

《崔玉涛图解家庭育儿2》

图书基本信息

书名：《崔玉涛图解家庭育儿2》

13位ISBN编号：9787506049375

10位ISBN编号：7506049376

出版时间：2012-8

出版社：东方出版社

作者：崔玉涛

页数：134

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

前言

从2001年起在育儿杂志开办“崔大夫诊室”专栏至今，在逐渐得到了社会各界的认可的同时，也促使我由一名单纯的儿科临床医生，逐渐成熟为具有临床医生与社会工作者双重身份和责任的儿童工作者。作为儿童工作者就应有义务向全社会介绍自己的知识、工作经验和体会。我曾于2006年开办过个人网站，在这个网站很快火爆起来的同时，带来的工作量也很快就超出了我自身的负荷——太多家长朋友关于育儿的问题涌进网站。万般无奈之下，几个月后我不得不悄然地停止了家长朋友非常关注和信赖的个人网站。说实话，当时心中的疼痛和愧疚很难用语言表达。随着新媒体的发展，新的交流平台给我提供了向社会奉献的新渠道。2009年10月23日，我又在新浪网开始了博客之旅。博客之旅的顺利进行，又带来了社会工作的日渐繁忙，甚至连以前静下心来写博客的时间都逐渐被占据。还好，这时又一种新的媒体方式——微博，及时地走进了我的生活。2010年4月1日，在北京和睦家医院网络传播经理孙迪女士的推荐和帮助下，我的个人专业微博正式启动。初期的半年多时间，通过向多方人士学习、请教，在对微博的传媒形式有了基本了解的前提下，我已连续每天发布原创微博400多条，并将微博分成了十个主题，以便家长朋友们查询。微博的快捷传播特点，能迅速解决父母在养育孩子过程中的疑虑。虽然秉承微博不是微诊室的原则，在每天抽空阅读众多网友问题的前提下，我坚持利用每天早间的30~60分钟，进行微博方式的科普宣教，解释网友们提出的共性育儿相关问题，季节相关性疾病的护理问题，并介绍一些自己认为较好的国外育儿理念。当迅速得到众多网友的青睐后，我深切感受到大家对育儿知识的渴求。在东方出版社的鼎力帮助和支持下，将微博这种传播快速但内容局限的形式，在加入部分相关内容的同时，并以漫画和图解的形式，再次呈现给大家。希望这种活跃、简明、清晰的形式不仅是自己微博的纸质出版物，而且能将零散的微博融合成更加直观、全面的育儿手册。今后，在坚持现有微博的基础上，我将不断地再加工出版微博漫画育儿系列图书，帮助众多朋友更加科学、轻松地养育宝宝。并将自己的努力化作良好的祝福，祝愿天下宝宝健康成长！祝愿天下父母快乐幸福！

《崔玉涛图解家庭育儿2》

内容概要

《崔玉涛图解家庭育儿2:母乳与配方粉喂养》内容简介：婴幼儿主要就做两件事吃奶和排泄，奶分母乳和奶粉，《崔玉涛图解家庭育儿2:母乳与配方粉喂养》告诉父母们应该如何给孩子科学的按需喂奶，如何根据孩子的排泄物来调整喂奶策略。崔玉涛医生是一个极其有效率和有条理的人，经过他本人数次的校审之后，相信《崔玉涛图解家庭育儿2:母乳与配方粉喂养》能让妈妈们能够做到开心育儿，养育出一个健康开心的宝宝。

《崔玉涛图解家庭育儿2》

作者简介

崔玉涛，中国最著名的儿科专家，现任北京和睦家医院儿科主任，天津和睦家医院首席儿科医生，是和睦家医院的头牌医生，被和睦家医院官网首页推荐。他曾成功为澳大利亚籍仅重789克早产儿接生，被英国泰晤士报评价为医学奇迹，并从此扬名国际。著有《崔玉涛图解家庭育儿》系列图书，成为年轻妈妈们的红宝书。新浪微博粉丝33万人，并以每分钟1名粉丝的速度增加。因工作压力太大，关闭其个人网站，停止更新其博客，现在主要通过微博与妈妈粉丝沟通，每条微博评价转发超过700次。

书籍目录

选择适合宝宝的早期喂养方式
如何选择孩子出生后的第一口奶
母乳喂养前是否要彻底清洁乳房
尽量在产后30分钟内开始母乳喂养
婴儿体重下降不超过7%就要坚持母乳喂养
为何母乳能够保证婴儿的营养
母乳营养素的活性作用配方粉无法比拟
无母乳状况下的配方粉选择
如何给孩子选择配方粉
了解特殊医学用途婴儿配方粉
配方粉的正确使用方法
宝宝不接受配方粉怎么办
宝宝食量一定要和配方粉包装上推荐的食用量相同吗
大宝宝可以喝比他年龄段小的配方粉吗
生后早期配方粉喂养与过敏
母乳与配方粉喂养过程中常见的问题
如何养成良好的喂养习惯
孩子吃奶量与推荐量不同怎么办
妈妈乳汁分泌过多怎么办
母乳喂养过频也容易使婴儿“肥胖”
孩子何时不再需要夜奶喂养
母乳喂养期间妈妈生病服药应该注意什么
妈妈上班后是否还能母乳喂养
妈妈需要什么样的吸奶器
如何让孩子接受奶瓶喂养
母乳喂养多久比较好
喝配方粉的婴儿为何比喝母乳的婴儿长的大
如何给孩子更换奶粉
国外的奶粉是否适合中国的宝宝
崔大夫门诊问答
为何配方粉喂养儿大便偏干？
婴儿对牛奶不耐受怎么办？
母乳喂养的宝宝是否需要补钙？
母乳喂养的宝宝需要补充DHA吗？
母乳喂养婴儿需要补充维生素D吗？
平日应给婴幼儿补充多种维生素吗？
纯母乳喂养孩子要补铁吗？
母乳喂养儿需要补充微量元素吗？
新生儿黄疸还能接受母乳喂养吗？
早产儿与口腔畸形儿如何喂养？

章节摘录

版权页：插图：如何选择孩子出生后的第一口奶 有些家长会非常惊讶地认为：“刚生完孩子，哪来的母乳？怎么可能做到孩子出生后第一口奶为母乳？”的确，绝大多数妈妈生完宝宝不可能马上有母乳，但孩子刚降生也不需要马上喂养。对刚出生的婴儿来说，哭闹并不一定是饥饿的征兆，因为胎儿肺内充满液体，为了促使肺内液体回吸收，很多刚出生的婴儿会经常哭闹。只要生后婴儿体重下降没超过出生时体重的70%，就可坚持母乳喂养。如果生后婴儿体重下降超过70%，母乳仍然不足（这种情况很少出现），医学研究表明有可能出现脱水、急性营养不良等现象，这时完全可以补充一些婴儿配方粉，但应该在婴儿每次吸吮妈妈乳房每侧10~15分钟后添加。为了避免今后过敏的出现，应添加部分水解配方的婴儿配方粉。这样，今后过敏的风险就会大大降低。母乳喂养出现过敏的机会少，如果怀疑宝宝过敏，应该从母亲饮食考虑起。妈妈可以适当限制自己的食物种类，观察婴儿过敏，比如：湿疹、严重肠绞痛、腹泻等症状。如果孩子出生后第一口进食的是配方粉，出现母乳喂养下的牛奶蛋白过敏的机会比较高。有少许接受母乳喂养的婴儿也会出现湿疹、大便带血等过敏表现。难道母乳喂养也会导致过敏？实际上这种情况应称为“母乳喂养情况下的牛奶过敏症”。因生后第一口奶食用的是牛奶，因此体内出现过敏反应。虽然后续接受的全是母乳，但婴儿对母乳中一些蛋白质也出现了交叉过敏反应。

《崔玉涛图解家庭育儿2》

媒体关注与评论

他比国外儿科医生更专业。——育儿网对待每一个孩子如同对待自己的孩子。——宝宝树在给儿童开药方面是个极其抠门吝啬的医生。——摇篮网崔医生有一颗童心，很让人尊敬。——太平洋亲子网每次看病之余崔医生都要嘱咐家长几句育儿经。——39健康网育儿

《崔玉涛图解家庭育儿2》

编辑推荐

《崔玉涛图解家庭育儿2:母乳与配方粉喂养》编辑推荐：在婉拒了三十余家出版社的图书策划方案之后，崔玉涛医生同意了这套“图解育儿”系列书，既是为了给妈妈们最舒服的用户体验，也是想把育儿的方法讲的通俗易懂，在长达26年的行医经验中，崔玉涛医生很少给孩子开出抗生素药物，普通药物也是尽量少开甚至不开，中国妈妈们因为几乎都是没有任何经验，所以认为育儿是件庞杂的事情，但是做好那些核心的事情掌握那些核心的道理都足够了，剩下的就是耐心和细心。

《崔玉涛图解家庭育儿2》

精彩短评

精彩书评

1、看完了第一本，看第二本书，只想说意犹未尽。最好崔哥多出几本书，把我所不知道的，所希望了解的都写出来。而且越简单越好，越通俗越好。这样看书快，方便，不会烦，而且作者和读者更新的都会很快。实在是好作者出好书，虽然我看过之后就忘记了具体的内容了，但我很愿意把它收藏了，有空的时候拿出来翻一下，温固而知新！

2、崔玉涛大夫不但是一个久负盛名的儿科大夫，而且还是一位比较新潮的医务工作者。2001年在育儿杂志开专栏，2006年开过个人网站，2009年在新浪写博客，2010年又开通了微博。如此紧跟时代潮流真是让我们这些年轻人都感到汗颜。也正是因为有如此丰富多彩的与广大父母长期交流沟通的经历，崔大夫出版的这套《崔玉涛图解家庭育儿》系列丛书，具有简明实用，生动活泼，切实有效等特点。如今的八零后已纷纷成为父母，相比他们的父辈，八零后们相对文化较高，在育儿时，也会随之不再轻信父母传下来的偏方和土办法，转而更加相信科学，也会加强自身的学习。但即便如此，必须考虑到这些年轻的爸爸妈妈们，并非医科出身，也并未立志成为一位专家。所以一本简明直接的手册就显得尤为必要。就像《崔玉涛图解家庭育儿》系列丛书，就是一个很好的范本。这本《崔玉涛图解家庭育儿2 母乳与配方粉喂养》未必有1那么急迫，但是在日常应用中无疑更多。尤其是宝宝喝奶粉容易干燥，排便不畅等问题也是很让妈妈们揪心的。这本小册子图文并茂，形式活泼，内容简单实用，妈妈们不妨就从这本书开始学习哺乳和喂养知识吧！

3、《崔玉涛图解家庭育儿》系列丛书，看过第一本之后就觉得很实用，简单明了，而图解的方式也把那些复杂的医学问题也讲得比较清楚明白。手上这本《母乳与配方粉喂养》是系列里的第二本，主要针对如何开心育儿，如何养育一个健康开心的宝宝，特别是如何给孩子科学按需喂奶而展开话题。都知道“母乳喂养好”，这个口号医院也喊了许多年，只是许多中国妈妈奶比较少，再加上很多妈妈几个月之后又不得不去上班，上班期间的宝宝喂养不得以只好辅以奶粉。这本小册子里，不光是再次呼吁母乳喂养好，而且切实地讲道理，说理由，明明白白从科学上告诉家有宝宝的父母们母乳喂养究竟好在哪里。为那些提前给孩子断奶的母亲提了个醒。婴儿早期最佳营养来源是母乳，有8大益处：健康、免疫、经济、营养、发育等。当然母乳喂养，母亲本身的身体要注意健康，不能生病，有过敏等。说起第一口奶，我也是听崔医生的才知道原来第一口奶很重要。如果小宝宝出生喂的第一口奶是牛奶，再喂母乳，可能会有过敏反应，此后喂母乳，也可能对母乳中的一些蛋白质有交叉过敏反应，所以第一口奶非常重要。而且母乳喂养不仅对宝宝好，对妈妈产后恢复也非常有利，最好是在产后30分钟内就开始母乳喂养。书中崔医生讲得很细致，很多母乳喂养的问题，似乎因为看得多，听得多了，大概都知道，但是实际上很多问题以前都是道听途说的似是而非。不过听崔医生这么系统一讲，终于明白了。母乳喂养看似很简单，也非常有讲究，而且如果母乳喂养中一些问题没注意到，也有可能导致宝宝产生抗拒而出现生长发育缓慢的现象。所以，针对宝宝成长，事无大小，一概都要小心而科学。万一没有母乳，或者母乳太少，喂养不够不得不选择一些奶粉怎么办。这里，崔医生也以专业的态度指导我们如何选择适合宝宝的奶粉，而不全是买贵的，买好的，买国外的就一定好。国外的奶粉也要分辨出奶源，奶种，适合人群，营养成分等，并且要注意代购的可靠性，以免国外一些不法商贩知道中国人喜欢买国外奶粉而为利制作各种毒奶粉。其次，书中对配方奶粉可能会引起的宝宝便秘、喂养量，肥胖等各种育儿过程中可能出现的问题也都有详尽的解答，感觉有收获，这喂奶的事也不是小事。

章节试读

1、《崔玉涛图解家庭育儿2》的笔记-母乳与配方奶喂养

1. 只要婴儿体重下降没超过出生时体重的7%，就可坚持母乳喂养。若体重下降超过7%，应在吸乳房每侧15分钟后给宝宝喝奶瓶，以防小孩习惯奶瓶而不吸乳房。为了避免过敏，应添加水解配方的婴儿配方粉。

2. 喂奶前，用消毒纸巾擦乳房是错误的做法，应用温水擦洗乳房。有菌乳母喂养加强宝宝肠道菌群增加抵抗力。

3. 促进产生母乳的建议：1) 尽可能自然分娩 2) 宝宝出生后尽快吸妈妈乳房 3) 尽早使用吸奶器，在宝宝不吸时，促进乳汁分泌 4) 出生后每天监测体重，体重下降7%时，要加部分水解蛋白配方 5) 不使用任何含消毒剂的清洗液

4. 尽量在产后30分钟开始母乳喂养

5. 建议宝宝单独睡小床，减少夜奶，避免影响小孩夜间的生长发育。

6. 配方奶粉分为：

1) 按蛋白质结构分：a. 完整蛋白的普通配方，适用于母乳不足的正常婴儿 b. 部分水解配方，适用于有过敏风险的婴儿预防过敏 c. 深度水解配方，适用于治疗牛奶蛋白过敏引起的病症 d. 氨基酸配方，适用于诊断治疗牛奶蛋白过敏的婴儿。

2) 按脂肪分：a. 长链脂肪（普通配方），适用于正常婴儿 b. 中 / 长链配方，适用于肠胃不良（腹泻，早产儿等）

3) 按碳水化合物分：a. 全含乳糖的普通配方，适用于正常婴儿 b. 部分乳糖配方，适用于肠胃功能不良 c. 无乳糖配方，适用于急性腹泻，先天乳糖不耐受者。

7. 母乳的存储：冷藏$\leq 24\text{h}$ 冷冻 3-6个月

8. 如何调制奶粉：1) 用温开水或者纯净水调制 2) 根据奶罐上的说明，先加水后加粉，多数是30毫升一平勺，最后按照加水后的奶量记录孩子的摄入量。 3) 现喂现冲 4) 水温不超过60度，最好是40度。

9. 每天喂养次数基本在6-7次，另外要保证运动量，比如尽可能让孩子清醒时多趴着。

10. 奶粉打开后不应该超过一个月。

11. 母乳喂养最短半年，最好一年。

12. 每天推荐7-8次喂养，具体喂养间隔时间看孩子的习惯决定。

13. 冷冻母乳只能解冻一次，所以每个包装在150ml左右。

14. 抽吸出的母乳储存时间和条件。（具体看书中表格）

15. 冰过的母乳要用温水温热，不能放在炉子上加热。热过后再放入奶瓶内喂养。

16. 不建议给1岁以内的宝宝，频繁换奶粉品牌。

17. 哺乳期间，妈妈可以适当补充dha.

2、《崔玉涛图解家庭育儿2》的笔记-第92页

婴儿便秘的治疗：排除肠发育异常问题，养成定时排便的习惯，帮助婴儿排空干燥的大便，使用蜂蜜，营养素治疗方法——益生菌、益生元。
配方粉喂养的孩子大便中出现奶瓣，说明消化不良，家长需注意：奶粉不要冲调过稠，添加益生菌治疗，效果不好，应转换其他配方，还要注意是否为过量钙和VD添加所致。
建议在两次喂奶之间给宝宝少喝一些水，但当天气火热或宝宝出汗多的时候，水量要相对添加。可能通过观察宝宝小便的颜色来判断是否应该给宝宝喝水，如果小便透明无色，说明身体里的水分充足，如果小便发黄，说明需要喝一些水。注意粪便中的水分不是喝水而来，而是纤维素被肠道菌群败解而产生，所以仅多喝水不能缓解宝宝便秘。有效缓解宝宝便秘的办法是信用益生菌+益生元，母乳喂养过程正能起到这种效果。

婴儿对牛奶不耐受怎么办？一个多月大的婴儿因每日无规律阵发性哭闹、吐奶、排气多、排便次数多且大便稀，多次就诊且服用一些药物后效果不佳。因接受混合喂养，所以考虑为牛奶耐受不良。而将普通配方粉换成水解配方粉后，当晚情况明显好转。对“不可解释”的小婴儿哭闹、腹胀伴腹泻时，可考虑食物不耐受——牛奶不耐受。1、牛奶蛋白过敏，牛奶蛋白中含有母乳没有的蛋白质分子，如 - 乳球蛋白和 - 酪蛋白。加上肠黏膜发育和肠道菌群不成熟时过早添加配方粉，特别是出生后第一口为配方粉时，容易诱发牛奶蛋白过敏。若出生后母乳真的不足，医生建议添加配方粉时，应添加水解蛋白配方。2、乳糖不耐受。乳汁，包括母乳在内，碳水化合物主要为乳糖。乳糖要经过婴儿小肠黏膜上乳糖酶分解才能吸收。乳糖不耐受指的是因婴儿小肠黏膜上乳糖酶不足或破坏增加，不能分解奶制品中的乳糖，致使乳糖进入结肠，败解后产生很多气体，同时吸收很多水分的过程。表现为腹胀、水样泻，但大便检查提示正常，多见于急性腹泻病后。虽然确实有婴儿患原发性乳糖不耐受，但非常少，只有急性腹泻时都会出现暂时乳糖不耐受，所以进食配方粉出现问题时，不应首先考虑乳糖不耐受。若换不含乳糖配方粉或在现有奶粉中添加乳糖酶后，症状有所缓解或消失，就可确定为乳糖不耐受，若症状不缓解，换水解蛋白配方后见效，考虑牛奶蛋白过敏。对牛奶过敏的婴儿，在妈妈适当限制饮食下，首先考虑母乳喂养。除非妈妈已相当限制自己饮食种类，婴儿过敏仍非常严重，或持续加重，说明因牛奶过敏已出现对母乳的交叉过敏，这时应考虑停止母乳喂养。不过仅极少数情况需要停止母乳喂养。如果母乳不足，应添加深度水解配方粉，而不是豆奶。

母乳喂养的宝宝是否需要补钙？0~6个月婴儿每天需要的钙为210毫克，7~12个月270毫克，人初乳中含钙为250毫克/升，成熟乳中含钙为270毫克/升，母乳可以轻松满足6个月内婴儿对钙的需求，6个月以后婴儿开始添加辅食，所以也不会因为继续母乳喂养而出现缺钙。只要婴儿能够接受正常的母乳喂养和/或配方粉，满4~6个月开始添加以米粉为主的婴幼儿辅食，以后逐渐添加营养丰富的其他辅食，就不可能出现缺钙等问题，营养素应该来源于食物，而不是补充剂，特别不是“矿石粉”。很多担心孩子缺钙会得佝偻病，其实佝偻病的全称是维生素D缺乏性佝偻病，而不是缺钙性佝偻病。维生素D属于激素类营养素，在人体内没有直接营养的作用。它可促进骨骼对钙质的吸收，如果钙质在骨骼中吸收不良，即是佝偻病，另外维生素D还可促进免疫系统的发育和成熟。

母乳喂养的宝宝需要补充DHA吗？DHA在人体内有着重要作用，但需求量很少，DHA提供过多，人体也会作为能量消耗掉，绝对不会DHA摄入越多，孩子会越聪明。母乳喂养、配方粉喂养可以满足婴儿对DHA的需求。DHA是长链多不饱和脂肪酸，属于脂肪，不是特殊营养素。胎儿和婴儿大脑和视网膜发育过程中需要DHA.对任何年龄人群，DHA还具有抗炎作用。补充时最好选择藻类DHA。最好的DHA来源是母乳，母亲在均衡包含的同时，再进食一定数量的深海鱼或DHA补充剂，母乳中就会

含有足够的DHA。2岁之内的婴幼儿如果进食充足的母乳或含有DHA的配方粉以及营养丰富的辅食（比如营养米粉）则不需要再接受DHA或鱼油补充剂。

母乳喂养婴儿需要补充维生素D吗？若妈妈饮食丰富（一周至少进食50种以上食物）、奶量充足，在出生后婴儿接受过维生素K注射的前提下，两个月之内开始添加每天400国际单位的维生素D。不需随着晒太阳时间长短增减口服维生素D的摄入量。婴儿满4~6个月期间开始添加富含铁辅食，如米粉。母乳喂养婴儿补充维生素D的时限与婴儿饮食有关。如果添加辅食正常，母乳量充足或添加一些配方粉，在孩子1岁到1.5岁即可停止补充维生素D。

纯母乳喂养孩子要补铁吗？0~6个月婴儿每天需铁量为0.27毫克，7~12个月增至为11毫克，而每升初乳中含铁为0.5~1.0毫克，成熟乳中也仅为0.3~0.9毫克。婴儿4~6个月内对铁需求量低，是因为孕期妈妈通过胎盘必定是否存在贫血。只有少数孩子在6个月后因营养问题会出现贫血。如果孩子没有贫血，不需额外补铁。最早可以添加的富含铁的辅食应是婴儿营养米粉，它近似均衡食品，而蛋黄食物过敏的风险。

新生儿黄疸还能接受母乳喂养吗？出生前，胎儿生长于母亲子宫内，相对于大气来说是低氧环境。与高原生活的人们一样，会出现红细胞增多现象，以增加血液携氧量。出生后，婴儿开始通过肺与大气进行气体交换，吸入的氧气增多，大量红细胞变得多变，体内衰变形成引起黄疸的物质——胆红素。婴儿皮肤会变黄。新生儿黄疸又被人为地分为生理性和病理性，病理性黄疸需要照光、静脉输注白蛋白，甚至换血治疗。照光是医院内最常使用的医学退黄方法，属物理治疗，相对安全。对母乳喂养儿来说，母乳中可能含有一种酶，使有些婴儿黄疸存在时间较长，甚至达到2~3个月。只要黄疸程度不重，可以继续母乳喂养。遇到新生儿黄疸不一定停母乳。只要胆红素水平没有超过14毫克/分升（240毫摩尔/升）就不需任何干预和治疗，也不需服用茵栀黄等药物退黄。新生儿出现黄疸与血液中红细胞破坏过多（因为胎儿的红细胞过多）及喂养不足导致胆红素排出不够有关，极少数与溶血、感染等因素有关。其他婴幼儿或年长儿出现黄疸与肝脏功能有关，与进食黄色食物无关，黄颜色食物不会加重黄疸。婴儿黄疸的严重与否与黄疸持续时间无关，只与黄疸程度有关。如果出生一周后，黄疸指数不高于18毫克/分升，就应继续坚持母乳喂养。

3、《崔玉涛图解家庭育儿2》的笔记-第29页

对于牛奶蛋白过敏的婴儿，辅食添加时也要特别注意——先添加米粉、青菜，逐渐添加肉泥。鸡蛋黄则应该至少在8个月后再添加。

使用益生菌和纤维素改善便秘是安全有效的方法。但是还是应该查找引起便秘的原因，配方粉喂养引起便秘的常见原因：1、奶粉过稠；2、仍然添加钙和维生素D，婴儿配方粉中已含有足够的钙和维生素D，过多的钙质在肠道内会与脂肪结合形成钙皂，引起便秘；3、对牛奶蛋白不耐受等。

配方粉的正确使用方法：

配方粉是为了补充母乳量上的不足而产生，不是为了弥补质的不足，如母乳喂养期间，孩子4~6个月后可以顺利接受辅食，且生长发育正常，即使超过1岁，也不需额外添加配方粉。

1、用温开水或纯净水调制，因奶粉冲调过程不需添加额外矿物质，所以不需矿泉水。
2、根据奶粉罐的说明，一般先加水后再加粉，多数是30毫升水加一平勺粉，最后按加水后的奶量记录孩子的摄入量。

3、现喂孩子现配奶粉。

4、多数配方粉罐上的建议：冲调奶粉的水温不应超过60，最好为40。

5、如果没有特别情况，奶粉中不额外加糖、药或其他添加剂等。

用配方粉喂养宝宝容易犯的错误就是配制相对过稠，容易导致婴儿肥胖，也增加宝宝身体借调负担，比如出现便秘等。

配制配方粉过程是先在奶瓶中加入适量水，再加入一定比例的配方粉，最后的总量是准备喂养量。比如30毫升水加一平匙奶粉，溶解后约35毫升左右，即是准备喂养量，孩子最后接受量为实际摄入量。配方粉喂养还是应该以婴儿接受量为准。每天喂养次数基本在6~7次。保证一定的运动量非常重要，尽可能让孩子清醒时多趴着。

配方粉罐被打开后在4周内用完，因配方粉里含有很多活性物质。潮湿、污染、细菌等因素都会影响配方粉的质量。

最简单和最准确的判断孩子是否缺水的方法是观察婴儿排尿的颜色。在排除维生素等药物干扰的前提下，只要尿液为无色透明或微黄，就没有必要在配方粉喂养多添加水。

宝宝不接受配方粉一般有两种可能，一种是形式上不接受，就是指母乳喂养的宝宝不接受配方粉，如果妈妈的母乳真的不够宝宝吃，必须添加配方粉，那么给宝宝喂配方粉的工作就需要由其他的家人来执行，否则宝宝闻到妈妈身上的母乳味道，肯定会更加抗拒配方粉。另一种是宝宝身体上不接受配方粉（不耐受或过敏）。

4、《崔玉涛图解家庭育儿2》的笔记-第54页

什么是适宜的母乳喂养：每天8~12次母乳喂养；每次喂养完，至少一侧乳房已排空；哺乳时，孩子节律的吸吮伴有听得见的吞咽声音；生后头两天，婴儿至少排尿1~1次；如果存在粉红色尿酸盐结晶的尿，应在生后第三天消失；生后第三天开始，每24小时排尿应达到6~8次；每24小时至少排便3~4次；每次大便应多于1大汤匙；第三天后，每天可排软黄便达4（量多）~10（量少）次。

母乳喂养儿每天的排便次数容易偏多且偏稀，但这不是母乳喂养性腹泻。母乳中富含低聚糖（12~14克/升），在肠道中被双歧杆菌败解，产生很多短链脂肪酸，吸收很多水分，这是非常好的现象。低聚糖被败解过程中，也为双歧菌提供了食物，同时还可营养结肠细胞。母乳喂养带来的轻泻现象是健康的标志。

母乳喂养的频度：最初几周内，鼓励每24小时进行8~12次喂养，A.饥饿的早期体征——警觉、身体活动增加、脸部表情增加，B.饥饿的晚期体征——哭闹。若母乳喂养适宜，喂养次数可降至每24小时8次，最长无喂养睡眠可达5小时。孩子清醒时间较长时，可间隔2.5小时就喂养，睡眠时间较长时，可5~6小时再喂养。

如果妈妈乳汁分泌过多或因一些原因不能直接母乳喂养时，可用吸奶泵抽吸乳房，并将抽吸出的乳汁置于专业储奶袋内，排尽其中的空气，封闭保存。如果12小时内会给孩子喂养，可将抽吸出的母乳置于冰箱冷藏室内，否则应置于冷冻室内保存。在给孩子喂养前，先将储奶袋密封冷冻的母乳置于冷藏室内，待变成液体，再用温水温热。待到温度适宜，再去除储奶袋的封条，将温热后的母乳倒入奶瓶中喂养。温热冷冻母乳的过程不宜过快，否则会出现层析和腥味。注意整个母乳抽吸、保存、复温过程要清洁。由于冰箱冷冻室内较恒定，将母乳冷冻三个月至六个月应该没问题。只是解冻母乳时最好有计划，先将冷冻母乳放于冷藏室内，待完全变成液体再用温水温热。冷冻母乳只能解冻一次，所以冷冻母乳一个包装单位最好在150毫升左右。

4~6个月内婴儿容易出现婴儿肠绞痛现象，容易经常哭闹，往往误认为是孩子饥饿，而喂养过频。如果发现孩子有时饥饿过频，接受喂养时间又很短，加上排气多、哭闹多，就可能是婴儿肠绞痛。尽可能多趴着、顺时针按摩腹部、服西甲硅油（也称为二甲基硅油）10滴/次，一日三次，持续2~3周喂奶前直接滴入口腔和益生菌等法都可以缓解肠绞痛。常见原因：胃肠发育不成熟，诱发因素：更换配方奶粉，定义：营养充足的健康婴儿，每天哭闹至少3小时，每周哭闹至少有3天，且发作超过3周，出生后3周开始，4~6月逐渐改善。

如果出现肥胖现象，不可能以节食的方式控制婴儿体重增长，应该尽可能增加婴儿的运动。让孩子在清醒后和喂奶前，尽可能多趴着。俯卧可增加孩子运动消耗，同时对神经系统发育非常有利。

孩子何时不再需要夜奶喂养，应考虑孩子进食和生长发育情况。如果进食和生长都正常，且夜间睡觉非常好，几个月后就可以不必刻意夜间按时叫醒孩子喂奶。孩子睡眠时代谢慢，消耗少，且生长激素相对旺盛，对生长非常有利，没有必要担心饿坏孩子。如果孩子夜间自主醒来要喝奶，首先要确定喝奶量。如果此次喝奶量与每次相同，说明孩子还是饿了，应该坚持夜间喂养。如果喝奶量少，仅是安慰性，可以逐渐往后拖延夜间喂养时间，进而逐渐剔除此次夜间喂养。不要搂着孩子睡觉，比较容易出现夜间多次吃奶现象，夜间孩子醒来吃奶，不是每次都与平时吃奶量相同，有时会有安抚性吃奶。经常这样会影响孩子睡眠，不利于婴儿健康生长。孩子需要夜奶，除了真正饥饿原因外，还有肠绞痛等造成的胃肠不适、对母乳喂养依赖等原因。如果发现夜奶过频，同时每次夜奶时间很知，应该考虑原因，必要时可请教医生。

如果在母乳喂养期间不巧出现咽部不适，或出现感冒等症状，在喂奶时可以戴上口罩，也要注意此间

不要亲吻孩子。引起感冒的病毒不会通过乳汁传给孩子，倒是妈妈体内对抗感冒病毒的抗体会通过乳汁传给婴儿，增强孩子抵抗疾病的能力。喂养期间出现头痛脑热，只要不是乳房局部感染（乳腺炎、乳房单纯疱疹感染），就可以继续母乳喂养，呼吸道感染伴发热时，母亲可服用对乙酰氨基酚退热剂（即泰诺林，属于L1类药物），哺乳期间母亲服用对婴儿无任何不良影响。

如何给孩子更换奶粉，由于每种配方粉的组成不同，换奶粉时容易出现不耐受现象，有可能出现便秘或腹泻。建议如果没有特别原因不要更换配方粉品牌，如果必须更换，且不是严重疾病问题（比如腹泻、过敏等），可以在原有配方粉中逐渐增加新配方粉的比例，经过3~7天逐渐过渡到所要更换的配方粉。为避免在换奶粉过程中出现不耐受现象，建议将两种奶粉混合喂养，原有奶粉比例逐渐减少，利用3~7天根据接受情况逐渐换成新奶粉。如果因为一些原因给孩子选择特殊配方粉，比如不含乳糖配方粉，转换奶粉时要特别注意。腹泻时要快速换成不含乳糖的配方粉，当腹泻见好后，换奶粉时要将普通配方与无乳糖奶粉混合，逐渐增加普通配方比例，如果按次换成普通配方，看似逐渐转换，一旦不接受一次喂养后就会出现腹泻现象。因过敏选择了水解蛋白配方粉，当过敏症状见好，并保持一定时间，一般建议3~6个月后，再逐渐转换奶粉。由氨基酸配方 深度水解 部分水解 普通配方。每次转换必须采用混合方式，并且由1:10的比例开始，出现怀疑是过敏的症状时，立即停止增加转换比例，出现严重过敏则挽回原有配方。

5、《崔玉涛图解家庭育儿2》的笔记-第3页

对刚出生的婴儿来说，哭闹并不一定是饥饿的征兆，因为胎儿肺内充满液体，为了促使肺内液体回吸收，很多刚出生的婴儿会经常哭闹。

只要生后婴儿体重下降没超过出生时体重的7%，就可坚持母乳喂养。如果超过7%，母乳仍然不足，有可能出现脱水、急性营养不良等现象，这时可以补充一些婴儿配方粉，但在婴儿每次吸吮妈妈乳房每侧10~15分钟后滔天大罪中。为避免今后过敏出现，应添加部分水解配方的婴儿配方粉。

婴儿刚出生后，吸吮妈妈乳房时，首先接触到的是妈妈乳头上 的需要氧气才能存活的需氧菌，继之是乳管内的不需要氧气也能存活的厌氧菌，然后才能吸吮到乳汁。生理母乳喂养过程是先喂细菌再喂乳汗的有菌喂养过程。妈妈在母乳喂养前用温水毛巾擦洗或常规洗澡即可，切不可使用含有消毒剂的湿纸巾擦洗乳房，更不可先挤压乳房，弃去一些乳汗再喂养婴儿。生理母乳喂养过程能够促进孩子肠道正常菌群建立，不仅利于母乳的消化吸收，而且能够促进免疫系统成熟，预防过敏发生。

尽量在产后30分钟内开始母乳喂养。

《崔玉涛图解家庭育儿2》

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