

# 新手父母36计

---

Pregnancy Care . Natural Childbirth .  
Breastfeeding . Science Parenting





# 1、需要提前买配方奶吗？

答

不需要

只要产后有正确的哺乳启动-分娩后开始频繁有效的给宝宝吃奶，99%的妈妈都可以有充足的乳汁来喂宝宝。

如果主观认为妈妈没有奶，产后立刻添加上了配方奶，占据了宝宝的胃容量，导致宝宝不能在妈妈身上频繁吮吸，造成恶性循环，配方奶越加越多母乳越来越少。



## 2、孕期需要忌口吗？

答

螃蟹、山楂、冰激凌、冰的、辣的都可以吃。

真正需要忌口的是以下食物：

- 1、烟酒
- 2、生的或没有煮熟的食物（水果除外）
- 3、没有经过消毒的牛奶和奶制品
- 4、汞含量高的鱼类



### 3、需要喝下奶汤下奶吗？

答 不需要

奶是宝宝吃出来的，而不是妈妈吃出来的，没有什么食物本身是可以下奶回奶！

吃得开心下奶，吃得糟心回奶！当妈妈心情放松时，即使喝一杯温开水也很容易刺激妈妈产生奶阵，感觉下奶了。



## 4、要固定哺乳时间 让宝宝多吃后奶吗？

答

不需要

没有一个固定的标准来区分前奶后奶，也没有一个时间刻度来区分宝宝吃的是前奶或后奶。

前奶长脑子、后奶长身体，都是宝宝生长发育需要的内容，按需喂养顺应哺乳。



## 5、新生儿一小时就要喂一次正常吗？

答

正常

新生宝宝胃容量小，母乳好吸收消化，每天哺乳8-12次及以上，1个小时左右喂一次是常态。



## 6、每次喂奶都喂一个小时，怎么办？

答

一次有效哺乳建议不要超过45分钟。

时间太长妈妈累宝宝也消耗大。一个小时里面可能无效吮吸很多，就是宝宝嘴巴在动实际没有吞咽。

可以用这些方法来增加哺乳有效性：

- 1、哺乳前妈妈用按摩、热敷等方式刺激奶阵；
- 2、哺乳时挤压按摩乳房；
- 3、频繁换边哺乳。



## 7、宝宝满月才长两斤， 是不是没吃饱？

答 不一定，

综合看宝宝的大小便情况、精神状态和生长曲线的变化。

不要单独只看宝宝的体重增长数据，更要看宝宝的生长曲线变化，一个体重合理生长的宝宝通常会沿着某一条曲线上下波动（不超过两个区间）。

但是如果宝宝曲线已经超越两个曲线区间（无论上升和下降），我们需要更加关注宝宝的生长状况，及时咨询循证的哺乳指导或者医生，排查可能产生的原因如喂养不足、疾病等。



## 8、宝宝吐奶要紧吗？

答 如果你的宝宝：

在一岁以内;吐奶大部分发生在喂奶时\喂奶后

有时伴随着打嗝或者体位变化，吐出几口  
在吐奶后没有什么哭闹，看上去也没什么  
不舒服

宝宝的日常精神状态、生长发育一切正常  
通常不用特别担心，这种吐奶也可以称为  
“生理性吐奶”，大部分的1岁以内的小  
宝宝都会发生，尤其在6月龄以内更加严  
重一些。



## 9、要不要每次喂完奶 给宝宝拍嗝

答

看宝宝的状态。

小宝宝打嗝非常频繁，有时候即使是没有吃奶也不断的打嗝，如果宝宝精神状态好，生长发育正常，吐奶不严重并就不是每次喂完奶都要拍嗝，尤其是吃完奶睡着时，

如果宝宝在吃奶的过程中或者吃奶之后频繁打嗝，宝宝经常发出短促的Eh（“嗯-呃”）音，甚至吃到一半可能会停下来，开始烦躁，身体绷直有时伴有痛苦的表情，或伴有明显肠胀气的情况，可以在吃奶中间，或者换边的时候给宝宝拍嗝。



## 10、母乳宝宝三天没拉大便 怎么办？

答

母乳最适合宝宝吸收，同时随着宝宝的消化能力增强留下的固体残渣越来越少，满月后的纯母乳喂养的宝宝可能会开始“攒肚”好几天甚至十几天才拉一次粑粑。

只要宝宝的精神状态好、体重增长正常，吃喝拉撒睡都和平时一样，就不用特别担心，继续观察就好。



## 11、小宝宝每次吃完奶就拉怎么办？

答

小宝宝肠胃蠕动比成人快，同时神经发育还不成熟，控制能力还不足，就容易边吃边拉或者吃完就拉粑粑。

只要粑粑的性状正常、精神状态好、体重增长正常，吃喝拉撒睡都和平时一样，就不用特别担心，继续观察就好。



## 12、宝宝拉奶瓣正常吗？

答

正常。

奶瓣大部分是粑粑没有消化的脂肪或者是酪蛋白的结合物等。

配方奶中的酪蛋白多，所以通常配方奶喂养的宝宝奶瓣会多于母乳喂养的宝宝，随着宝宝消化能力的增强，奶瓣也会逐渐减少。



## 13、宝宝一觉能睡5.6小时， 中间要叫醒吃奶吗？

答 不一定。

如果宝宝体重增长正常、大小便正常、精神状态好，妈妈奶量也充足，不需要额外叫醒，顺其自然就好。

如果宝宝体重增长不好、大小便次数少、或者妈妈奶量还不足（正在追奶），建议叫醒吃奶。

不叫醒宝宝吃会不会回奶呢？

如果妈妈奶太多，而宝宝吃得少，妈妈奶量会有所减少，但跟上宝宝的需求，供需平衡才是最舒服的状态。

如果妈妈奶实在太胀怎么办？

稍微挤出来一些缓解胀痛不适就行，不要太多。



## 14、宝宝厌奶了怎么办？

答

随着宝宝月龄增长，认知增加，对外界环境产生更多的兴趣，吃奶变得不再专心甚至只吃迷糊奶。

如果宝宝生长曲线继续合理增长，大小便正常、精神状态好，按需哺乳，顺应养育就好。

如果发现宝宝非常抗拒吃奶、大小便减少，生长曲线下滑，可以增加补喂，同时详细排查整体养育过程，进行针对性调整。



## 15、宝宝不吃奶瓶怎么办？

答

宝宝不吃奶瓶可以试试：

- 1、尝试不同的奶嘴；
- 2、让妈妈以外的人来喂奶瓶；
- 3、让瓶喂更像母乳喂养（正确的瓶喂姿势）；
- 4、6个月以上的宝宝可以直接用吸管杯\鸭嘴杯\敞口杯。



## 16、宝宝长牙了可以加辅食吗？

答

宝宝是否开始添加辅食不是看出牙的时间，而是看宝宝的发育状态。

如果你的宝宝可以：

- 1、独坐或者靠坐；
- 2、挺舌反射消失；
3. 熟练的把手放到口中、把玩具放到口中；
- 4、开始表达对食物的兴趣

就可以开始尝试给宝宝添加辅食啦！



## 17、添加辅食后需不需要添加配方奶？

答

配方奶不属于辅食。添加辅食的目的是为了给宝宝提供更多的能量、铁、维生素和微量元素需求，并帮助宝宝将来更加多样化的膳食做好准备。

母乳充足的宝宝在添加辅食后也无需额外添加配方奶，母乳喂养按需喂养。

妈妈母乳不足可以追奶或用配方奶补充奶量摄入。



## 18、宝宝什么时候可以断夜奶？

答

看妈妈和宝宝的状态，

只要妈妈和宝宝都愿意，不需要刻意断夜奶，夜奶也不会影响宝宝的生长发育。





## 19、夜奶会让宝宝龋齿吗？

答

母乳喂养夜奶本身不会增加龋齿的风险。

宝宝发生龋齿是由于口腔中的细菌和食物残渣进行反应，从而对牙齿进行酸蚀。

日常注意宝宝的口腔清洁。从宝宝出牙之后，我们应该每天早晚都认真的帮助宝宝刷牙，使用适合宝宝的含氟牙膏和牙刷，定期带宝宝进行口腔检查，保护宝宝的牙齿健康，预防龋齿的发生。



## 20、母乳喂养应该 进行到什么时候？

答

目前世界卫生组织和各大机构的权威建议是：纯母乳喂养到6个月，之后科学添加辅食，并且持续喂养到两岁。

也就是：只要你和宝宝愿意，想喂多久就到多久，3、4、5岁甚至更久。



## 21、孩子什么时候停止使用奶瓶？

答

为了保护宝宝的牙齿健康，从6个月开始就可以尝试奶瓶过渡到吸管杯\鸭嘴杯\敞口杯。

通常建议1岁后就不再使用奶瓶了。



## 22、宝宝多大可以吃肉？

答

从添加辅食就可以。

红肉食物可以提供血红素铁(生物利用度高于非血红素铁)，且可增加非血红素铁的吸收。

因此在辅食添加初期肉泥也非常重要，即使作为第一口辅食添加也未尝不可。



## 23、添加辅食之后 宝宝还要喝多少奶？

答

辅食和奶都为宝宝生长发育提供了丰富的营养素。

7~12月龄的宝宝所需能量约1/3~1/2来自辅食；

13~24月龄约1/2~2/3的能量来自辅食。

一岁以前依然是以奶为主，辅食为辅。

／中国居民膳食指南

| 月龄      | 奶量/天    | 哺乳次数 (约) |
|---------|---------|----------|
| 7~9月龄   | > 600ml | 4~6次     |
| 10~12月龄 | 600ml   | 3~4次     |
| 13~24月龄 | 约500ml  | 2~3次     |



## 24、勺子吃太慢， 能不能用奶瓶喂辅食？

答 不建议。

从一开始吃辅食就建议使用勺子喂养，可加强婴儿的口腔运动功能，奶瓶喂辅食有可能影响婴儿语言发育，推迟婴儿学习用勺子进食的机会。

同时会增加能量密度，或干扰自身对饱足感和口渴的信号，从而可能促进肥胖的发生。



## 25、宝宝长牙咬我怎么办？

答 在哺乳前，可以把冰镇咬牙胶给宝宝咬咬能缓解他牙龈不适，减少咬妈妈的几率。

注意在宝宝饿了的时候再喂他，因为宝宝专心吸吮的时候是不会咬妈妈的，只有不好好吃奶时才会咬。

对于在长牙期的宝宝，如果感觉他已经吃饱，只是在安抚性吸吮时，就不要再让他继续吃奶了。



## 26、需要给宝宝常规补钙吗？

答 不需要

只要奶量充足，配合补充维生素D，6月龄之后合理添加辅食，就能满足宝宝对钙的需求。

额外的补钙可能会增加宝宝对其他矿物质吸收，从而影响宝宝的健康。



## 27、妈妈上班后， 需要额外给宝宝加奶粉吗？

答 不需要

宝宝的奶量从出生到五周一直在上升，从第五周到六个月变化不大，从六个月开始添加辅食后，宝宝的奶量反而开始下降。

妈妈上班后，背奶只要满足宝宝白天妈妈不在时的奶量需求，回家之后按需喂养即可。

宝宝一岁以后，妈妈可以不用背奶，白天妈妈不在时宝宝可以喝巴氏鲜牛奶、纯牛奶、奶酪、酸奶等。



## 28、哺乳期来月经了能不能喂奶？

答 可以。

妈妈来月经期间，并不会影响到乳汁的营养成分，该有的营养都在，也不会让乳汁变得有毒。只是乳汁中的钠和氯可能会略有增多，口感会轻微变咸，也许有部分比较敏感的宝宝会嫌弃变咸的母乳，但这只是暂时的，随着月经结束，母乳又会恢复原来的味道。

月经临近来潮时，妈妈体内的雌激素和孕激素都会发生一些改变，有些妈妈在月经前一周左右感觉乳头比较敏感甚至轻微疼痛。来月经期间乳汁可能会略微减少，只要给宝宝频繁吸吮，度过了这几天，乳汁量又会恢复如前的。



## 29、感冒了可以喂奶吗？

答

可以。

感冒的妈妈与宝宝密切接触，即使不哺乳也很可能将感冒传染给宝宝。但如果妈妈坚持哺乳，妈妈体内产生的抗体会通过乳汁传递给宝宝，宝宝有了妈妈产生的抗体后反而不容易感冒，或者即使感冒了，病情也不会太重。

所以感冒发热的妈妈应该坚持哺乳，同时应勤洗手、戴口罩做好预防，不要亲吻孩子。无论哺乳期妈妈发烧到多少度，只要妈妈精神状态允许，都是可以给宝宝哺乳的。



## 30、哺乳期妈妈可以打疫苗吗？

答 可以。

基本所有疫苗都不影响哺乳，包括新冠疫苗、流感疫苗、HPV疫苗、狂犬病疫苗、破伤风针等等。

可能影响哺乳的只有以下两种非常少见的疫苗：黄热病疫苗和天花疫苗（此疫苗基本已经全球停产了）。



## 31、断奶后不排残奶 会得乳腺癌吗？

答

不会。

如果妈妈是循序渐进地离乳，离乳过程中没有乳房包块、乳腺炎等情况，完全不需要考虑所谓的“排残奶”。

排残乳不仅会使你白花钱，还可能给你的身体健康带来隐患。不正确的按摩挤压可能破坏乳腺组织，使乳汁渗出造成乳腺炎症等。



## 32、哺乳期妈妈能喝 茶、咖啡、奶茶吗？

答

可以。

哺乳期每天摄入不超过300mg咖啡因是安全的，大概是每天2-3杯的量。含有咖啡因的饮品包括：咖啡、茶、可乐等。需要注意，即使很少量的咖啡也可能使小月龄的宝宝兴奋而影响睡眠。宝宝对咖啡的敏感程度会随着年龄增大而减轻。

早产儿和新生儿对咖啡因的清除率较低，另外一部分比较敏感的宝宝在妈妈喝了咖啡后他会表现得比较兴奋或者烦躁，所以对于产后初期的早产儿和新生儿，以及宝宝对咖啡因敏感的妈妈可以暂时回避含咖啡因的食物。



## 33、妈妈需要忌口回奶食物吗？

答

不需要。

中国地大物博，对于回奶食物每个地方的说法都不一样，有地方说韭菜发奶，有地方说韭菜回奶；有地方说公鸡回奶，有地方说公鸡发奶；有地方说母鸡回奶……

事实上，食物本身不会对奶量带来影响，奶是宝宝吃出来的，而不是妈妈吃出来的，产后一直按需哺乳，绝大多数的妈妈都有足够营养丰富的乳汁喂饱宝宝。

相比食物，妈妈的好心情更重要，妈妈们想吃什么美食就吃吧，不用担心会回奶。



## 34、哺乳期妈妈能喝酒吗？

答

尽量不要喝。

即使母乳妈妈饮了很少量的酒，也可能分泌到乳汁中。酒精可能减少妈妈的奶量，以及影响宝宝的发育，所以母乳妈妈饮酒要谨慎。

实在想饮酒，建议饮用一份标准酒量后等2小时再哺乳。如果喝了两份标准酒量后就要等4小时再哺乳。

一份标准酒是：

30ml的烈酒（40%酒精浓度）

或 375ml的啤酒（3.5%酒精浓度）

或100ml的红酒（15%酒精浓度）

喝酒后想通过挤出乳汁而减少酒精对于乳汁的影响是不可行的，只要血液里面含有酒精，乳汁中就会有，当酒精在血液中已经被代谢完全后，乳汁中也就不含有酒精了。



## 35、哺乳期妈妈患了乳腺炎能不能喂奶？

答

可以。

乳腺炎最首要的治疗方式就是有效移出淤积的乳汁，而通过亲喂来有效移出乳汁的效果是最好的。所以乳腺炎期间妈妈哺乳，不仅是为了给宝宝吃奶填饱肚子，更重要的是让自己的乳腺炎赶紧治愈。

虽然乳腺炎期间，乳汁可能会被感染炎症，但同时乳汁中的免疫抗炎因子也会数十倍增加，杀伤性免疫细胞增多，给宝宝提供更多的免疫保护。即使乳腺炎发烧也是一样的机理，无论发烧到几度都可以哺乳。



## 36、哺乳期妈妈怀孕了 能不能哺乳？

答

可以。

孕期哺乳不增加流产或早产风险。只要妈妈摄入营养均衡的食物和充分休息，是可以兼顾怀孕和哺乳的。

虽然孕期哺乳对于大部分妈妈来说是安全的，但妈妈依然会面临比较多的挑战：乳头疼痛、乳汁改变、恶心想吐、疲劳等。

# Thank you for watching

