泌乳。 每次喂哺持续时间取决于婴儿的需求，应让婴儿吸空一侧乳房后，再吸吮另一侧乳房；喂哺时应两侧乳房交替进行，并排空剩余的乳汁，这样既可预防乳管阻塞，又可促使乳汁分泌增多。婴儿吃饱后待其主动松开乳头或用食指轻压其下颏，再将乳头轻轻拔出，避免引起疼痛或皮肤损伤。然后让婴儿直立，头靠在母亲肩上，轻拍其背部使其排气以免溢乳。一般哺乳后婴儿应保持右侧卧位，以防止吐奶后发生窒息。

爱心提示：关爱妈妈等于关爱宝宝 母亲在哺乳阶段应饮食丰富，保证营养均衡及充足的睡眠和健康的生活习惯，以确保乳汁分泌的质和量，以便更好地满足婴儿的需要。

(9)

夜间哺乳须知 新生儿没有固定的生活规律，夜间也需要母亲喂奶。夜晚母亲在半睡半醒之间给宝宝喂奶极易发生意外，所以母亲要特别注意以下三点。

不要让宝宝含着乳头睡觉。虽然这样可以保证母亲的睡眠时间，但却会影响宝宝的睡眠，无法让宝宝养成良好的吃奶习惯，甚至母亲睡熟后，无意中可能会使乳房压住宝宝的鼻孔，造成婴儿窒息死亡。

保持坐姿喂奶。夜间也应像白天那样坐起来抱着宝宝喂奶。这样有利于培养宝宝良好的吃奶习惯，避免发生意外。

延长喂奶时间间隔。夜间如果宝宝熟睡不醒，不必弄醒他，可以延长喂奶的时间间隔。通常新生儿一夜喂2次奶即可。

(10) 早产儿更需母乳喂养 早产儿更需母乳喂养。因为早产母亲的乳汁中含有比足月产母乳更多的营养物质和氨基酸，能充分满足早产儿的营养需求。另外，早产母亲的乳汁更利于早产儿消化吸收，还能提高早产儿的免疫能力，对抗感染也有很大的作用。所以早产母亲的乳汁最适宜早产儿，即使早产儿太小不会吸奶，也要将母乳挤出用滴管或汤匙喂养。

乳房异常的处理 乳房是女性哺育后代的重要器官，若新手妈妈出现了乳头扁平、内陷，乳头皲裂，奶胀等现象，应按照下列方法及时采取治疗措施。

(1) 乳头扁平、内陷 从产后30分钟内第一次哺乳开始，产妇即可在每次喂哺前及喂哺间隔时采取以下方法纠正乳头扁平或内陷等情况。

哺乳前 湿热敷乳房3~5分钟，并按摩乳房以刺激排乳反射，然后挤出一些乳汁使乳头变软，再捻转乳头引起立乳反射。

注意喂哺方法 婴儿饥饿时应先吸凹陷明显或扁平的一侧乳头，此时婴儿的吸吮力强，易含住乳头及大部分乳晕。哺乳结束后可继续在两次哺乳间隔时配戴乳头罩。此外，喂哺时应注意掌握正确的哺乳姿势。

乳头伸展练习法 将两拇指平行放于乳头两侧，由乳头向两侧方向慢慢拉开，牵拉乳晕处皮肤及皮下组织，使乳头向外突出，然后将两拇指分别放于乳头上、下侧，由乳头向上、下纵向拉开。以上步骤重复进行，每次练习持续5分钟，使乳头突出，再用食指和拇指捏住乳头轻轻向外牵拉数次。

注射器抽吸乳头法 制作注射器抽吸器：10毫升注射器两副，去掉其中1副的活塞，用一根内径约0.4厘米、长约5厘米的橡皮管连接两个注射器乳突处，消毒后备用。

使用方法：将无活塞的一端罩在内陷的乳头上，抽吸另一端的活塞，抽吸空气量约5~10毫升，直至乳头突出，并保持负压5分钟以上（保持的时间越久，乳头越不易回缩）。结束时，先分离橡皮管，然后再取下罩在乳头上的注射器，切勿回推活塞，以免乳头回缩。此法可反复使用，直至婴儿吸吮成功。

爱心提示：正确喂养婴儿的小方法 在婴儿未吸吮成功前，切忌用橡胶乳头，以免婴儿产生乳头错觉，给吸吮成功带来更大的阻碍。此时应用注射器抽吸或手工挤奶的方法挤出母乳用小匙喂养婴儿，但在喂养前必须让婴儿吸吮母亲的乳头，确定不能成功吸吮时方可用小勺喂奶，同时继续纠正乳头扁平或内陷等情况，并训练婴儿做吸吮乳头的口腔运动。

(2) 乳头皲裂 宣传准备要做好

向产妇及其家属讲明产生乳头皲裂的原因，使其掌握正确的喂哺姿势，并鼓励产妇克服怕痛的心理。

喂哺方法要正确 保证产妇体位舒适，身体放松。产妇侧卧位或坐位时，在其背部及抱婴儿的手臂下垫高度适当的软垫或布类，以减少产妇的支撑力。

喂奶前，产妇先挤出少量乳汁使乳晕变软后再喂哺，此时婴儿易含吮到整个乳头和大部分乳晕。

婴儿最初吸吮乳房时用力大，因此可以先吮吸未损伤的一侧乳房，以减轻对损伤侧的吸吮。

喂哺结束后，用食指轻压婴儿下颏，使婴儿放开乳头。切忌强行拉出。

乳汁治疗法 在每次哺乳后及哺乳间隔时，可挤出少许乳汁涂在乳头及乳晕上，并敷上干净的毛巾。

乳头皲裂较重者 此类患者应暂停母乳喂养，但一定要将乳汁挤出并积极治疗，待痊愈后再喂哺。

(3) 奶胀的处理 喂哺前，热敷乳房3~5分钟，轻轻按摩、拍打、抖动乳房数次，挤出部分乳汁以使乳头软化，便于婴儿充分含吸。

喂哺时，先喂奶胀明显的一侧乳房，这样有利于吸通乳腺管；在另一侧乳房下可放置一只小杯以接住流出的乳汁，不要人为地阻塞该侧乳汁的流出。

哺乳同时按摩乳房，有利于淤积的乳汁排出。

喂哺后挤出两侧乳房剩余的乳汁。乳汁过度充盈，乳房极度丰满、疼痛及乳晕肿胀时，可增加喂哺次数，鼓励婴儿有规律地吸空乳房。也可洗热水浴，轻轻地挤出一些乳汁，或朝乳头方向按摩，促进乳汁流出。

输乳管阻塞也是奶胀的重要原因。输乳管阻塞常是由乳房过度充盈或文胸、衣服过紧造成的。预防方法与过度充盈相同。切记要用输乳管阻塞的乳房多次喂哺婴儿，使得乳汁被吸空。如有必要，可挤压乳房。

《宝宝喂养与护理全书》

编辑推荐

本书是融权威性、实用性于一体，是宝宝喂养与护理的百科全书，由专家全程倾心指导，打造健康家庭生活。

《宝宝喂养与护理全书》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com