

新手父母 01

吉娜·福特○著

陈丽文○译

# Little Baby Book

# 超级育儿通

汕头大学出版社

作者是英国知名的超级保姆，照顾过300个婴儿，  
她归纳出最有效的生活作息表，轻松养出健康快乐的小宝宝。





育儿事，交给最专业的保姆！

# 超级育儿通

*The New Contented Little Baby Book*

当你小心翼翼地把新生宝宝从医院带回来时，你可能因为不知道如何照顾他而诚惶诚恐。为了照顾小宝宝而整天睡眠不足，无法应付小宝宝莫名其妙的哭泣，担心宝宝进食是否正常？该上班，还是在家中照顾小宝贝？即使新生儿的来临使你雀跃不已，这些即将面对的难题还是使初为人母的你忧心忡忡。

《超级育儿通》这本书可以解决你所有初为人母的烦恼。超级保姆的育儿方法简单明了，只要按照步骤实行，保姆或母亲就能愈来愈顺手，最后，将可以达成下列的育儿成果：

- 宝宝在很小的时候就能一觉到天明。
- 不管是以母奶或婴儿奶粉哺育，宝宝的进食都会很规律。
- 照顾幼儿时不再手忙脚乱。
- 你会在晚上睡得更好，而且对育儿的工作感到得心应手。
- 透过本书，增进父母与保姆的育儿知识。

本书很贴心地设计了实用的生活作息表，书中所叙述的方法曾经用在全世界几百个父母亲和他们的婴儿身上，事实证明非常有效，相信它也能对父母与保姆有所帮助。

ISBN 7-81036-541-X

A standard linear barcode representing the ISBN number 7-81036-541-X.

9 787810 365413 >

ISBN 7-81036-541-X/TS • 29

定价：20.00 元

●新手父母 01

吉娜·福特◎著  
陈丽文◎译

# 超级育儿通

The New Contented Little Baby Book



汕头大学出版社

北京教育学院图书资料中心



0000147560

439839

## 图书在版编目(CIP)数据

超级育儿通/(英)福特著;陈丽文译.—汕头:汕头大学出版社,2003.2  
ISBN 7-81036-541-X

I. 超... II. ①福... ②陈... III. ①婴幼儿—哺育②婴幼儿—智力开发 IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 010990 号

The New Contented Little Baby Book

Copyright © Gina Ford 1999, 2002

Chinese ( simplified characters only ) Trade Paperback Copyright © 2003 by Shantou University Press. All rights reserved.

This edition is published through arrangement with Chinese connection, a division of the Yao Enterprises, LLC.

## 超级育儿通

作    者: 吉娜·福特

译    者: 陈丽文

责任编辑: 段文勇 庄少兰 郭丽萍 许 梅

封面设计: 郭 炜

责任技编: 姚健燕

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编:515063

电    话: 0754-2903126 0754-2904596

印    刷: 广州大一印刷有限公司

邮购通讯: 广州市天河北路 177 号祥龙花园祥龙阁 2205 室

电    话: 020-85250482 邮编:510075

开    本: 890×1168 1/32

印    张: 9.75

字    数: 215 千字

版    次: 2003 年 6 月第 1 版

印    次: 2003 年 6 月第 1 次印刷

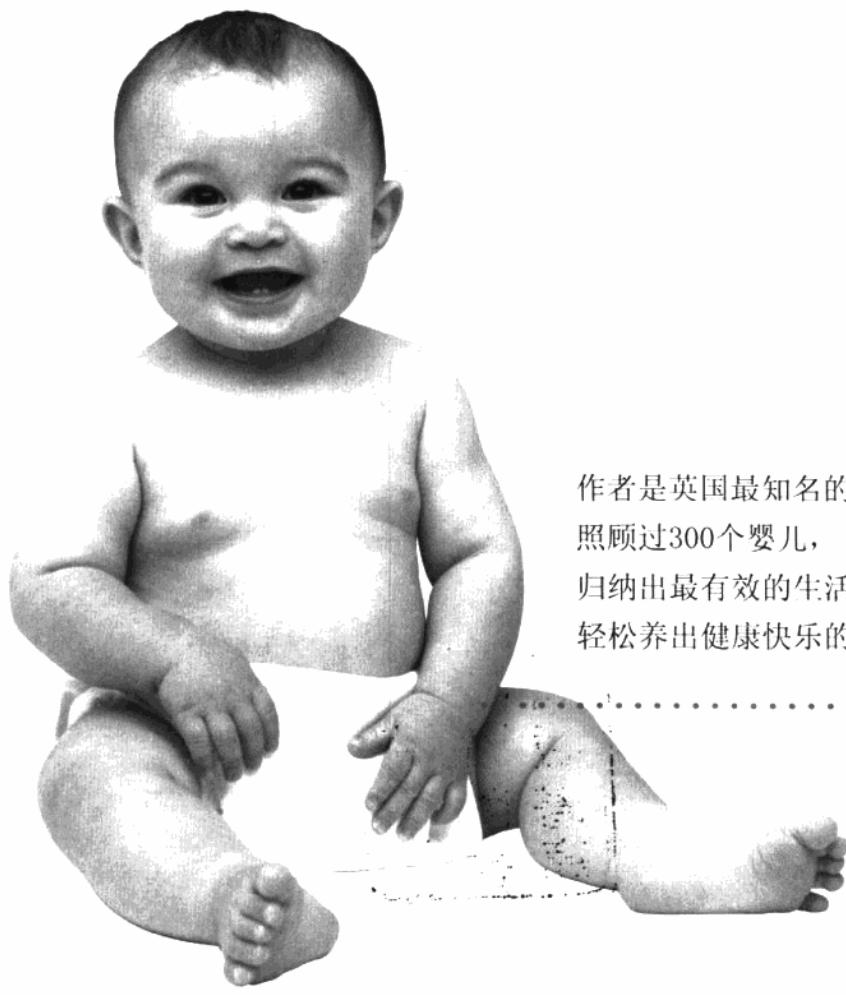
印    数: 8000 册

定    价: 20.00 元

ISBN 7-81036-541-X/TS · 29

版权所有,翻版必究

如发现印装质量问题,请与承印厂联系退换



作者是英国最知名的超级保姆，  
照顾过300个婴儿，  
归纳出最有效的生活作息表，  
轻松养出健康快乐的小宝宝。

# 目 录

推荐序(一) 育儿通通乐	王素美 /5
推荐序(二) 本书和一般育儿书有何不同	凯西·霍森 /8
谢词	/10
作者序	/11
<b>第一章 准备迎接新生儿来临 /15</b>	
婴儿房 /18	
婴儿用品 /31	
以母乳喂哺婴儿时所需的用品 /41	
以婴儿奶粉喂养宝宝所需的器具 /46	
新生儿的衣物 /50	
清洗宝宝衣物 /59	
<b>第二章 宝宝出生之后 /65</b>	
出院回家 /65	
以母乳喂哺婴儿 /67	
以婴儿奶粉喂哺婴儿 /70	
常见问题 /73	
婴儿奶嘴 /85	
解读婴儿的哭闹行为 /87	
与宝宝建立亲情 /89	
<b>第三章 了解婴儿的睡眠 /93</b>	
审视“想吃就吃”的喂养法 /9:	

婴儿的睡眠模式 /98
常见问题回答 /99
<b>第四章 第一年的进食 /109</b>
以母乳喂哺宝宝 /109
母乳的分泌 /121
开始进入断奶期 /126
常见问题回答 /128
使用奶瓶喂宝宝婴儿奶粉 /134
宝宝第一年的喝奶量和进食时间 /143
<b>第五章 婴儿出生后第一年的作息 /159</b>
固定作息对宝宝的益处 /159
固定作息对母亲的益处 /161
如何养成固定的作息 /162
白天的睡眠 /167
上午的小睡 /169
午睡时段 /171
下午时的小睡 /173
如何调整宝宝的作息 /174
宝宝出门在外的时候 /177
喝母乳的宝宝在 2 周 ~1 个月大的作息 /178
宝宝在 2 周 ~1 个月大时作息上的调整 /185
喝母乳的宝宝在 1 个月 ~1 个半月大时的作息 /188
宝宝在 1 个月 ~1 个半月大时作息上的调整 /195
喝母乳的宝宝在 1 个半月 ~2 个月大时的作息 /198
宝宝在 1 个半月 ~2 个月大时作息上的调整 /205
喝母乳的宝宝在 2 个月 ~3 个月大时的作息 /208
宝宝在 2 个月 ~3 个月大时作息上的调整 /213

3~4个月大婴儿的作息	/216
宝宝在3~4个月大时作息上的调整	/220
罗伯特:4个月大的小男婴	/221
4~5个月大婴儿的作息	/225
宝宝在4~5个月大时作息上的调整	/229
5~6个月大婴儿的作息	/231
宝宝在5~6个月大时作息上的调整	/234
詹姆士:5个半月大的小男婴	/236
6~9个月大婴儿的作息	/242
宝宝在6~9个月大时作息上的调整	/246
伊莉莎和艾米莉:6个月大的双胞胎姊妹	/247
9~12个月大婴儿的作息	/252
宝宝在9~12个月大时作息上的调整	/255
露西:9个月大的宝宝	/257
<b>第六章 开始进食固体食物</b>	<b>/261</b>
逐步断奶	/261
第一阶段:4~6个月大	/265
茉莉:6个月大的小女婴	/270
第二阶段:6~9个月大	/276
第三阶段:9~12个月大	/280
常见问题回答	/284
4~5个月大宝宝的进食计划	/293
5~6个月大宝宝的进食计划	/297
6~7个月大宝宝的进食计划	/299
7~8个月大宝宝的进食计划	/301
8~9个月大宝宝的进食计划	/304
9~12个月大宝宝的进食计划	/306



## 推荐序(一)育儿通通乐

借用知名人士王建煊先生的一句话：“通乐……想通了就乐了！”

我也有信心地说，读者们在看过这本《超级育儿通》之后，将有助您改善育儿的困扰，享受育儿的酸甜苦辣，因为“读通了，育儿也就乐了！”

常听到一句育儿的俏皮话：“老大照书养，老二照猪养。”为什么落差会这么大？没错！千百个孩子就有千百样，总是不按牌理出牌，哪能都照书上写的做？而且不一定有效！

这样的抱怨我同意！在拜读这本《超级育儿通》过程中，我佩服作者能如此巨细靡遗，将0~1岁新生儿的所有可能发生的状况，以及父母亲最常碰到的难题，跃然纸上。我想大部分人所存在的“尽信书，不如无书”的困惑，应可在阅读完整本《超级育儿通》之后，重拾对照顾婴幼儿的信心，也能为无妄的“书”稍解冤屈！

难得有一本书将新生儿的照顾，描述得如此贴切，尤其谈及哺喂“母乳”这部分最为人称

道。台湾倡导“哺喂母乳好处”的风气方兴未艾,但是效果有限的原因,无非是因为对哺喂“母乳”的知识普遍不足,母亲们的难题找不到解决之道,以致暴殄天物!加上台湾新生儿送托的比例极高,而保姆本身在哺喂“母乳”方面的经验阙如,更令“哺喂母乳好处”的宣导施展不开。

因此,我由衷希望透过这本书的出版,不但让父母及保姆解除普遍存在的育儿焦虑,也能唤起身负保姆重任的女性朋友,善加珍惜上天独厚于我们的资源,共同担负起培育孩子的使命。

王素美

(本文作者现任台湾保姆总会创会理事长)

## —特别感谢—

(12位保姆协会理事长共同推荐)

- |         |             |
|---------|-------------|
| 王素美理事长  | “台中市”保姆协会   |
| 朱凤芝理事长  | “桃园县”保姆协会   |
| 何云凤理事长  | “台北市”保姆协会   |
| 林慧美理事长  | “宜兰县”保姆协进会  |
| 陈玉霜理事长  | “彰化县”保姆协会   |
| 陈昭惠理事长  | “高雄县”保姆协会   |
| 杨惠珍理事长  | “高雄市”保姆协会   |
| 郑瑞桃常务理事 | “台南县”保姆职业工会 |
| 廖素兰理事长  | “台北县”保姆协会   |
| 廖梅兰理事长  | “台中县”保姆协会   |
| 刘嘉丽理事长  | “嘉义市”保姆协会   |
| 赖美磁理事长  | “南投县”保姆学会   |

## 推荐序(二)

### 本书和一般育儿书有何不同?

在育儿知识和讯息垂手可得的情况下,初为人父母者,确实很难决定从何着手。

如果你在怀孕时曾经抽空阅读产后如何照顾新生儿的书籍,你会发现它们都不是以一天天为单位,也没有依婴儿周周不同的成长需要,作出清楚的摘要。

本书作者吉娜以一个个钟头和一周周为单位,指导父母及保姆们如何训练初生宝宝养成合宜的作息。而一系列清楚的图表,显示婴儿在不同时期,需要大人不同的方法来照顾,帮助你掌控宝宝和你的作息时间,你只要每天看一次作息表,按照每天、每周的方法,你就能够完全适应和掌控新生儿来临之后的新生活,扮演好你初为人母或保姆的新角色。

不管你的宝宝是吃母奶还是婴儿奶粉,吉娜会引领你渡过育儿的每一天,帮助你掌握自己和宝宝的时间,同时让你了解宝宝可能会有的反应。随着宝宝渐渐长大,宝宝的食物也需

要调整。吉娜在书中示范如何断奶和开始喂食固体食物,使你事先就知道如何,以及为什么需要改变宝宝进食的食物内容。

作者照顾过 300 个婴儿,从他们身上证实了固定的作息能使宝宝愉快地成长。吉娜以她的亲身经验教父母及保姆如何做对小宝宝最好,并以她曾经遇到的问题为例,帮助读者了解和解决他们可能遭遇的困难。

凯西·霍森

(备注:作者的小宝宝,就是由吉娜一手调教的,他真的  
一天睡 12 小时,吃得很好,而且总是露出快乐又满足的  
模样。)

## 谢词

我要感谢霍森出版社的成员,谢谢他们的友谊及长期以来对我的支援。为了使初为人父母及保姆们更容易使用本书,凯森将我手写的作息和进食计划,制成一目了然的格式;而珍妮特花了很多个夜晚,整理我潦草的手稿;我也要谢谢编辑乔安娜·卡拉斯在这本书的写作期间给予我耐心的支援,更谢谢她在出书成辑时为本书所作的修改和补充。

我也衷心地感谢我的亲朋好友。他们经常透过电话和信函鼓励我,使我倍觉温馨。

最后,我要感谢上百位与我分享育儿经验的父母,由于他们愿意分享他们的育儿经验,才有这本书的诞生。

吉娜·福特

## 作者序

目前市场上与照顾婴儿有关的书籍，大多由医生和心理学家撰写。他们的育儿资讯来源主要是自己的小孩，以及向他们咨询的父母亲。阅读这些医疗资讯和各式各样的教科书可能会很有趣；但有人不禁要问，对一个被需索无度，吵闹不休的新生儿紧紧绑住的母亲来说，这些资讯究竟能提供多少帮助？

举例来说，大部分的书会告诉你，婴儿在一个晚上醒来好几次是正常的，不管他们想要吃几次奶，或者吃多长的时间，你都应该满足他们，然后逐步让婴儿发展出固定的睡眠习惯。这些专家所主张的方法，对在任何时段都可以工作，时间上可以配合婴儿睡眠的父母亲而言，可能不是问题，但对一些早上七点得起床送家中其他大孩子上学，以及朝九晚五的上班族而言，这方法行得通吗？答案是否定的。即使头脑再清醒的人，如果连续几周不断在夜间被吵醒，那他也会体力不支，疲累到极点。尽管这些专家会一再告诉你，接下来会渐入佳境，但最新

的调查数据显示,85%的幼儿即使到了一岁,仍然会在半夜醒来,而育儿专家们对这个现象也找不出答案;当然这些专家们也都有半夜醒来之后再也睡不着的经验,但如果情况发生在时间紧凑、工作繁重的幼儿双亲身上时,将会对这些父母亲们的生活造成很大的困扰。

所有与育儿有关的事物都蕴藏很大的商机。看看书店就知道了,那里有一整排这一类的著作。拿起书来翻翻你就会发现,大部分书中的建议几乎完全一样:“轻轻摇着你的宝宝,一边在地板上走来走去,抱宝宝喂奶直到他睡着,把他放在摇篮里摇晃,或者开车带他兜风”。每天有成千上万的父母重复做着这些事,有些得持续做好几个月,有些甚至要好几年,接下来,这些父母可能又会买些育儿书来解决育儿时遇到的问题,而这批书的作者声称他们会告诉你“如何让宝宝睡得更好”。他们会指出宝宝睡眠不规律是因为他们被宠坏了,例如抱着宝宝摇到宝宝睡着,为了让他睡着而给他食物,或者开车载着兜风。而他们提供的解决办法是哭闹法,也就是放着让宝宝哭到睡着。但你真狠得下心吗?因为他可能得连续几个夜晚哭上两个钟头,才学得会自己入睡。

如果这么做行得通的话,那是不是在宝宝刚出生时,大人对他们的哭闹就应该相应不理,

这样他们很快就学得会自己睡觉了？这个问题在另一些书中也有答案，那就是：如果宝宝哭泣时，你不去安抚他的话，对他以后的人格发展会有不好的影响。正如我先前所说的，如何育儿的议题能够带来很多商机，因此市面上会出现各式各样的理论，但它们却很少提供解决的方法，就因为你在书中找不出你想要的答案，所以只好继续再买一本。

这本书和市面上的育儿书籍有很大的不同，在书中我集结了多年亲手照顾新生儿的经验。我曾经和几百个新生婴儿共同生活并且亲手照顾他们。我提供了如何在宝宝一出生就开始帮他们培养出固定的作息，包括进食和睡眠，避免他们连续几个月睡不好，吃不好，肠绞痛（或称不明原因啼哭），以及一些专家也不知道如何解决的状况，通常因为他们无法解决这些问题，所以他们只好想办法不断告诉你这是正常现象。

本书中所叙述的规则，能够使你分辨出宝宝是饿了还是困了，并且告诉你如何满足宝宝的需要，透过这些方法，逐渐地，宝宝会发展出快乐又满足的性情，而且在他六至十周大时，就可以一觉到天明了，而我的分析同时也使你能够了解宝宝真正想表达的意思。书中的方法曾经用在全世界几百个母亲和她们的婴儿身上，

事实证明这些方法非常有效,相信它们也会对你帮助很大。

最后我要补充说明,在书中提到母亲时我用的是“她”,提到父亲时用“他”,而小宝宝则是用“他”,这么称呼并没有特别的意思,希望不至于冒犯到任何人。

## 第一章 准备迎接新生儿来临

当我们谈到准备迎接新生儿时，脑中首先出现的就是产前的护理，以及准备婴儿房，这两者都非常重要。产前护理是为了确保怀孕时胎儿的健康，布置婴儿房迎接小宝宝的来临又是那么的充满乐趣。但却很少资讯告诉我们如何处理婴儿出生后马上会发生的一些状况。大部分产前课程也忽略了非常实用的育儿技巧，事实上，父母亲如果能在宝宝一生下来时就能采取一些有效的方法，那么他们会省掉很多摸索的时间，也就不至于深感挫折了。

在你读完本书后，如果你能够从宝宝生下来的第一天就照书中的方法使宝宝养成规律的作息，那么你应该会有一个快乐又满足的宝宝。同时你将能够挪出一些属于自己的时间，从书中的章节你也应该知道，在初为人母的阶段，你能拥有的空闲时间非常的少（请相信我，如果你的婴儿作息不规律，

### 超级育儿快递

很少资讯告诉我们如何处理婴儿出生后，马上会发生的一些状况。事实上，父母亲如果能在宝宝一生下来时就采取一些有效的方法，也就不至于深感挫折了。

如果你能够从宝宝生下来的第一天，就照书中方法使宝宝养成规律的作息，你应该会有一个快乐又满足的宝宝。



## 超级育儿快递

所有育儿设备应该在婴儿出生前就准备妥当。有一些设备不是马上有现货，例如最好能在一开始就准备大一点的婴儿床，因为会有很多意想不到的用途。

那你能有的空闲时间几近于零）。因为在这段育儿期间，除非能请人帮忙，否则你还是得自己做饭、上街买菜，以及洗衣服。

下列事项是我对很多初生儿母亲的建议，如果在婴儿出生后能够马上采行的话，那么将为这一母亲节省很多时间：

- ◆所有育儿设备应该在婴儿出生前就准备妥当。有一些设备不是马上有现货，例如最好能在一开始就准备大一点的婴儿床，因为会有很多意想不到的用途，因此必须提早采购（编按：或者也可找亲友的二手货）。

- ◆把婴儿用的床罩、床单、毛巾洗好备用，还要购买睡毯和婴儿手推车。所有婴儿房中需要摆置的东西都要准备就绪，当生产完从医院回来的时候，你就不会手忙脚乱了。

- ◆下列婴儿必需品都应该买好存放在同一个地方：棉花棒、婴儿油、尿片、凡士林、湿纸巾、洗澡海绵、小梳子、婴儿沐浴油及洗发精。

- ◆检查所有的电器是否都可以使用，练习如何消毒奶瓶，如何组合喂奶所需要的用具。

- ◆在厨房中挪出一部分可以让你整理、消毒奶瓶的桌面，如果桌面位在碗柜下方，

那就更理想了,因为刚好可以把喂奶器具放在碗柜内。

◆事先存放好可供使用6个月的肥皂粉、家用清洁品、纸手巾和卫生纸。

◆如果打算喂母乳,那你吃的食物最好不含添加剂和防腐剂,所以自己亲手烹饪的食物是最安全的。为了避免产后没有时间和体力做饭,产前就该煮好不同种类的熟食,放在冰箱的冷冻层,那么当产后回到家时,准备食物的工作就不会大费周章了。

◆通常会有很多访客在产后第一个月来探望你和新生儿,因此要预先储存茶、咖啡、饼干和干果类的食品,因为这些食物的消耗量会比平常大。

◆记得选择几种不同花样的感谢卡,以便产后收到亲友致赠的礼物时,可以很快寄出谢函。

◆所有家务事或者尚未完成的工作,都要想办法尽快完成,这样才不会在宝宝出生后为了这些事而烦心。

◆如果你打算让宝宝吃母奶,那现在就得把电动挤奶器买好,因为它们的需求量很大,很容易缺货。

### 超级育儿快递

如果打算喂母乳,那你吃的食物,最好不含添加剂和防腐剂,所以自己亲手烹饪的食物是最安全的。



## 婴儿房



### 超级育儿快递

如果从第一天开始，做母亲的就让他独自睡一个房的话，宝宝就不会因为换房间而哭闹，或者睡不安稳了。

我想你会和很多父母亲一样，晚上把宝宝放在卧房和你一起睡，但我得强调，当你从医院回到家时，有一个已经准备好的婴儿房真的非常重要。很多母亲在婴儿三个月大的时候打电话找我，她们非常无助地问我，如何让宝宝适应他自己的房间。

事实上，如果从第一天开始，做母亲的就让他独自睡一个房的话，宝宝就不会因为换房间而哭闹，或者睡不安稳了。相反的，如果宝宝出生后，白天在车内的安全座椅上打盹、晚上吃完最后一次奶之后又睡在父母亲房间，他会觉得总是有人陪着他，难怪当他发现他得自己一个人睡在不熟悉的房间时，他会害怕父母亲是不是不要他。

宝宝出生后就应该在婴儿房换尿片和睡觉。当宝宝晚上洗完澡之后，7~10点之间你应该在婴儿房喂完奶，准备让他睡觉，宝宝吃完奶后可以暂时睡在你的房间，这样做的话半夜的喂奶会比较不辛苦。但一开始就让小宝宝适应他自己的房间其实非常重要，因为他会喜欢待在里面，婴儿室对他

来说会是天堂,而不是地狱。

在我的小孩还是小婴儿的时候,我发现当他们累了或是情绪兴奋的时候,只要我把他们带回他们自己的房间,他们会很快安静下来,当他们一个半月大时,他们也会高高兴兴地让我带他们到婴儿房洗澡或睡觉。

## 婴儿房的布置

父母其实不需要为了布置小宝宝的房间而花很多钱。因为即使把整个房间的墙面、窗户和被单全部都换成泰迪熊的图案,看久了也会觉得单调。只要花点心思,例如单色的墙面配上一整圈带状的彩色图案会很漂亮,可以的话再换上相称的窗帘和帘扣就会更出色。这种作法不但花的钱少,而且宝宝长大后如果需要重新装修房间时,也比较不会大费周章(另外还有个省钱又有趣的方法,就是用儿童用品店的包装纸来装饰婴儿房,它们不但色彩明亮,而且可以经常更换)。

接下来,在购买婴儿房的家具和相关配件时需要注意下列事项:

### 超级育儿快递

当宝宝晚上洗完澡之后,7~10点之间你应该在婴儿房喂完奶,准备让他睡觉,一开始就要让小宝宝适应他自己的房间其实非常重要,因为他会喜欢待在里面,婴儿室对他来说会是天堂,而不是地狱。



## 宝宝的睡床

### 超级育儿快递

应该一开始就让宝宝睡大的婴儿床(至少可以到三岁),这样可以避免宝宝长大一点时,婴儿床对他而言会太小,而换床之后他可能又得经历一段适应期。

有一些育儿书会告诉你新生儿只需要很小的床,这些书的作者认为小宝宝睡在睡袋或者小型婴儿床会感觉很舒服,但我一点也不觉得小宝宝会喜欢待在里面,也不认同小宝宝在小小的空间中会睡得比较好。就像我先前提到的,我认为应该一开始就让宝宝睡大的婴儿床,这样可以避免宝宝长大一点时,婴儿床对他而言会太小,而换床之后他可能又得经历一段适应期。

当你在选购有栅栏的婴儿床时,很重要的是:这个床得让宝宝用到至少两三岁大,所以床必须够牢,而且能够支撑两三岁的小孩在里边跳来跳去,如果床不够牢固,即使只是小婴儿滚来滚去也有可能使床铺移动。

栅栏床的木条最好是平滑状的,而不是圆柱形的,因为当宝宝把头靠在圆柱上时可能会压得很痛。对于不满一岁大的婴儿,我会建议拿掉围在栅栏内的软布垫,因为婴儿体温是由头部散热,如果头顶住软垫的话,可能会影响到这一部分的散热机制,而这也可能导致婴儿猝死症。

其他在选购时需注意的事项有:

◆栅栏床最好有二或三段式的高度调整功能。

◆栅栏可以放下的那一面必需操作灵活,移动时不应该发出声响,建议在购买时应试着移动几次。

◆栅栏内的空间需大到足够让一个两岁大的小孩很舒服地待在里边。

◆所有的婴儿床都必须附有国家安全检验的认证标识。周边栅栏的木条间的间距宽度介于2.5~6厘米,床垫周边和栅栏须留有空隙,空隙应小于4厘米。

◆在经济许可的范围内,想办法买到好质料的床垫。

我会这么说是因为我发现一些海绵做的床垫在使用几个月之后,中间就凹陷下去了。我发现对成长中的婴儿来说,支撑力最好的是“内部由富有弹性的天然棉”制成的那一种。不要忘了,所有的床垫也要有国家安全检验的标识。

## 婴儿床内所需的被具

所有被具都必须是100%纯棉制造,这样才能和宝宝晚间睡觉的衣物一起洗。为了避免婴儿感觉太热引起类似婴儿猝死症

### 超级育儿快递

栅栏床的木条最好是平滑状的,而不是圆柱形的,因为当宝宝把头靠在圆柱上时可能会压得很痛。

对于不满一岁大的婴儿,我会建议拿掉围在栅栏内的软布垫,因为婴儿体温是由头部散热,如果头顶住软垫的话,可能会影响到这一部分的散热机制。

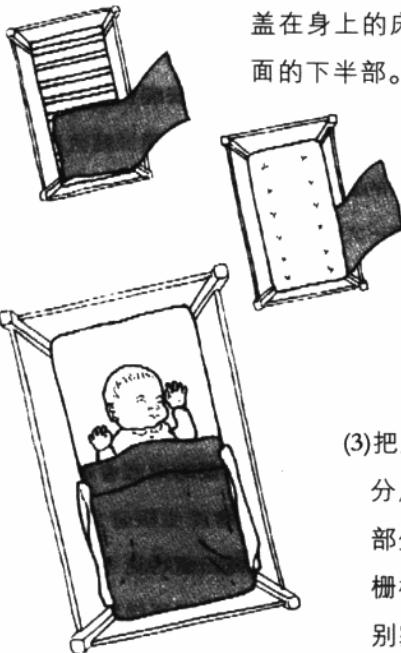
的危险,不要让不满一岁的婴儿使用棉被或绒毛被,如果你想找和婴儿床相称的被套,那么在购买时先确定是100%纯棉,而且被套内不含尼龙填充物,如果你懂一点裁缝的话,那么有一个非常省钱的方法可以考虑,就是自己制作床单,也可以把家里纯棉制的大床单裁剪成双面的小被子,质料和大小会很适合给宝宝使用。

下列是你应该准备的寝具:

- ◆三条有伸缩性的纯棉包床床单。质料是柔软度较佳的针织绵而不是毛巾布,因为毛巾布的表面会很快变得粗粗的,一旦变粗看起来就会很旧。
- ◆三条盖在身上的床单,不要用绒毛毯,因为绒毛会从宝宝的鼻子跑进呼吸道,引起呼吸不顺畅。
- ◆三条纯棉透气的小毯子,同时多准备一条羊毛毯,天气很冷的时候使用。
- ◆六条纯棉的平滑床单被,这是用来铺婴儿的小躺椅或小床,如果这些床单被是从大床单上裁剪下来的话,也会很合用。有了这些床单被,半夜宝宝如果接连尿床的话,你只要把它摺一摺,横放在尿湿的地方,第二天再换包床的床单就可以了。

### 换婴儿床单的三个步骤

(1)把床垫从栅栏床上拿下来，将宝宝用来盖在身上的床单被，横放在栅栏底部平面的下半部。



(2)换好包床垫的床单，再把床垫放回栅栏内，压住床单被。

(3)把床单被没有被床垫压住的部分反折，盖在宝宝身上(反折的部分至少长 150 厘米)，然后在栅栏和床垫两侧之间的空隙，分别塞上两条卷好的毛巾。

## 为宝宝更换尿片的台子

### 超级育儿快递

所有我用过最理想的尿布台是附有抽屉和柜子的那一种，台子上除了放小宝宝的垫子，另一端还有空间，可以放便盆及换尿片须用到的物品。

有一些更换尿布的台子设计成上面是一个平台，下面有两层抽屉放置尿片和其他物品。和其他市面上很多婴儿用品的设计一样，尿布台其实不太实用。主要是它们的台面都放不下婴儿用的便盆，所以你还是得在旁边多放一张桌子，而且尿布台的抽屉由于做得较深，最里边的东西取用不方便，也不容易清理。

所有我用过最理想的尿布台是附有抽屉和柜子的那一种，台子上除了放小宝宝的垫子，另一端还有空间，可以放便盆及换尿片须用到的物品。抽屉内可以放小宝宝的睡衣、内衣、奶嘴和小手帕。柜子内放大件的物品，例如整包尿片和便盆。

有些尿布台的侧边有活动的桌面，需要的时候可以放下来增加使用面积，不用的时候可以收起来。

如果你希望每样东西看起来都很搭调的话，我相信制作婴儿家具的工厂会有全套搭配婴儿床的家具，但是价格通常很贵。其实只要多花点时间，就可以找到和你中意的家具类似的款式，而且摆置之后看起来和婴

儿床也很协调。

## 衣柜

花钱在婴儿房订做衣柜,会是个很好的投资,它能够将宝宝的衣服保持得整洁又干净,而且无形中增加了收藏物品的空间,因为宝宝需要的东西会越来越多。可能的话把衣柜贴着墙面,这样会产生吸音效果,使婴儿房更安静。如果不可能请人来做衣柜的话,尽量买个大的直立型衣柜。这种衣柜在打折的时候价格都很便宜。千万不要买那种“可爱”的婴儿型衣柜,我发现它们总是在婴儿几个月大的时候就不够用了,买这种衣柜不但不实际,而且不能满足快速成长的宝宝的需要。

## 椅子

婴儿房里必须有椅子,即使婴儿房空间狭窄,你也得想办法放上一把。理想的椅子应该可供喂奶时使用,因此椅背要直,座位要大到能够让你可以抱着宝宝喂奶,在宝宝会走路之后,要能容纳你抱着宝宝讲故事。很多父母亲喜欢买摇椅,但这其实很危险,

### 超级育儿快递

很多父母亲喜欢买摇椅,但这其实很危险,因为宝宝大一点的时候可能会扶着摇椅想站起来。虽然坐在摇椅上抱着新生儿摇晃的确容易使宝宝睡着,但这同时也会长成宝宝睡觉一定要人抱着睡的坏习惯,因此我不太赞成母亲购买摇椅来使用。





### 超级育儿快递

窗帘长度要垂到地，而且必须是不透光的布料。装设窗帘时很重要的一点，是不要让光线从窗户上边的空隙渗透进来，最好往上部加一段同样是不透光布料的装饰性布帘。

因为宝宝大一点的时候可能会扶着摇椅想站起来。虽然坐在摇椅上抱着新生儿摇晃的确容易使宝宝睡着，但这同时也会养成宝宝睡觉一定要人抱着睡的坏习惯，因此我不太赞成母亲购买摇椅来使用。

## 窗帘

窗帘长度要垂到地，而且必须是不透光的布料。装设窗帘时很重要的一点，是不要让光线从窗户上边的空隙渗透进来，最好往上部加一段同样是不透光布料的装饰性布帘。窗帘要能遮住窗户两旁，不要有光线渗透进来。会这么强调遮住光源，是因为即使是很微弱的光线，也有可能在早晨7点前就把小宝宝弄醒，也因为如此，最好不要用上层有横杆支撑的窗帘，因为光线会从上方的隙缝照射进来。而且当宝宝长大一点时，如果他在早晨5点被阳光或街灯弄醒，可能就没办法再入睡，因此窗帘的装置非常重要。

我认为在黑暗的房间内才能睡得熟，睡得好，所以我对窗帘的规格要求很严格。当灯熄掉，窗帘也拉上时，房间最好能够暗到看不到房间里另一头的人。研究证实，在黑暗的环境中，人脑会分泌帮助睡眠的化学物

质,这就是为什么即使只是午觉,我也会把小宝宝放在黑暗的房间里的原因。

## 亚力山大和他的妹妹

我在亚力山大 3 岁时,因为照顾他的新生儿妹妹而认识他。他的进食情况良好,而且从小婴儿时期他的父母亲就让他自己在婴儿室里睡觉,但是到了他 9 个月大的时候,他一个晚上还是醒来好几次。他的父母亲被他弄得筋疲力尽,整天呵欠连连,所以他们决定试一试理察·法柏 (Richard Ferber) 的睡眠训练(这个方法在接下来的章节会详述)。亚力山大的爸妈会在晚上看着他,当他在半夜醒来的時候,他爸妈并不跟他说话,而是让他自己再睡着,然后逐步拉长半夜到他房间看他的时间,最后他们终于不再需要半夜去看他,一个礼拜之后,他终于可以一觉到天明,他可以从晚上 7 点一直睡到早上 5 点,中间没有间断,而他一旦醒来,那就是他一天的开始。虽然 5 点起床有点太早,但他的父母在连续 9 个月每晚被他吵醒好几次之后,他们是多么地高兴小宝宝终于可以睡足 10 个钟头,所以他们对他的

早起毫无抱怨。

后来亚力山大有了个小妹妹，父母亲很快就发现亚力山大早起的习惯使他们照顾新生儿的工作相当困难。于是我建议让他晚点睡，这样他也许可以睡到晚点起床。他们认真地试了很多次，但都失败了，亚力山大仍旧每天早上5点起床。

他的父母亲也想过放着不理他，看他会不会再睡回去；但是通常会听到亚力山大叫着：“我大便了！”如果他们不赶快处理他的尿片，那接下来他会自己拉扯尿片，弄得全身上下脏兮兮。我连续几天观察亚力山大的状况，发现因为起床的时间太早，他在早上11点的时候就睏了，所以还没吃午饭就开始午睡，而一睡又是两个钟头，我建议他们严格控制亚力山大的午睡时间，不要睡超过45分钟；同时我也注意他的饮食，因为他会一早起来排便，一定和他的饮食有很大的关系。我建议他父母亲把他的主食放在中餐，而不是晚餐，并且控制碳水化合物的摄取。我同时也观察他白天水果和干果的摄取量，尤其是在下午的时候，所以下午3点以后，我们就不再让他吃水果和干果。饮食控制的结果使得亚力山大不再一大早就排便，但是很不幸，他还是5点就起床了。

我终于观察出来，每天早上5点我们去照顾他的时候，他都站在窗户旁向外看，他房间窗户装的是百叶窗而不是窗帘，即使把百叶窗叶片转成遮光的那一面，光线还是从上方和两侧透进来，我告诉他的父母亲他是被光源弄醒的，起初他们不大相信。后来他们发现，亚力山大的妹妹在1个月大的时候，晚上喝完最后一次奶，就可以睡到第二天早上7点。于是他们开始相信窗帘的重要性，因为他妹妹房间的窗帘不但直垂到地，而且上层加上装饰性的布帘，用的都是不透光的布料。最后我们帮亚力山大换上和他妹妹一样的窗帘。

于是，当亚力山大一大早醒来的时候，他看不到窗外渗进来的光线了，每次他一醒，我会到他房间告诉他同样的话，不管得重复多少次，我都还是不断告诉他：“天还没亮呢，你乖乖地再睡，等到天亮的时候，爸爸会来叫你起床。”除了这句话我不和他说别的，即使他想和我讲话，我还是只说同样的话。头一个星期他还是在早晨5点醒来，但是他可以很快地自己再睡回去；两个星期之后，他可以从晚上7点睡到早上7点半；在这以后，他的起床时间都在早上7点或7点半，我终于可以肯定，他的睡眠问题其实是光线

### 超级育儿快递

任何小宝宝或小孩都有可能因为光线，而在早晨五六点就起床或睡不熟，但是如果房间够暗的话，他们都能够再睡着。



引起的。任何小宝宝或小孩都有可能因为光线，而在早晨五六点就起床或睡不熟，但是如果房间够暗的话，他们都能够再睡着。

亚力山大的妹妹现在已经一岁三个月大了，除了两次感冒和几次出国的时候，她从来没有在早上7点前醒来。当他们全家出门旅游的时候，他们的爸妈总是带上两条长度不同的的窗帘内衬。

## 地毯

房间里全部铺上地毯会比一整块的地毯理想，因为你有可能抱着宝宝，在微弱的光线中走进婴儿房时，被整块的地毯绊倒，购买时选择保证不褪色的，同时避免颜色太深或太亮的，因为这些颜色很容易让灰尘被看出来。

## 灯光

如果婴儿房的主灯尚未加装亮度调控器，那你真的应该考虑换装一个。在宝宝初生期，把灯光转弱会给他暗示，使他联想到睡眠和休息。如果你不想花那么多钱，那也可以考虑买直接插入插座的小灯。不管房

间内有无灯光调控器，我总是在半夜使用这种插座灯。

## 婴儿用品

### 婴儿睡篮或小婴儿床

我先前已经提过，睡篮其实不是必备品。即使最便宜的婴儿睡篮加上支撑架也得花上几千元，而小宝宝可能一个半月大就得睡不下了，因此花这笔钱确实有点浪费。但是，如果你住的房子很大，或者小宝宝初生不久就必须带着去旅行，那就可能用得到它，这种情形下可以向朋友借用婴儿睡篮，然后把钱花在给宝宝买婴儿睡垫。

婴儿栅栏床有大有小，小婴儿床当然要比睡篮来得理想，但也不会太实用。因为我们现在大都把宝宝改为仰着睡觉，所以小婴儿床常因为太窄而使小宝宝感觉不舒服。他们会因为手臂伸不直，而一个晚上醒来好几次，更糟的是，他们的小手可能被夹在栅栏的空隙间。

如果你还是选择短期内给小宝宝用睡篮或小婴儿床，那么别忘了准备下列被具：

#### 超级育儿快递

小婴儿床当然要比睡篮来得理想，但也不会太实用。因为我们现在大都把宝宝改为仰着睡觉，所以小婴儿床常因为太窄而使小宝宝感觉不舒服。





### 超级育儿快递

还有一种“三合一”型的婴儿车也很受家长欢迎。在新生儿时期这用来当成携带型的小床，宝宝再大一点的时候，可以用作婴儿推车。

- ◆三条有伸缩性的纯棉包床床单，质料选择柔软平滑的针织绵。
- ◆准备六条平滑的床单被，用来盖在小宝宝身上，同时也可以压在床垫下。
- ◆四条纯棉网状编织的平滑毯子。
- ◆一打细纱布，垫在睡篮或小床内的屁股部位，防止宝宝尿床时把床弄湿。

## 婴儿车

传统式的船底型婴儿车很贵，而且不适用于现代生活。很多家长发现，出门时还是携带方便又不占空间的婴儿车比较实用。不管你是选择买老式的婴儿车，折叠式的婴儿床或是轻便型的婴儿推车，你得事先考虑住家环境和生活形态。举例来说，如果你必须经常开车到住家附近的商场购物，那你应该买的是容易组合、同时从车子的行李箱拿出时，也不会太吃力的婴儿推车。现在市面上有卖一种很轻的小推车，它的椅背可以放平，方便新生儿躺在里面，车篷上还附罩子，天气冷的时候多一层保护，以预防宝宝感冒。

还有一种“三合一”型的婴儿车也很受家长欢迎。在新生儿时期这用来当成携带

型的小床,宝宝再大一点的时候,可以用作婴儿推车。如果你住家附近很安静,走路就可以到商店,那可以考虑买这种“三合一”型。第三种选择是重量较重的婴儿推车,这种推车后背也可以放平,方便初生儿平躺,通常还附一个睡垫。

如果你必须经常使用旧型或轻便型的婴儿推车,在市区及空间狭小的商店(例如超市的狭窄走道)走来走去,那么有回转式轮轴的推车会非常理想。和单向轮轴的推车比较,它们在遇到转角时可以毫不费力地调整推车的方向。

不管最后你决定买哪一种,购买前别忘了练习装卸几遍,同时在商店内把婴儿车从地面举起来几次,确定把它放进车子行李箱时不会太费力。

以下是买婴儿车时须注意的事项:

- ◆必须配牢固的安全带,一条扣在宝宝肩上,一条扣在腰上。车轮要有容易运作的刹车,而且车篷上要有罩子,天冷的时候宝宝才不会感冒。

- ◆其他可能用到的配备也要一次买齐:遮阳篷、雨套、保温毯、枕头、购物篮或购物袋。这类用品的形状和大小常变换,如果你等到下一季再买,可能大小不合适或者搭配

### 超级育儿快递

不管最后你决定买哪一种,购买前别忘了练习装卸几遍,同时在商店内把婴儿车从地面举起来几次,确定把它放进车子行李箱时不会太费力。





## 超级育儿快递

即使要去的地方非常近,婴儿在旅途中一定要坐安全椅,绝对不要抱着他。实验证实,在突然刹车或撞车的情况下,是不可能抱住小孩的。

不协调。

◆购买时在店内用力推推车,检查把手高度是否合适,同时将推车推到走廊和转角,试试看是否很容易就能够将推车转向。

## 汽车安全椅

即使要去的地方非常近,婴儿在旅途中一定要坐安全椅,绝对不要抱着他。实验证实,在突然刹车或撞车的情况下,是不可能抱住小孩的。把安全椅放在配备安全气囊的前座也很危险,因为气囊爆破时会挤压到小宝宝。有些安全椅的后背可以调整,同时有加装底座,这样就可以拿到屋内当椅子。安全椅要尽量买材质较好又坚固的那种,而且必须标示清楚如何正确地安置在后座。以下是选购安全椅时须注意的事项:

◆选用头部比手臂两侧窄的安全椅,这种椅子在车子发生侧面的碰撞时,能为头部提供较多保护。

◆安全椅最好配备一拉就能很轻松系好的那一种设计,这样小宝宝坐进去之后,整理衣服时会比较容易。

◆扣具开关要能够很灵活。

◆检视其他必须购置的配件。例如太

阳罩、头部支援垫以及替换的椅垫。

## 婴儿澡盆

和婴儿睡袋一样，小澡盆对宝宝来说并不是一件实用物品，因为小婴儿长得快，澡盆很快就太小了。初生儿一开始时可以在手提的水桶内洗澡，或者你可以往市面上买到适合初生儿用的小洗澡躺椅，这种洗澡用具设计成坡度状，可以让宝宝斜躺，支撑他的重量，坐着洗，同时妈妈可以放开宝宝，用双手帮小宝宝洗澡。

如果你觉得还是用澡盆比较安心，那我建议你买大小刚好可以在浴缸内放得很稳的那一种，因为放在浴缸内装水和倒水都会很容易，而一般的小澡盆下头有一个支架，你还得放在地上，用水勺舀水或把水掏光。还有澡盆和换衣台一体成型，但我觉得这种设计一点都不实用。因为当你把宝宝洗完澡抱出来之后，把盖子掀起来，放平后才是一个换衣台，当然换衣服之前你得先把里面的水倒出来，可是这种澡盆内的水很难倒，我发现每次都得把盆子整个歪倒在一侧才能把水倒干，然后才能帮宝宝擦干换衣服。这种澡盆下方附有置物架，应该是为了方便

### 超级育儿快递

小澡盆和婴儿睡袋一样，对宝宝来说并不是一件实用物品，因为小婴儿长得快，澡盆很快就太小了。



取用洗澡物品，但结果是每次洗澡，东西就掉得满地都是。不但如此，这种澡盆价钱很贵，我只能告诉每个想买的人——千万别花冤枉钱。

### 换衣垫

最好是准备两条，其中一条放在楼下备用。为了清理方便，建议购买塑胶制材质，并且两个侧边有加厚的那一种。如果宝宝还是新生儿的话，那么在使用时要垫个大手巾，因为小婴儿不喜欢任何摸起来冷冷的东西。

### 监听器

专为婴儿设计的监听器是另一项我觉得不可缺少的设备。通常有两种式样可以选择：插座式及手提式两种。而我经常建议父母亲买手提式监听器。它们配备一个夹子，用来夹在口袋或裤腰上，让你可以在屋内自由走动，冲个快澡或到车库间拿一下东西也都无妨。通常它们配有声音显示灯，即使把声音关小，宝宝哭泣或出声时你也看得到灯在闪，我所用过的监听器中，声音最清

楚,最方便的是可以重新充电的那种,它的母亲那一方的监听器也设计成很小不占空间便于携带型。这是市面上最贵的一种,但是值得花这个钱。

购买婴儿监听器须注意下列事项:

- ◆ 监听器声音频率与电台的接收一致,因此最好买双频道的那一种,如果有一个频道受干扰声音不清楚,那就试试看另一个频道。

- ◆ 充电式的当然是比较贵,但用久了其实比电池的消耗来得省钱。

- ◆ 必须配有电力不足及机器受损的显示。

## 背带

很多父母亲抱怨,得把小宝宝背着走来走去,他们才能睡觉。我从来不用背带,因为把宝宝长时间背在背上,对背部健康有害,而且当宝宝还很小的时候如果你把他立着往你身上靠,他会很容易就睡着。这违背我所主张的婴儿睡觉原则。就是白天时不可以让婴儿想睡就睡,而且必须让他习惯自己入睡。当小宝宝再大一点,前置式的背带倒是很适合父母亲用来背着婴儿走来走去。

### 超级育儿快递

很多父母亲抱怨,得把小宝宝背着走来走去,他们才能睡觉。我从来不用背带,因为把宝宝长时间背在背上,对背部健康有害。





## 超级育儿快递

白天时不可以让婴儿想睡就睡，而且必须让他习惯自己入睡。当小宝宝再大一点，前置式的背带倒是很适合父母亲用来背着婴儿走来走去。尤其这时小宝宝已经大到可以面对着前方。

尤其这时小宝宝已经大到可以面对着前方。

如果你觉得背带对你会很实用，那么以下是购买时的原则：

◆ 背带上的扣具必须很牢固，确定不会意外脱落。

◆ 背带必须能够支撑婴儿头部与颈部，有些附加了可以取下的枕头，给新生儿头部额外的支撑力。

◆ 选择可以让婴儿面朝内或朝外的那一种，而且椅子的高度必须可以调整。

◆ 材质必须坚固可以清洗，并且有柔软的肩垫，背小宝宝的时候肩膀才不会不舒服。

## 婴儿椅

很多父母亲在家时用婴儿的汽车安全椅当作宝宝在家的座椅。如果预算充裕的话，可以再买一张正式的婴儿椅，这样就不用把小宝宝的座椅从这个房间再搬到那个房间了。

婴儿椅和汽车安全椅的设计不同，它的座位高度可以调整。椅子的底座可以固定或者可以像荡秋千一样地摇晃，在断奶的初期，给宝宝坐这种椅子也很理想。

另外有种椅子叫做弹簧椅。椅子重量很轻,用不锈钢做框架再覆上布料。宝宝身子一动它也会随之摇晃。我发现超过两个月大的宝宝很喜欢坐这种椅子,但是更小的宝宝会害怕摇晃。不管你买哪种婴儿椅,即使你的婴儿再小,也一定要确定他坐在里面很安稳,同时绝对不要让他离开你的视线。最后要注意的是,当宝宝坐在椅子上时,椅子一定得放在地上,而不是放在桌子上或工作台上。

不管买的是那种椅子,以下是选购原则:

- ◆椅子的框架和底座必须很牢固,系带必须坚固又安全。
- ◆买椅垫容易拿起来清洗的椅子。
- ◆新生儿必须使用支撑头部的垫子。

## 婴儿用的围栏

现今很多人不再使用围栏,原因是很多“专家”认为围栏局限了小宝宝好奇心的发展。其实幼儿根本不应该独自被留置在围栏内太久。如果能够遵守这个规则的话,那么其实围栏在你必须准备午餐、上厕所,或者门铃响了得去应门时,都能帮你很大的

### 超级育儿快递

不管你买哪种婴儿椅,即使你的婴儿再小,也一定要确定他坐在里面很安稳,同时绝对不要让他离开你的视线。最后要注意的是,当宝宝坐在椅子上时,椅子一定得放在地上,而不是放在桌子上或工作台上。



## 超级育儿快递

千万不要把线架在围栏的两端然后在上面悬吊玩具。因为宝宝如果被线绊住会引起致命的危险。这类悲剧时有耳闻，应该尽量避免。

忙，它能确保小宝宝在短时间内的安全。如果你决定在屋内使用围栏，那在宝宝很小的时候就要开始让他习惯。

有些父母亲把婴儿旅行时的婴儿床当作围栏来用，但如果空间允许的话，我会建议使用宽广的木制围栏。因为它提供较大的活动空间，宝宝可以扶着栏杆站起来走来走去。不管你用的是哪种围栏，一定要远离辐射线、窗帘、延长线等物品。

千万不要把线架在围栏的两端然后在上面悬吊玩具。因为宝宝如果被线绊住会引起致命的危险。这类悲剧时有耳闻，应该尽量避免。

以下是选购围栏时应注意的事项：

- ◆要确定它的地板可以固定，这样宝宝才没办法移动。
- ◆检查围栏的铰链或挂钩是否会危害小宝宝的安全。
- ◆如果买的是网状的围栏或旅行用的婴儿床，要事先确定那些网或格子够坚固，宝宝不会把小玩具塞进格子里，同时注意格子的大小，不可以让小宝宝把手指头或头塞进去。

## 以母乳喂哺婴儿时所需的用品

### 哺乳时用的胸罩

这种胸罩是专为哺乳设计，在罩杯加装扣子或拉链，哺乳时很容易就可以把乳罩解开。在选购胸罩的时候，须注意肩带必须能够大幅调整，以支撑胸部。而罩杯不可以压迫到乳头，因为这会对母乳的制造和分泌产生不好的影响。因为你可能日夜都得穿着它，所以纯棉的材质会比聚乙烯来得舒服。产前先买好两件，产后穿了如果舒服再购买同样的胸罩，如果不舒服，那就换别的式样。

### 乳垫

在宝宝刚出生的时候，你会需要用到很多乳垫。因为每次喂奶都得更换，而且如果乳汁分泌很快速的话，那可能宝宝的两餐间就必须更换了。我接触过的母亲都喜欢圆形的乳垫，因为形状和胸部比较相称。长期使用后你会发现，使用价钱较高的乳垫其实比较经济省钱，因为它们的吸水性通常比较

#### 超级育儿快递

在选购胸罩的时候，须注意肩带必须能够大幅调整，以支撑胸部。而罩杯不可以压迫到乳头，因为这会对母乳的制造和分泌产生不好的影响。



### 超级育儿快递

在宝宝刚出生的时候,你会需要用到很多乳垫。因为每次喂奶都得更换,而且如果乳汁分泌很快速的话,那可能宝宝的两餐间就必须更换了。

好。先买一盒试试看,等你觉得用得不错再多买,库存起来备用。

### 喂奶用的枕垫

这种枕垫在母亲喂乳时用来支撑手肘。借着它可以把抱在怀里的小宝宝托高至合适的高度,方便哺乳。宝宝喝完奶之后,也可以用来垫在宝宝身子下,帮宝宝拍背打嗝顺气。当宝宝大到可以坐的时候,还可以枕在宝宝背后支撑他的重量。记得要选套子可以取下来用洗衣机洗的那种枕垫。

### 治疗乳头红肿的药膏和喷剂

这些药膏和喷剂都必须能够消除因为哺乳所造成的红肿和疼痛。我们在接下来的章节也会讨论到乳头红肿的原因,大部分都是由于哺乳位置不当而造成的。如果你感觉乳头疼痛,想要使用药膏和喷剂的话,那么使用前应该先向医师或哺乳专家咨询,她会检视你哺乳时的位置是否正确,告诉你可以使用何种牌子的药膏或喷剂。在你正在哺乳时,不应该使用任何药膏或肥皂。一天两次用清水洗洗乳头,每次喂完奶用乳汁

轻轻摩擦乳头，然后让它自然风干。

## 电动挤奶器

我在这里要很自信地说，在我服务的这些母亲中，很多人能够很顺利地完成喂奶的工作，是因为我鼓励她们使用挤奶器。在宝宝刚生下来时，她们的乳汁分泌量通常超过宝宝的需要（尤其是在清晨刚起床的时候）。我会教她们用一种力道很强的电动挤奶器挤一边的奶，然后把它冷藏或冷冻起来。接下来的一天当中，任何母乳分泌较少的时候就可以使用这些预备起来的母乳。我相信很多婴儿到了晚上洗完澡都还是静不下来，是因为他们的妈妈经过一天之后，奶水分泌量减少，他们在晚上的那一餐没有真正吃饱，因而焦躁不安。如果能再喂小宝宝一些事先挤好的母乳，宝宝就能够吃饱，接下来就会睡得比较好。除此之外事先挤一些奶存起来有其他好处，例如随着宝宝长大，他会需要喝较多的奶水，这时可以把冷冻的奶水拿出来给宝宝喝，这样做可以避免她重复之前的供奶状况，几天后奶水的分泌量会增加到可以供给宝宝所需。上述方法经常用来增加奶水的分泌，效果总是很好。

### 超级育儿快递

母亲喂奶时，我会教她们用一种力道很强的电动挤奶器挤一边的奶，然后把它冷藏或冷冻起来。接下来的一天当中，任何母乳分泌较少的时候就可以使用这些预备起来的母乳。





## 超级育儿快递

事先挤一些奶存起来有其他好处,例如随着宝宝长大,他会需要喝较多的奶水,这时可以把冷冻的奶水拿出来给宝宝喝,这样做可以避免她重复之前的供奶状况,几天后奶水的分泌量会增加到可以供给宝宝所需。上述方法经常用来增加奶水的分泌,效果总是很好。

如果你决定喂宝宝母奶,而且想要很快让宝宝建立起规律的吃奶习惯,电动挤奶器会是你的好帮手。不要听人说手动的好用就去买手动的挤奶器,它们运作的速度太慢,所以奶水等不及就退了,这也是为何很多人会放弃挤奶。同时你可以考虑买两套挤奶器,这样就不用担心每次使用前来不及消毒。

## 奶水冷冻袋

被挤出来的奶水冷藏可以维持 24 小时的新鲜,冷冻的话可维持一个月。这种冷冻袋专门设计来贮存奶水,在药局或者百货公司的婴儿用品部都可以买到。

## 奶瓶

某些哺乳专家,完全反对让新生儿使用奶瓶,即使里面装的是奶嘴也不行。他们声称这样做婴儿会对乳头和塑胶吸奶孔产生混淆,宝宝因此不喜欢吸妈妈的奶,于是妈妈的奶水分泌会有问题,结果导致妈妈放弃喂宝宝母乳。以我的观察,我发现母亲会放弃喂母乳,其实大都是因为她们疲于应付

“饿了就喂”的宝宝，通常一个晚上就得喂好几次。由我照顾的每一个新生儿，在出生后的第一周都会在睡觉前或半夜时喝一瓶牛奶或母奶，一天一次的奶瓶喂食，能够让疲倦的妈妈在累了一天后，好好地睡个几小时，她们得到休息之后，才会有动力持续喂宝宝母乳。而我照顾的宝宝从来没有因为这样而拒绝吸妈妈的奶，也没有对奶嘴和真正的乳头产生混淆。但是我必须提醒妈妈们，如果在婴儿初生期用奶瓶喂食的次数一天超过一天一次，那么上述的状况是有可能产生的。

另一种状况倒是经常发生，我接到很多母亲的电话，告诉我她们的宝宝“拒绝”用奶瓶进食。这些婴儿通常三四个月大，一直用母乳喂养，在宝宝这么大的时候他们的母亲得回工作单位上班，结果却发现宝宝“拒绝奶瓶”。而这种现象可能持续好几个星期，母亲会为了让他适应奶瓶不断和宝宝作战——这又是为什么一天一次的奶瓶喂食会对宝宝有帮助了，正因为他对奶瓶早就习惯了，所以他不会有适应不良的问题。而且育儿时使用奶瓶可以让宝宝的父亲更有参与感，因为做爸爸的终于也可以喂喂宝宝了。

市面上供应各式各样的奶瓶，而且每一

### 超级育儿快递

一天一次的奶瓶喂食，能够让疲倦的妈妈在累了一天后，好好地睡个几小时，她们得到休息之后，才会有动力持续喂宝宝母乳。

我照顾的宝宝从来没有因为这样而拒绝吸妈妈的奶，也没有对奶嘴和真正的乳头产生混淆。但是我必须提醒妈妈们，如果在婴儿初生期用奶瓶喂食的次数一天超过一天一次，那么上述的状况是有可能产生的。





## 超级育儿快递

我发现最好用的奶瓶是那种“宽瓶口”的设计。因为注水口较宽，因此清洗和倒奶水进去时都比较容易。

个品牌都声称自己的产品“最适合宝宝使用”。这些年来因为职业的关系我几乎每种品牌都试过。我发现最好用的奶瓶是那种“宽瓶口”的设计。因为注水口较宽，因此清洗和倒奶水进去时都比较容易。而它的吸嘴也是宽的形状设计，制造商说宝宝如果使用这种奶瓶，吸进胃中的空气会比较少，这点我也仔细观察，证实他们的理论正确，因为这种吸嘴的形状和母亲的乳头形状类似。这建议在刚开始使用奶瓶时，选择流量较缓慢的吸嘴，这样宝宝得用比较大的力气，这种感觉会和吸母乳比较相似。

如何消毒奶瓶请参照第 49 页，有关挤奶器请参照第 43 页。

## 以婴儿奶粉喂养宝宝所需的器具

### 奶瓶

在上一节中我已经详述为何宽瓶的奶瓶较好，所以我强烈建议各位母亲花多点钱买这种奶瓶。它们对只吃牛奶的宝宝帮助更大。因为这些宝宝只用奶瓶进食，容易吸进较多的空气，这会引起胀气和腹痛，而宽

瓶的奶瓶和吸嘴可以避免这两种状况。我从经验中得知便宜的奶瓶确实容易使宝宝胀气，当有母亲因为婴儿胀气找我帮忙时，我都马上把宝宝使用的奶瓶换成宽瓶口的，而宝宝的胀气情形很快就改善了。我总是善用这些奶瓶，帮宝宝建立良好的饮食习惯，然后再依照我的方法养成宝宝正确的作息，就这样，我用它们解决了许多父母的烦恼，而这些烦恼很大一部分是为了解决宝宝的胀气问题。

宽瓶口奶瓶也可以用来给宝宝吃牛奶以外的流质食物，只要把吸嘴换成喷口，再加个把手，宝宝就可以拿着吸了。我会建议妈妈们在开始时买 5 个 240ML 容量，4 个 120ML 容量的奶瓶。

### 奶瓶上的吸嘴

很多奶瓶公司为新生儿设计了专用的小流量吸嘴，但我发现两个月大的婴儿已经可以使用中流量的吸嘴。所以这种中流量的吸嘴可以一开始就买起来存放。

#### 超级育儿快递

当有母亲因为婴儿胀气找我帮忙时，我都马上把宝宝使用的奶瓶换成宽瓶口的，而宝宝的胀气情形很快就改善了。



## 用来清洗奶瓶的刷子

### 超级育儿快递

好的奶瓶刷必须要很长的塑胶柄,这种刷子的柄比短的铁丝柄理想得多,因为刷子可以拿得稳稳地伸到最底部清洗。

正确彻底地清洗奶瓶非常重要。好的奶瓶刷必须要很长的塑胶柄,这种刷子的柄比短的铁丝柄理想得多,因为刷子可以拿得稳稳地伸到最底部清洗。

## 用来清洗吸嘴的刷子

很多母亲觉得直接用手指清洗吸嘴又快又干净,但如果手指头很长,那你可能还是花钱买专用的刷子比较好,手指长的话很可能在清洗的过程中把吸嘴的孔撑大,结果得经常买新的吸嘴来换。当然,如果你的指甲又尖又长那就更不用说了。

## 奶瓶清洗器

同时可以清洗和消毒奶瓶的消毒器用起来非常方便,同时也易于整理,你可以一眼就分得出来哪些是消毒过的奶瓶。在使用这种消毒器之前你还是得准备一个不锈钢盆或塑胶盆,先把奶瓶内的脏东西用水清一清,再把奶瓶放进消毒器消毒。

## 奶瓶消毒器

不管是喂哺母乳或牛奶,所有的哺乳用具包括挤奶器使用前都必须消毒干净,消毒的方法主要分为三种:一种是把所有的用具放在大锅里用水煮十分钟,或者把用具放在消毒液中浸两个钟头,然后再用热水冲一冲,最后一种是电动蒸汽消毒器。这三种方法我都用过,毫无疑问地,最有效率的是电动蒸汽消毒器,因为它的消毒速度最快也最干净。它提供的便利性值得花钱购买。在购买之前有一点一定要注意:不要买必须放进微波炉消毒的消毒器,这种消毒器只放得下很少数量的奶瓶,而且当你需要使用微波炉烹煮食物时,还得把奶瓶一一拿出来,真的很不方便。

## 把奶瓶弄热的机器

买一个暖奶瓶的机器其实不是很必须,因为你可以把奶瓶放在一个装了开水的罐子里,这样奶瓶就不会冷冷的。但我发现在早晨六点至六点半喂奶的时候,暖瓶器确实用处很大。因为你不用为了把奶瓶弄暖,一

### 超级育儿快递

不要买必须放进微波炉消毒的消毒器,这种消毒器只放得下很少数量的奶瓶,而且当你需要使用微波炉烹煮食物时,还得把奶瓶一一拿出来,真的很不方便。





## 超级育儿快递

新生儿可以说是以迅雷不及掩耳的速度在成长,大多数婴儿在出生后第一个月,就穿不下最小号的衣服。

大早去装开水。有一种暖瓶器还附了碗,当宝宝长大可以吃固体食物的时候,可以把食物装在碗中弄热,就可以喂宝宝了。

## 易于携带的奶粉盒

奶粉盒的设计使得冲泡奶粉非常容易。出门旅行或是半夜喂宝宝吃奶时,一下子就可以准备好奶水。

购买的时候买有三层格子的小塑胶盒,每一层都能够放一餐所需的奶粉,总共可以放三餐。这种奶粉盒在出门时很方便,因为你不用带整罐奶粉,同时半夜喂奶可以和其他用具一同放在房间里,不用走到厨房泡奶。

## 新生儿的衣物

现在市面上有很多专卖婴儿衣物的商店,提供各类款式的新生儿衣物,通常热心的店员会介绍你一大堆他们所谓婴儿“必备”的衣物,名称长到可以列成一张表。很多父母亲把帮宝宝买衣服当成是种享受,因为它确实充满乐趣,但我总是提醒父母亲

们,给宝宝买衣服一定要很小心,新生儿可以说是以迅雷不及掩耳的速度在成长,大多数婴儿在出生后第一个月,就穿不下最小号的衣服。虽然新生儿需要常换衣服,但如果买得太多,最后衣柜里挂满了从没穿过的衣服,那看起来会很可笑。在小孩刚出生的第一年,小婴儿衣柜内的衣服大概会因为宝宝长大,而有三次必须全部换过,所以即使你买的都是最便宜的婴儿衣服,加起来还是一笔开销。

我建议所有的妈妈在宝宝出生前,除了最基本的必备衣物外其他都不要多买(编按:也可以穿亲友转赠的二手衣)。因为漂亮的小儿外出服可能会有亲友赠送,所以可能买一套就够了。而且接下来因为宝宝长得快,你得再花时间采购,所以缺什么再买都不会太迟。

在宝宝出生到一个月大的期间中,避免买色彩鲜艳的内衣和睡衣,相信我,要婴儿保持衣服干净是不可能的,婴儿的嘴巴和小屁屁经常是沾满了污渍。各位妈妈也不要太相信洗衣精厂商的话,他们说任何污垢都洗得掉,但事实上是大部分污垢在摄氏 15.5 度以下是洗不掉的,但是如果用热水洗,那色彩鲜艳的衣物都会褪色。所以除了外出



## 超级育儿快递

直接把内衣当成睡衣比较方便。100% 纯棉的白色内衣是最好的选择,而且式样愈简单愈好。

服之外,平时穿的衣物最好不要买鲜艳的颜色。

我把新生儿前几个月所需要的衣物整理成下面的表格。而且建议父母亲在依据下表买好衣物后,暂时不要把衣服标签撕掉,这样宝宝出生后如果尺码不符,还是可以拿去店里更换。

纱布衣	6~8 件	袜子	2~3 双
连身内衣	4~6 件	帽子	2 顶
白天的便服	4~6 套	手套	2 双
毛衣	2~3 件	大包巾	3 条
冬天的外套	1 件	外出服(或和服)	1 件

## 内衣

在一般状况下,除非天气太热,新生儿不论在冬天或是夏天大部分时间都是穿着内衣。100% 纯棉的料子最适合和小宝宝的皮肤接触。聚乙烯因为透气性差,因此不适合小宝宝穿着,而且毛料容易引起皮肤红肿。如果你不想让这些全新的新生儿用品看起来脏兮兮的,或者不想为了把污垢洗掉而得用热水一洗再洗,内衣最好都买白色的,或者买白底加浅色花纹的内衣,因为它

们较容易洗涤。

毫无疑问的，最理想的内衣是一种称为“兔宝宝装”的内衣。这种衣服长到宝宝的大腿，短袖，在颈子部分有扣子可以打开，这使你轻松地就可以把衣服从宝宝臀部往上拉，或者从头部把衣服脱下来。避免使用传统用带子系来系去的内衣，因为它们总是在胸部的部分掀起来，使宝宝容易感冒，而且带子洗过之后经常就坏掉不能用。

## 睡衣

最近这几年婴儿用的长睡衣很流行。因为是一件式的，所以清洗很方便，但用过的妈妈会告诉你，摆弄这种衣服很容易使小宝宝睡意全消。通常晚上你喂完宝宝再帮他穿好尿片只要 40 分钟的时间，但如果宝宝是穿这种睡衣的话，你得把所有的系带解开，包好尿片，然后在微弱的灯光下再把带子系回去，在这一番折腾之后，即使是已经很想睡觉的小宝宝也会变得很清醒，他可能得再玩个 40 分钟才会想睡。所以直接把内衣当成睡衣比较方便。**100% 纯棉的白色内衣是最好的选择，而且式样愈简单愈好。**

避免买脖子部分有系带或扣子的内衣，

### 超级育儿快递

最理想的内衣是一  
种称为“兔宝宝装”的内  
衣。这种衣服长到宝宝  
的大腿，短袖，在颈子部分  
有扣子可以打开，这使  
你轻松地就可以把衣服  
从宝宝臀部往上拉，或者  
从头部把衣服脱下来。





### 超级育儿快递

不要让婴儿穿着不是纯棉质料的衣服睡觉，因为不透气的材质会让宝宝感觉太热。

当你帮宝宝买连身袍的时候，尽可能选购能在背部或大腿内侧打开的设计，这样每次换尿片的时候就不用整件衣服都得掀起来了。

如果在屁股的部分有带子的话也应该拿掉，因为这些带子很容易坏掉或者绊到小宝宝的脚。

### 白天的便服

很多母亲发现在宝宝出生后的前几个月很适合让宝宝穿长长的婴儿连身袍，这种袍子经常以一组两件或三件的包装在市面上贩卖，它们通常是纯棉制，或绵和聚乙烯两种料子混纺，可以的话，尽可能买纯棉的料子，但如果刚好有你中意的式样，料子80%是纯棉，20%是人造纤维的话，你还是可以放心把它买下来，在宝宝出门或者在家醒着的时候都可以让他穿着。只需要注意的是：不要让婴儿穿着不是纯棉质料的衣服睡觉，因为不透气的材质会让宝宝感觉太热。

因为污垢较不容易在纯棉的质料上残留，通常这些脏东西都能很快就用手洗干净。如果你确定宝宝不会沾上很多污垢，那么也可以选择色彩鲜艳的衣服。

当你帮宝宝买连身袍的时候，尽可能选购能在背部或大腿内侧打开的设计，这样每次换尿片的时候就不用整件衣服都得掀起

来了。建议你帮宝宝买两条粗绵制的连身裤，可以把脚伸出来的那一种，它们比连身袍耐用，同时买几件相称的纯棉T恤，这样上衣沾到污垢就可以马上更换，给新生儿穿的连身裤可以选用柔软的丝绒布料。

## 毛衣

如果你的宝宝是在夏天出生，那你可能帮他买两件纯棉毛衣就够穿了。如果宝宝是在冬天出生，那就至少要有三件。虽然市面上不容易买到羊毛制的婴儿衣，我还是建议母亲们尽量找一找，因为羊毛料最适合冬天使用。只要宝宝身上有穿一件贴身的棉衣，他的皮肤就不会因为羊毛而产生红肿，羊毛衫的式样是愈简单愈好。很多加了蕾丝或彩带的看起来很迷人，但这些东西如果设计得不好，会很容易缠住宝宝小小的指头，引起危险。我想较好的组合是两件式样简单的羊毛衫，再加一件时髦的羊毛衫，这样就足够应付所有的场合了。

## 袜子

妈妈们应该避免让宝宝穿传统的毛线

### 超级育儿快递

妈妈们应该避免让宝宝穿传统的毛线鞋和时髦的缎带鞋，它们的危险性是一样的：会绊到婴儿的脚趾头。



## 超级育儿快递

宝宝在很小的时候最好不要穿鞋,应该只穿袜子就好,因为鞋子比袜子硬,而太硬的鞋会伤到宝宝柔软的骨头。

鞋和时髦的缎带鞋,它们的危险性是一样的:会绊到婴儿的脚趾头。所以最实用的还是式样简单的,纯棉或羊毛制的袜子。值得一提的是,不管这些婴儿鞋做得多么漂亮,宝宝在很小的时候最好不要穿鞋,应该只穿袜子就好,因为鞋子比袜子硬,而太硬的鞋会伤到宝宝柔软的骨头。

## 帽子

夏天的时候帽子是小宝宝一定要有的配备,买的时候记得买纯棉有帽檐的那一种,保护宝宝的头和脸不被太阳晒到。理想的遮阳帽要能遮到颈背,在初春和秋天的时候天气较凉,帽子必须是有弹性的棉织帽,它们的保暖性较佳,到了寒冷的冬天,我会建议母亲们帮宝宝买羊毛制的帽子,如果宝宝的皮肤容易过敏的话,只要在帽子下加一顶非常薄的棉帽就可以了。

## 手套

我认为宝宝并不喜欢手被包起来,因为他用手来触摸、感觉和发掘他周围的世界。但如果宝宝的指甲太尖锐,那你还是得用纯

棉手套把他的手套起来,以免他的指甲刮伤自己,在非常冷的天气里让宝宝戴羊毛手套,如果他的皮肤容易过敏,那在羊毛手套下层先戴上薄薄的棉手套。

## 大包巾

在宝宝诞生后的几周,我相信他们如果能待在襁褓中,会对他们的睡眠大有帮助。不管你是用毯子或者大包巾包裹小宝宝,最好是使用重量很轻而且稍微有弹性的纯棉质料。为了不让宝宝感觉过热,当你包裹他时,只能包一层,不要包两层。而且如果宝宝是睡在包裹好的襁褓中的话,切记一定要减少他周边的毯子。

## 冬天的外套

如果宝宝是在冬天出生的话,记得在购买外套的时候,得买大两号的尺码,因为宝宝长得很快。不需要买时髦的款式,帽檐不要有毛茸茸的装饰,下巴也不要垂下来的圆球,同时别忘了买容易清洗的布料。小宝宝穿的外套最好是用扣子而不是拉链,因为拉链经常会碰到宝宝的下巴。

### 超级育儿快递



为了不让宝宝感觉过热,当你包裹他时,只能包一层,不要包两层。而且如果宝宝是睡在包裹好的襁褓中的话,切记一定要减少他周边的毯子。

## 如何用大毛巾包裹宝宝

(1)把宝宝放在一个四方形的大包巾，  
高度与后脑勺齐高。



(2)从肩膀处对折  
往对角线拉。



(3)握住另一边毛巾往上拉，  
把它拉紧，把宝宝裹好。

(4)把宝宝的身子往上拉一些，  
把包巾的下摆调整好。

## 外出服(或和服)

不管宝宝是在哪个季节出生,准备一件薄外出服(编按:或和服)总是能发挥很大的作用,夏天起风和冬天天气不太冷时都可以穿。外出服的选购原则最好是样式简单、质料好洗、用纽扣而不是拉链的,同样的,最好买大两号的尺码。

## 清洗宝宝的衣物

在花了不少钱购买宝宝的衣服之后,你当然得小心翼翼地整理,然后妥善保管,而婴儿成长的速度非常快,一件衣服经常穿几次就再也穿不下了,如果能够再给下一个小孩穿,也比较符合经济效益,可惜通常因为洗衣服的方法不对,当下一个小孩出生时,父母亲又得买一堆新的婴儿服了。

下列的洗涤原则能够帮助你把小宝宝的衣物保持在最佳状态。

- ◆洗衣服时要把不同颜色的衣物分开。
- ◆床单、睡袋和围兜兜都必须用热水

### 超级育儿快递

如果宝宝是在冬天出生的话,记得在购买外套的时候,得买大两号的尺码,因为宝宝长得很快。

床单、睡袋和围兜兜都必须用热水洗,这样才能把牛奶滴下来的污渍及留下的细菌去掉,同时消灭屋子里容易引起婴儿皮肤过敏的尘螨。



洗,这样才能把牛奶滴下来的污渍及留下的细菌去掉,同时消灭屋子里容易引起婴儿皮肤过敏的尘螨。

◆洗衣机中的衣服不要放超过三分之二的容量,这样全部的衣服才能完全浸泡在水中。

◆污渍处在放进洗衣机之前须事先处理,例如喷上衣领净、用刷子清刷等。

### 白色衣物:以摄氏 15.5 度至 32 度温水清洗

任何沾到污渍的白色衣物先放在冷洗涤精中浸泡一夜,然后以摄氏 15.5 度水温在洗衣机中清洗。这些被清洗的衣物必须是 100% 纯棉,缀有花色边的围兜兜或毛巾得在和纯白衣物放在一起洗之前先分开洗,以确保不会褪色。

床单、睡袋、背心、围兜兜、袜子和白色睡衣、睡袍如果不太脏,也可以放进摄氏 15.5 度的温水中洗涤,如果这些衣物没有事先浸泡或很脏的话,那就把水温调到摄氏 32 度清洗。毛巾和浴巾可以和其他衣物分开,两者放在一起脱水,因为毛巾沾到泡沫不容易洗掉。

### 浅色的衣物：以摄氏 4.5 度温水清洗

大部分白天的衣物，只要在洗衣机的轻段或毛料段快洗一下就可以了。任何沾到污垢的地方，事先都需要用冷水加洗洁精浸泡一夜，冲冲水之后再放进洗衣机清洗。

### 深色的衣物：以摄氏 1 度温水清洗

任何颜色较深的外出服都必须和浅色衣服分开洗，预防它们褪色沾到浅色衣服，把深色和浅色混在一起的结果很容易造成中间地带的灰色。所有沾到污渍的衣物在清洗之前都需要用冷肥皂水浸泡一夜。

### 毛衣或质料细致的衣物

即使这些衣服上加有“机器洗涤”的标签，你还是用手洗比较不伤衣物。洗的时候可以用婴儿肥皂泡出来的肥皂水（或者特制的婴儿洗衣精），加在微温的水中，清洗和洗净的时候可以轻轻地搓衣服，千万不要用力绞扭，质料细致的衣物可以直接挂起来晾干。洗净时可以用流动的冷水，轻轻地把多



### 超级育儿快递

衣服烘干后要马上把衣服从干衣机拿出来尽快摺叠，在摺叠的过程中可以确定它们是否全干，同时才不会闷在热热的干衣机中产生湿气。

余的水扭掉，接着可以把它包在一条干净的白色干毛巾中放上几个钟头。最后，把衣服照原样拉直，放平晾干或铺在干衣架上，让衣服变干。绝对不要将毛衣倒立着吊干，这样毛衣会变形。

### 使用烘干机

毛巾、圆兜兜、床单和毯子都可以用干衣机烘干，但贴身的床单和床单被可以不要完全烘干，稍微湿湿的比较容易熨烫。不要把毛巾和其他衣物放在一起烘干，因为容易在烘衣的过程中产生泡沫，衣服烘干后要马上把衣服从干衣机拿出来尽快摺叠，在摺叠的过程中可以确定它们是否全干，同时才不会闷在热热的干衣机中产生湿气。

### 花布和深色衣服

为了避免褪色和产生暗影，把花布和深颜色的衣服，放在烘衣机的冷空气中烘干不要超过 15 分钟，然后把衣服照原样拉直，挂在衣架上晾干。这类衣物在晾干后可能还是需要熨烫才会直挺好看。

## 熨烫婴儿衣物

贴身的床单在还没有全干、稍微湿湿的时候熨烫最理想,浅颜色的衣服可以用喷水器喷水熨烫,深色衣服为了防止褪色,最好从衣服的内面熨烫,而且熨斗温度调到冷烫。睡衣在熨烫时上层加铺一层细纱布。注意把所有衣服的标签烫平,宝宝穿衣的时候才不会不舒服。

### 超级育儿快递

贴身的床单在还没有全干、稍微湿湿的时候熨烫最理想,浅颜色的衣服可以用喷水器喷水熨烫,深色衣服为了防止褪色,最好从衣服的内面熨烫,而且熨斗温度调到冷烫。





## 第二章 宝宝出生之后

### 出院回家

和很多母亲一样,你在生产后会一直在医院里数着,到底还要多久才可以回家。但是,当回家的那一刻真的来临的时候,你反而觉得紧张又害怕。这是很正常的反应,尤其是初为人母的妈妈们,她们在出院的那一刹那间突然明白,自己得对眼前的这个宝贵的小生命负起所有照顾的责任。再想一想出院之后,再也没有医护人员在身旁帮忙照顾小宝宝,这一切令人难以接受,因为责任实在是太重大了。想要让这种担忧和无力感尽快消失,最重要的就是对回家后,可能发生的状况细心地作好准备,为了避免心情起伏不定及确保母亲和新生儿能得到充分的休息,应该事先通知亲友,在回家后的初期,能够尽可能地保持安静。

#### 超级育儿快递

为了避免心情起伏不定及确保母亲和新生儿能得到充分的休息,应该事先通知亲友,在回家后的初期,能够尽可能地保持安静。





## 超级育儿快递

周围环境如果安静沉稳,你就能愈快学会照顾小宝宝,这会使你充满信心和安全感。

不要因为必须请亲友几天或一周之后再来拜访而深感抱歉,宝宝才应该是你的第一考量,尤其在开始喂宝宝母乳的头几天,过分劳累会严重影响母乳的分泌。

显然的,新生的小生命总是令人兴奋,亲友们通常沉浸在雀跃不已的气氛中,而做妈妈的你很难拒绝(更多的时候是不忍心)他们的热情。但是,新生儿刚回到家中时,是他能否对新环境很快适应的关键时刻。有些宝宝在离开医院时会显得焦躁不安,如果回家之后又再被一大群人围绕,不停地被搂抱,从这个人身上再传给下个人,那只会让宝宝的情绪更糟糕。其实这时刻对你的另一半也相当重要,因为他当爸爸了,你应该留给他一些属于你们和小宝宝的时间,让他熟悉小宝宝的加入,更重要的是,他也得学习如何帮忙照顾小生命。如果在回家后的第一周访客不断,电话又响个不停,所有的事情都会变得很难进行。

周围环境如果安静沉稳,你就能愈快学会照顾小宝宝,这会使你充满信心和安全感。不要因为必须请亲友几天或一周之后再来拜访而深感抱歉,宝宝才应该是你的第一考量,尤其在开始喂宝宝母乳的头几天,过分劳累会严重影响母乳的分泌,而婴儿对母亲的情绪反应非常敏锐,如果你觉得疲倦或压力很大,宝宝通常很快就能感觉得到,而他的情绪也会跟着变得不稳定。如果你的另一半因为工作,无法在你回家后的第一

周留在家里随时帮忙你照顾小宝宝,那你应该安排一些人来帮你的忙,如果你的母亲或婆婆能来帮忙几天,那真的很好,但是要注意不要让她们决定如何照顾宝宝,她们是来帮忙的,如何照顾宝宝应该依照你的方式,如果这一点她们做得到的话,那你尽可邀她们来。如果她们恰好住得很近,能够一天花几个钟头待在你家,不要犹豫,尽管请她们来帮你煮饭、洗衣或购物,在回家后的头几天,尽量让你自己留在家里多休息。

## 以母乳喂哺婴儿

宝宝刚回家的头几天,对环境会显得很不能适应。而宝宝热心的祖母可能会告诉你——宝宝心神不宁是因为他没吃饱,你的乳汁一定是分泌太少,或者母乳的品质不好。即使这些言论是出于善意,它还是会令第一次做母亲的你感到非常沮丧,因为你是那么全心全意地希望能够用母乳养育自己的宝宝。记住,当你觉得胸部肿胀的时候,如果宝宝能一次把一边的乳汁完全喝光,然后再喝另一边的话,他应该会觉得喝不够的。以我的观察,只喝牛奶的宝宝,在刚回

### 超级育儿快递

如果你的母亲或婆婆能来帮忙几天,那真的很好,但是要注意不要让她们决定如何照顾宝宝,她们是来帮忙的,如何照顾宝宝应该依照你的方式。





### 超级育儿快递

在开始喂母乳的第一周,不要忘了以“少量多餐”的方式喂宝宝,这是为了刺激乳腺,使奶水的分泌逐渐增多。

除非在宝宝离开医院前,护理人员认为你的宝宝需要额外添加奶粉,否则的话,不要因为听信长辈的劝告而轻易放弃喂宝宝母乳。

家的头几天也是会焦躁不安,这破除了“饥饿”的推论。因此你不用因为宝宝吃母乳,就开始猜他是因为没吃饱而哭闹。

在开始喂母乳的第一周,不要忘了以“少量多餐”的方式喂宝宝,这是为了刺激乳腺,使奶水的分泌逐渐增多,除非在宝宝离开医院前,护理人员认为你的宝宝需要额外添加奶粉,否则的话,不要因为听信长辈的劝告而轻易放弃喂宝宝母乳。如果你经历了非常不顺利的生产过程,身体感觉很衰弱;或者你生了个巨婴宝宝,因而筋疲力竭,在这些情况下,我会建议你在婴儿晚上睡前的最后一餐以牛奶代替母奶,这样做可以让你得到较多的休息。

如果你能依照我在书中第四章所叙述的方法喂宝宝母奶(第140页),以及采用本书的方法逐步养成宝宝的作息,你会发现自己不但能很快分泌出足够的母乳,而且宝宝会健康快乐又好带。一些向我咨询过的母亲用这些方法,成功地继续以母乳喂养第二胎、第三胎,甚至第四胎。

## 最初几周

在宝宝出生后的最初几周,把早上7点

叫醒宝宝当成是每天最重要的目标,不论他前一晚是睡了多久。这样做是为了在最短的时间内,养成他固定的进食习惯。从 7 点的那一餐开始,每一餐都依照时间表进食。宝宝如果有按时间表吃奶的话,白天一定能够吃饱,而且时间表上半夜也只喂一次,在头一个月,如果宝宝在早晨四五点就起床的话,你也不要让他睡超过 7 点,按时在 7 点叫他起床,再喂他一些奶,在接下来的一天,一样照时间喂奶。请参考第四章有关宝宝进食的章节,你就会明白如果宝宝没有在早上 7 点醒来,接下来的一天真的会乱成一团。

在最初的几周,如果你的奶水分泌超过宝宝需要,请把多出来的奶水冷冻起来,而且不用担心宝宝在 3 周大进入快速成长的阶段时,奶水会不够了。当宝宝吃完晚上 6 点 15 分之后的那一餐之后,你若是感到他还是焦躁不安,有可能是因为你的奶水在经过一天之后,分泌量减少,这时你可以再泡一些牛奶喂宝宝。在宝宝进入快速成长的时期,如果你的奶水分泌减少,一大早起来喂奶的时候也只能有 30ML 的奶量,这时你的宝宝就真的马上需要补充牛奶了。在这个时期添加牛奶,可以避免为了增加母奶分泌而 3 个钟头喂宝宝一次,3 个小时喂一次

### 超级育儿快递



在宝宝出生后的最初几周,把早上 7 点叫醒宝宝当成是每天最重要的目标,不论他前一晚是睡了多久。这样做是为了在最短的时间内,养成他固定的进食习惯。



### 超级育儿快递

如果你在小宝宝一开始喝牛奶的几天中,都依照他的体重比例,给他适当的分量让他吃饱,通常宝宝的进食很快就会很有规律。

的做法是在宝宝刚出生的时候。

## 以婴儿奶粉喂哺宝宝

如果你在小宝宝一开始喝牛奶的几天中,都依照他的体重比例,给他适当的分量让他吃饱,通常宝宝的进食很快就会很有规律。在早晨7点至晚间11点之间,不要把喂牛奶的时间拉长到超过4个钟头,宝宝后半夜才不会因为太饿而频频醒来吃奶,正常的状况下,宝宝在后半夜应该只醒来一次。婴儿如果白天在两餐间睡到五六个钟头,那他晚上可能就会醒来两三次喝奶,为的是把白天没吃的分量补回来,在这种情况下,母亲会太疲倦而睡超过7点醒来,7点那一餐没有喂宝宝,于是渐渐地养成婴儿白天睡多吃少,晚上睡少吃多的坏习惯。

不论宝宝晚间几点起来吃奶,你都应该坚持不要让他睡超过早上7点。如果他在早晨五六点醒来吃过了,他在7点当然还不饿,但你还是应该在大约7点半的时候,添一些牛奶给他喝。这样他可以高高兴兴地挨到10点或10点半才觉得饿。若是他在五六点吃过了,所以你就没有在7点多的时候

喂他奶，结果他 9 点的时候就饿了，这样他的睡眠周期就会被扰乱，连带对一整天的作息产生恶性循环。不管你是给婴儿喝母奶还是牛奶，对宝宝来说，好的生活作息绝对是始于早晨 7 点。

偶尔会有一些宝宝，你给他满满的一瓶奶，但他在 10 ~ 15 分钟之内一下就喝光了，他们因为吃得太快而被认为是大食量的“大胃王宝宝”。事实上，大部分的“大胃王宝宝”并不饥饿，他们只是喜欢吸吮的感觉，因为喜欢吸吮，所以一拿到奶瓶就迫不及待地把奶喝光了。在婴儿很小的时候，吸吮对他来说不只是进食而已，而且是很大的乐趣。

如果你的宝宝每次吃奶，都咕噜噜地一下就喝光，然后还继续想吃，那你可以试试看在奶瓶上换上小的吸嘴，在进食前先拿个奶嘴骗他让他吸吸，这也可以满足他吸吮的快感。但如果宝宝一瓶奶吸了 20 分钟还吸不完，那可能是吸嘴的洞太小，那就应该帮他换大一号的吸嘴。

喝牛奶的宝宝感觉上通常长得快又大，这是因为他们经常喝超过依他们的重量所建议的牛奶量。如果一天多喝了几十毫升的牛奶，应该是没有什么大碍，但若是他总是吃太多而且以每星期超过 240 克重量在成

### 超级育儿快递



如果你的宝宝每次吃奶，都咕噜噜地一下就喝光，然后还继续想吃，那你可以试试看在奶瓶上换上小的吸嘴，在进食前先拿个奶嘴骗他让他吸吸，这也可以满足他吸吮的快感。

长,宝宝就可能有肥胖的问题,造成只喝牛奶并不能满足他,后果是在他还应该吃固体食物的阶段,就开始进食固体食物,这时候问题就比较严重了。

## 出生后的头几周

在宝宝出生后的头几周,进食的牛奶量应该符合依他的体重所建议的量,多了几十毫升或少了几十毫升没有什么太大的关系。如果感觉他老是吸不够,可以让他吸吸安抚奶嘴,只要是经过仔细的斟酌,而且奶嘴不要让他睡着了,还含在嘴里或掉在他的床上,应该不会有什么问题产生。吃牛奶的宝宝在进食的时候,总是比喂母奶的宝宝活跃,因为奶瓶不大会遮住他们的视野,他们会不断地左顾右盼,所以在喂牛奶的时候你应该尽量让四周的气氛安静祥和。避免过分逗弄使他太兴奋,才不会影响他的胃口。有个建议是你一定要采用的:当宝宝喝完奶,接着帮他拍气,如果拍了几分钟他都没有打嗝,那就把他放下,等一会儿再拍拍。有关这一章如何建立宝宝喝牛奶的习惯,以及在第四章详述的喂牛奶的时间表,妈妈们都应该经常翻阅参考,并且在成长的每一个

阶段适时增加牛奶的量。

## 瞌睡虫宝宝

有些宝宝喜欢边吃边睡,但是如果没吃饱就睡着了,可能一两个钟头之后,就需要再喂一次。妈妈可以借这个机会帮宝宝换尿片和拍气,然后让他把奶喝完。

在宝宝一开始喝牛奶以后,就尽量让他一次把该喝的量喝完,这样才可以在较短的时间内建立起正确的进食习惯。有些宝宝喝了一半就开始想玩,他会伸伸懒腰踢踢脚,玩个 10~15 分钟才会把剩下的奶喝完。在宝宝第一个月的喂养当中,一餐可能得用掉 45 分钟的时间。

## 常见问题

### 喝完奶后拍气

在帮宝宝拍气时,很重要的一件事是,妈妈应注意宝宝的情绪来决定何时应该拍气,何时该停止,如果你喂一喂就停下来拍气,一直打扰他,会让他不高兴大哭,而且哭

### 超级育儿快递



在宝宝一开始喝牛奶以后,就尽量让他一次把该喝的量喝完,这样才可以在较短的时间内建立起正确的进食习惯。

泣时吸进的气，又比喝牛奶所吸进的气要来得更多，事实上，大部分的宝宝只要在喝奶中间拍一次气，喝完再拍一次就够了。

### 正确的拍背姿势



至于喝母奶的宝宝,他会在自己想打嗝的时候停止吸奶,如果他吸完一边的奶都还没有想吐气的迹象,妈妈可以在换到另一边奶之前帮他拍气。喝牛奶的宝宝大概都在喝完一半或四分之三奶瓶的时候会想休息一下,这时候你可以帮他拍气。不管你的宝宝是喝牛奶还是母奶,只要依照左页的图,以正确的姿势在宝宝吃到一半,或者全部吃完的时候帮他拍背,应该很快就可以把他肚子内的气拍出来,如果宝宝在你拍了几分钟之后,还没有吐气的话,最好先不管他,隔一阵子再拍,很多时候宝宝会在平躺着换尿片的时候,自己把气吐了出来。

有些婴儿会不断放屁,这时他可能会肠胃不舒服而不高兴。喂母奶的妈妈就得注意吃进去的食物,想办法找出来是哪一种食物,引起宝宝喝完奶后放屁。有些母亲吃太多柑橘类的水果和果汁,产生的奶水使宝宝一直放屁。其他可能导致婴儿放屁的食物,有巧克力以及吃过多的乳酪制品。

婴儿在喝奶时,奶瓶内的流量要能够前后平均,因为如果宝宝在前半段喝奶的时候喝得太猛,这可能会让他肠胃加速蠕动而放屁不止。婴儿如果已经使用比较不会胀气的奶瓶吃奶,却还是一直放屁,那他很可能

### 超级育儿快递

大部分的宝宝只要在喝奶中间拍一次气,喝完再拍一次就够了。

婴儿在喝奶时,奶瓶内的流量要能够前后平均,因为如果宝宝在前半段喝奶的时候喝得太猛,这可能会让他肠胃加速蠕动而放屁不止。





## 超级育儿快递

宝宝在喝完奶后或是拍背后吐奶,是很正常的现象,对大多数婴儿来说,吐奶应该不至于造成困扰。

是吃得太饱了。细心观察你的宝宝,若是他每天持续性地比建议量多喝了 90 ~ 180ML 的牛奶,并且每周平均增加了 240 克的体重,那你可以连续几天让他少吃一两餐(下午两点半或五点的那一餐),看看情况会不会改善。至于喜欢吸奶的宝宝,请不要喂他更多的奶,应该就在喂完正常的量之后,给他吸一阵子奶嘴,好让他满足一下,这样很快就能把他的情绪安抚下来。

有些奶瓶的吸嘴孔不是太大就是太小,宝宝用它来吸奶容易引起胀气。想办法试试吸孔不同大小的吸嘴,有时候可以拿小吸孔的吸嘴让吃奶吃得太快的宝宝连续使用几次,让他吸奶的速度渐渐慢下来。

## 吐奶

宝宝在喝完奶后或是拍背后吐奶,是很正常的现象,对大多数婴儿来说,吐奶应该不至于造成困扰。在任何情况下,一个婴儿如果每周以 240 克的重量在成长,那他一定是吃太多了。如果他是喝牛奶,那就比较好办,因为你看得到他喝了多少,你只要在他发生吐奶的时候,让他少喝点奶就好了。而喝母奶的宝宝如果一直吐奶,那你就可以缩短

喂母奶的时间,吐奶的情况就会改善了。

有些婴儿并没有增加什么重量,却不断吐奶,那他可能有“反胃”的症状,这时候可以请医师诊断开药,这种药应该是在餐前或是餐间喂宝宝,它可以帮助牛奶流进去胃里,而不会吐出来,餐后尽量让宝宝直立,同时在拍气时也要多加小心,注意他是否还是有反胃的现象产生。

## 打嗝

小宝宝打嗝是很正常的事,通常他们都不太在意。打嗝的时间大部分是在喝完奶之后,如果他是在晚上睡觉前的那一餐后开始打嗝,而且已经准备睡觉了,那你还是应该让他睡觉。如果你想让他打完嗝再睡,那他可能会被你抱着抱着就睡着了,而这是不好的睡觉习惯。因此如果你的宝宝恰好是少数一打嗝就感到不舒服的宝宝之一,那在他打嗝的时候,你可以喂他一剂医师开的药水。

## 婴儿肠绞痛

婴儿肠绞痛(或称不明原因啼哭)经常

### 超级育儿快递

打嗝的时间大部分是在喝完奶之后,如果他是在晚上睡觉前的那一餐后开始打嗝,而且已经准备睡觉了,那你还是应该让他睡觉。





## 超级育儿快递

这些经常肠绞痛的宝宝有个共同点：只要他们想吃，父母就会马上喂他们。喂宝宝的次数太多就会产生前一餐还没消化，下一餐就又开始的情形，而这些宝宝发生肠绞痛的情况也比较严重，所以我相信婴儿肠绞痛是起因于进食的次数太频繁。

发生在不到三个月大的宝宝身上。它会让宝宝非常痛苦，连带他父母亲也会很不好受，但截至目前为止，没有什么好方法可以解决肠绞痛的问题。药局里有很多产品声称对肠绞痛有效，但大部分宝宝身受肠绞痛所苦的父母亲都表示，药其实没有太大用处。虽然宝宝有可能在一天当中的任何时候发生肠绞痛，但最常发生的时间，好像都集中在晚上六点至半夜的时段。做父母的为了让宝宝在肠绞痛的时候舒服一些，他们会一直喂宝宝、不断摇着宝宝、拍背，或者在巷子里来回把车开来开去。但可能什么都试过了都还是没用。虽然肠绞痛经常在婴儿四个月大之前会自动消失，但到这个时候，宝宝的睡眠习惯，通常已经因为肠绞痛而被搅乱得一塌糊涂，父母亲要纠正也很难了。

很多父母亲会因为“宝宝的肠绞痛”向我咨询，他们对我描述他是如何地尖声哭叫，经常一哭就是几个钟头，他的身躯会不断扭动，两腿因肚子痛在空中乱踢。这些经常肠绞痛的宝宝有个共同点：只要他们想吃，父母就会马上喂他们。喂宝宝的次数太多就会产生前一餐还没消化，下一餐就又开始的情形，而这些宝宝发生肠绞痛的情况也

比较严重,所以我相信婴儿肠绞痛是起因于进食的次数太频繁(请参照 46 页所述——以牛奶喂宝宝)。

所有我照顾过的婴儿没有一个受肠绞痛所苦,而我相信那是因为我从他们出生后的第一天,就坚持训练他们良好的吃睡作息。当我被一些父母找去照顾一些较大的婴儿时,只要他们的作息一进入正确的模式,通常在 24 小时之内,肠绞痛的情况就会马上改善,如果宝宝一个晚上得喝两三次奶,我会把后半夜的喂奶全部取消,或者只喂一次,当他在后半夜醒来,我会用煮开过的 120ML 凉水泡半茶匙的糖给他喝。我发现像这么小的婴儿,如果只给他白开水,他还是会吵个不停,喝一些糖水会让他有饱足感。不管他是否睡饱了,我一定会在早晨 7 点钟叫醒他,接下来的一天,宝宝的作息都以作息表为依据,一直到晚上 6 点半。如果宝宝是吃母奶,在 6 点多的这一餐我会给他添加一些牛奶,以确定他有吃饱,否则可能两个钟头之后,又得再喂一次,这也是造成婴儿肠绞痛的主因之——喂食的次数太多了。至于喝牛奶的宝宝,我总是在下午 2 点半的那一餐喂少一点,这样他在 6 点半的那一餐就会吃得饱一些。

### 超级育儿快递



如果宝宝一个晚上得喝两三次奶,我会把后半夜的喂奶全部取消,或者只喂一次,当他在后半夜醒来,我会用煮开过的 120ML 凉水泡半茶匙的糖给他喝。我发现像这么小的婴儿,如果只给他白开水,他还是会吵个不停,喝一些糖水会让他有饱足感。



## 超级育儿快递

一个三个月大的宝宝,如果已经可以在十点半最后一餐吃完后,一直睡到早晨六七点,那你可以连续一周,在他半夜醒来的时候给他喝糖水,当他习惯了之后,再把糖的份量减少,直到他可以只喝白开水。

我也发现,一些牛奶宝宝会经常受肠绞痛所苦,是因为他们在白天三四点的时候吃得太多,结果晚上六点半就吃得很少,当然,和其他在六点半没吃饱的母奶宝宝一样,他们在两个钟头之后,又得再吃一次。

偶尔有一些宝宝会因为肠绞痛太严重,而使得生活作息很不规律。对这些婴儿,我会采用哭闹法,不搭理他们直到他们入睡,连续三四晚之后,他们通常可以高高兴兴地睡着,直到夜间十点半起来喝奶。因为他们睡得好而且距离上次喂食,也有整整四小时,所以他们心满意足,在十点半吃完之后,甚至可以再睡得更久。至于宝宝半夜醒来,你应该让他吃奶或喂他糖水,全视宝宝是几个月大而定,一个三个月大的宝宝,如果已经可以在十点半最后一餐吃完后,一直睡到早晨六七点,那你可以连续一周,在他半夜醒来的时候给他喝糖水,当他习惯了之后,再把糖的份量减少,直到他可以只喝白开水。

上述这些方法以及作息表,能够使因为肠绞痛疼痛而作息太乱的宝宝,在几个礼拜的时间内一觉到天明。我也一再强调,在矫正期的第一周,连续使用糖水的重要性,如果只用白开水绝不会有同样的效果。我其

实也不是很清楚为什么糖水会对宝宝有效，这个方法是 25 年前我从一个很有经验的新生儿护士那里学来的，25 年来这个方法对我从来没有失效过。有些父母亲会担心宝宝因为喝糖水而损害牙齿，其实他们不用担心，因为使用这方法的时间很短，而我也没发现我照顾过的宝宝曾经发生这类问题。我在这里也要很荣幸地告诉大家，我的糖水理论最近得到了医学上的支持，位于澳洲布里斯本，皇家儿童医院的彼得·赖温顿教授表示，研究证实，糖的成份会刺激人体内分泌止痛物质，所以对肠绞痛的婴儿，糖水正可以减轻他们的腹痛。

## 胃及食道逆流症

有些宝宝的症状看起来像是婴儿肠绞痛，但事实上他们得的是“胃及食道逆流症”。因为食道尾端的肌肉无力，无法把牛奶推送至宝宝的胃里，所以食物会夹带着胃酸往原方向退回去，这时候食道会产生非常灼热的疼痛感。吐奶就是症状之一。无论如何，并不是所有的宝宝都会吐奶，而且他们经常被误诊为肠绞痛。他们很难喂，在进食的时候总是把背拱起来，而且吃一吃就会

### 超级育儿快递

有些宝宝的症状看起来像是婴儿肠绞痛，但事实上他们得的是“胃及食道逆流症”。因为食道尾端的肌肉无力，无法把牛奶推送至宝宝的胃里，所以食物会夹带着胃酸往原方向退回去，这时候食道会产生非常灼热的疼痛感。吐奶就是症状之一。



### 超级育儿快递

照顾胃及食道逆流症的宝宝很重要的一点是,不可以喂得太饱,而且在喝奶和喝完奶的时候,一定要尽量保持直立的姿势。

尖叫。在这种情况下的宝宝一放下总是暴躁易怒,再多的搂抱和摇荡都无法使他们安静下来。如果你的宝宝有这些症状,你应该坚持医师给他做胃及食道逆流的测试。我看很多不断哭闹的宝宝,除非他们病了,否则都是被诊断成肠绞痛,但其实他们是受胃食道逆流症所苦。照顾宝宝很重要的一点是,不可以喂得太饱,而且在喝奶和喝完奶的时候,一定要尽量保持直立的姿势。有些婴儿可能必须吃几个月的药,直到食道口的肌肉能够紧缩,吃进去的食物有办法流到胃里。幸运的是,这些宝宝通常在一岁前都可以摆脱胃食道逆流症的梦魇。

### 艾莉丝:六周大的宝宝

我是在艾莉丝一个月大的时候,开始照顾她的,当时她的哥哥派屈克已经两岁。派屈克从一出生我就照顾过他六个礼拜的时间。他真是个模范宝宝,因为他从出生的第一天开始就依照作息表训练生活起居。他从一个半月大就可以一觉睡到天明,然后就一直维持这个好习惯,他一直都是很容易喂养,而且总是心满意足。所以我以为他的母

亲只需要我去帮忙一个月，应该就可以把他妹妹艾莉丝照顾得得心应手，因为他妈妈对婴儿的作息很了解，她知道如何调整宝宝的睡眠时间，以及如何正确地喂宝宝。

当我发现艾莉丝并没有如我预期的很快就进入状况时，我真的有点吃惊。她的睡眠情况其实还不错：我在晚上7点会让她上床睡觉，10点再叫醒她一次，她还是吃得很好，然后她可以一直睡到早晨5点，而且这中间的睡眠状况都不错。问题是她白天不肯睡。我很惊讶地发现她妈妈几乎走到哪里都带着她，因为在派屈克还是个小婴儿的时候，做母亲的就坚持他如果不是乖乖地坐在自己的椅子上，就帮他找伴一起玩玩。在照顾了她几天之后，我就知道为什么她妈走到哪里都得带着她了，因为只要她一把她躺着的婴儿篮放到地板上，她就开始大哭大闹。可想而知，当他母亲需要同时照顾她哥哥的时候，这情况会成为很大的困扰。艾莉丝在她一个半月大回去医院复检，结果和我们原先猜测的一样，这小孩太精明了，在生理上和心理上，她都超越了同年龄的小孩，她一刻也不愿意离开她妈妈。当然医师也只能告诉我们原因，他不知道如何使艾莉丝（同时也是使我们）在白天的时候能快乐一



### 超级育儿快递

很多人以为婴儿情绪失控是因为肠绞痛，事实上他们很可能是患了胃及食道逆流症，糟糕的是，很多医师也欠缺这方面的常识。

些。

在束手无策的情况下，我们带艾莉丝去看小儿科医师。我告诉医师，虽然艾莉丝从来没有出现过吐奶的症状，但我觉得她其他的行为表现很像胃食道逆流症的患者，他很有把握地告诉我们艾莉丝并没有胃及食道逆流症的问题，他认为可能是我们把她宠坏了，如果我们能够坚决点，把她放在椅子上，久了她也就习惯了。接下来的两个礼拜，除非晚上7点和10点时她吃得太少，否则她夜间都睡得很好。但是白天的情况却愈来愈糟糕。只要我们试着喂她，她就会不断地尖叫、尖叫，再尖叫，这时候一切乱成一团。于是我们再回去找医师，我试着告诉医师她一定是患了胃及食道逆流症，而他还是一再说她没有问题，他认为既然艾莉丝从没生过病，她应该也不会有这种病。我们又回家观察了两个星期，而艾莉丝的情况真的愈来愈严重。终于，我们第三次去看医师，这次艾莉丝的妈妈坚持一定要医师帮她女儿做食道检测。结果正如我预期的一样：艾莉丝患有非常严重的胃及食道逆流症。医生于是开药给她，她的情况马上有了很大的改善。她能和同伴们开心地一起玩玩具，进食的时候，她也变得好喂多了。

在艾莉丝的这整个事件中，最令人遗憾的是她还那么小，却得在医师的疏忽下，忍受了那么久的疼痛。很多人以为婴儿情绪失控是因为肠绞痛，事实上他们很可能是患了胃及食道逆流症，糟糕的是，很多医师也欠缺这方面的常识。

## 婴儿奶嘴

大部分的育儿专家一听到奶嘴就皱眉，他们声称婴儿只要吸吸他们的大拇指，就可以满足他们的吸吮欲望了。但我发现，婴儿再怎么吸大拇指都没办法让他们觉得满足。事实上，宝宝如果要从吸吮拇指中去满足欲望，那他大约得连续吸上三个月。

我真的搞不懂为何很多父母，宁愿把自己的手指伸进宝宝嘴里让他吸，然后连续几个钟头哄他，抱着他摇来摇去或在地板上走来走去，也不愿意给他个奶嘴。父母的行为导致这些宝宝，强烈地需要大人的关爱，你即使只是把他放在椅子上 15 分钟他也不肯，而这一切，其实一个奶嘴就可以解决。

如果使用得当的话，我认为奶嘴其实用处很大，尤其是对那些很喜欢吸吮的宝宝。

### 超级育儿快递

如果使用得当的话，  
我认为奶嘴其实用处很大，尤其是对那些很喜欢  
吸吮的宝宝。但是我必须强调，千万不要让你的  
宝宝把奶嘴掉在他的睡  
床上或是吸着直到睡着。





## 超级育儿快递

我比较喜欢选用圆状奶嘴,截至目前为止,我的宝宝没有人因而暴牙(婴儿长牙时吸奶嘴过度而造成)。

但是我必须强调,千万不要让你的宝宝把奶嘴掉在他的睡床上或是吸着直到睡着。奶嘴的用途只是用来安抚他,或者必要的时候使他在睡觉前能够安静下来,但是在睡着之前得拿开。让宝宝含着奶嘴睡觉会造成他不好的睡眠习惯,他有可能一个晚上会起来好几次,每次都会希望能再含着奶嘴睡觉。只要你在睡着之前把奶嘴从他嘴里拿出来,就可以轻易地避免这种状况。

很多我带过的婴儿我都让他们使用奶嘴,而且从没发生过什么问题。在谨慎的使用下,我的宝宝通常在三个月大的时候,就不大喜欢奶嘴了。如果他到四个月大仍然很依赖奶嘴,那我会花上两星期的时间,逐步帮他把奶嘴戒掉,因为放着不管的话可能会产生其他问题。

市面上有两种奶嘴,一种呈圆形,另一种扁平形的奶嘴又叫矫正型奶嘴。某些专家声称矫正型奶嘴较适合宝宝的嘴形,但问题是很多小宝宝没办法吸很久。我比较喜欢选用圆状奶嘴,截至目前为止,我的宝宝没有人因而暴牙(婴儿长牙时吸奶嘴过度而造成)。不管你用的是哪种奶嘴,别忘了多买几个来经常替换。奶嘴的清洁非常重要,每次用过都应该清洗消毒。不要以为拿来

用嘴巴舔一舔就干净了，很多父母亲都这样做。事实上，嘴里的细菌比我们想像的要多得多。

## 解读婴儿的哭闹行为

我读过的很多立论先进的育儿书都说，大部分的小婴儿平均一天会哭上两个钟头。伦敦大学的汤玛斯·柯瑞研究中心支持这个说法，他们甚至声称在婴儿一个半月大的时候，哭闹的时间会到达高峰，大约 25% 的宝宝，在这一阶段一天会哭四个钟头。詹姆斯·罗伯特医师也说，婴儿的哭闹 40% 发生在晚上六点至半夜的时段。《为什么他们会哭》的作者黎特和波利那，花了超过 20 年的时间研究婴儿的心智发展，他们把婴儿第一年的神经发展分成七个阶段，声称宝宝在经历这七阶段当中的某个阶段时，会变得脾气暴躁、需求无度。

就我的观察，宝宝确实会在三周和一个半月大时情绪不稳定，这种情况经常是伴随着食量增加而来，但是，如果我的宝宝一天哭上一个钟头，我一定会担心得不得了，更别说哭个两小时了！一些用我的方法培养

### 超级育儿快递

就我的观察，宝宝确实会在三周和一个半月大时情绪不稳定，这种情况经常是伴随着食量增加而来。





## 超级育儿快递

如果宝宝在睡前哭一阵的时候,你不要因为不理他而觉得自己很残忍,只要你确定他有吃饱,醒着的时间也够长,但不至于太累,那他很快会学着自己平静下来。

任何不到四个月大的婴儿都不应该醒着超过两个钟头还不睡觉。而宝宝上床前的30分钟,你也要小心不要让他玩得太兴奋。

宝宝作息的父母一再表示,作息正常的结果使他们的宝宝情绪上快乐又满足。当然我的宝宝也有哭的时候:有些是在换尿片的时候哭;有些是在洗脸的时候;还有一些会在上床睡觉的时候反抗一下。对那些哭着不肯睡的宝宝,我会确定他们吃饱、拍过气了,然后我会坚持他们该睡了。

有时候他们会哭一哭或大叫抗议,直到他们自己静下来,通常这得花10~20分钟。我的宝宝只在这些时候哭,而且大部分我照顾过的宝宝哭超过一两个礼拜就不哭了。我了解所有的父母亲,都不喜欢听到他们的心肝宝贝哭泣,他们会担心如果把宝宝放在睡床让他哭而不管他,会对他的心理产生不好的影响。如果你有做到让他吃饱,而且睡觉和游戏时间都有依照作息表的话,那就别害怕,他不会有心理上的问题。在经过一阵子的训练之后,你会有个可以自己入睡的快乐宝宝。很多父母亲照我的方法照顾他们的第一胎,当他们再用到第二个宝宝身上时,他们又再次印证,我的方法不但目前为止最好的,而且实行起来也是最简单的。芝加哥儿童纪念医院睡眠失调研究中心的马克·布鲁斯医师,在他的著作《健康的睡眠习惯,造就出快乐的小孩》一书中表示,父

母亲们必须了解,他们是允许宝宝哭泣,而不是使他哭泣。他也表示宝宝愈大会愈难让他自己安静下来。所以,如果宝宝在睡前哭一阵的时候,你不要因为不理他而觉得自己很残忍,只要你确定他有吃饱,醒着的时间也够长,但不至于太累,那他很快会学着自己平静下来。

婴儿如果太累,那他就不容易静下来,而且我相信这是引起他大哭的主因。任何不到四个月大的婴儿都不应该醒着超过两个钟头还不睡觉。而宝宝上床前的 30 分钟,你也要小心不要让他玩得太兴奋。时间一再印证我的论点正确,一些向我咨询的父母亲,在小心地调整宝宝的吃和睡的情况之后,他们都很吃惊在几天内宝宝哭泣的情形立刻大为改善。除非你的宝宝正在生病,否则上述的方法应该对他有效,如果还是无效的话,请你别忘了参考第 165 页的一些诀窍。

## 与宝宝建立亲情

当今媒体所塑造的“母亲的爱”和“母子情深”的感觉并不真实,让人觉得这些母亲并不真的知道怎么去爱他们的宝宝。每天

### 超级育儿快递

当今媒体所塑造的“母亲的爱”和“母子情深”的感觉并不真实,让人觉得这些母亲并不真的知道怎么去爱他们的宝宝。



## 超级育儿快递

媒体创造出来的“完美妈妈”使得一般的“普通妈妈”备感压力，尤其在宝宝出生后头几周，她们会觉得自己真的很不称职。

都有杂志和报纸以大篇幅刊载一些名人和她们的宝宝，她们看起来是那么地容光焕发，手上抱着的新生儿也穿着著名设计师的衣服。而不管她们的生产过程是多么的漫长痛苦，她们都会说这是她们一生中所发生的最神奇、最令她们快乐的经验。

几星期之后，在下一期的访谈中，她会说她觉得一生中从没有像这时候一样，感觉那么充实、幸福，虽然她的育儿经验是那么短暂，她还是觉得她有资格告诉大家亲子的依恋之情以及和宝宝心心相系的重要性。她声称亲子依恋就是你一定要好好地喂养宝宝，并且让宝宝加入原本只有你和你的伴侣的两人世界，这样亲子间才能建立真正的互动。而且她和宝宝之间已经发展出一种奇妙的“精神上的”关系，他们之间能够完全了解对方。同时，在这么短的时间中（可能短到两顿喂母奶的间隔时间）她已经得到演出机会，在即将进军奥斯卡的影片中担任主角，同时她也正在撰写畅销书，或者正计划重回舞台，让全世界看到她在生产后是如何轻而易举就恢复她轻盈的体态。

这还不是全部，她会告诉你，她虽然得做这么多事，但她坚持自己照顾宝宝，因为她希望她的小孩在正常的环境下长大。但

是你想一想，我们从来没看过这一类的明星母亲得去挤公车，真实世界的很多母亲得一只手提着刚买来的整袋婴儿尿片，另一只手抱着几个装满东西的购物袋，然后手上还吊着她的宝宝。毫无疑问地，媒体创造出来的“完美妈妈”使得一般的“普通妈妈”备感压力，尤其在宝宝出生后头几周，她们会觉得自己的真的很不称职。而事实上这些没有花钱请人帮忙，一切独力打点的母亲，在她们享受欢喜和爱的同时，还因为晚上睡眠不足，以及无法使焦躁不安的宝宝安静下来，而感到失败和挫折，甚至筋疲力尽。这种觉得自己不称职的感觉，会使一个母亲认为她对宝宝的爱护不够周到，或者和宝宝之间的互动不良。

亲子间真正良好的互动需要好几个星期，甚至好几个月才能建立起来。不要对“只有把宝宝喂饱了、睡足了，才能发展亲子关系”的论调感到压力，我一再接到一些沮丧的妈妈们的电话，她们认为自己与宝宝的互动不良，为此深感自责，不断埋怨自己，而真正的问题并不是什么宝宝缺乏关爱，而是宝宝的妈妈睡眠不足。所谓“互动不良”，其实起因于这个“普通妈妈”因为半夜喂奶，而连着几周都没睡好，连带影响到宝宝的情

### 超级育儿快递

亲子间真正良好的互动需要好几个星期，甚至好几个月才能建立起来。不要对“只有把宝宝喂饱了、睡足了，才能发展亲子关系”的论调感到压力。



绪,所以宝宝表现出焦躁不安的情绪。

这些妈妈在依照我的作息法去做之后,我发现她们对自己的埋怨和责备都不见了。因为她们的宝宝变得快乐满足,和这样的宝宝建立感情,比和一个焦躁易怒、需要母亲不是摇就是抱的婴儿建立感情,实在是容易太多了。我的作息法会帮助你了解宝宝真正的需要,同时你会知道如何满足他,使你和宝宝之间建立感情的过程,能够更快乐、更愉悦。

### 第三章 了解婴儿的睡眠

在整个育儿过程中,最容易被误解和感到疑惑的就是婴儿的睡眠。一个错误的观念就是大家以为婴儿一生下来除了吃就是睡。很多宝宝是这样没错,但是全英国有126家专门解决儿童睡眠问题的诊所证实,也有很多新生宝宝并不是那么好吃好睡。如果你的新生儿是属于后者,紧张、易怒,而且很难哄骗,这时你得多注意,因为这样的宝宝未来可能会出现不良的睡眠习惯。

如果你能遵守我在此书中所列出的婴儿作息原则去做,你会在不太困难的情况下,让宝宝养成很规律的睡眠习惯。只要耐心坚持,并且给宝宝一些时间去适应,你就不会和很多父母亲一样,连着几个月睡不好觉。我的方法对试过的几百个新生儿和他们的父母亲都有效,相信对你和你的宝宝也会有效!

**有个不变的黄金定律:你若是希望宝宝**

#### 超级育儿快递

有个不变的黄金定律:你若是希望宝宝能够在出生后,很快就能一觉睡到天亮,而且一直保持良好的睡眠习惯,那最重要的就是,从宝宝一离开医院回到家里,你就要控制他喝奶的时间和分量。





## 超级育儿快递

宝宝如果分不出昼夜的差别,他也就分不清白天的小睡和夜间的长睡有什么不一样,而父母亲也没有从一出生就调整他的进食的话,三个月大就能一觉到天亮的情况,真的不容易达成。

能够在出生后,很快就能一觉睡到天亮,而且一直保持良好的睡眠习惯,那最重要的就是,从宝宝一离开医院回到家里,你就要控制他喝奶的时间和分量。育儿书和医院里的护理人员,给你的建议通常是由着宝宝喝奶,看他想吃多少、想吃多久都没关系,而且如果宝宝的吃睡习惯很奇怪,你也应该把它当成正常情形看待,因为当他三个月大的时候,这一切自然会有很大的改善。我接过太多电话和无数信件,来自一些身心俱疲的母亲,她们的宝宝年纪多在三个月至三岁之间,他们的吃睡作息都很不正常,这证实了专家所说的“三个月大就会变好”的说法根本不正确。而且如果你的宝宝作息不正常的话,对家庭当中的其他成员,也会造成相当大的困扰。

虽然的确有些宝宝到了三个月大就能够一觉到天亮,而且他们的父母并没有特别调整他们的作息。这些筋疲力尽的妈妈也就天真地相信,宝宝自己很神奇地就突然作息正常了。事实上,宝宝如果分不出昼夜的差别,他也就分不清白天的小睡和夜间的长睡有什么不一样,而父母亲也没有从一出生就调整他的进食的话,三个月大就能一觉到天亮的情况,真的不容易达成。

## 审视“想吃就吃”的喂养法

“想吃就吃”的育儿观念,不断地被很多人一再重述,这会对一个初为人母的母亲造成误导,她会开始相信,一出生就建立婴儿作息的方法,都会危害到宝宝的营养吸收和情绪发展。我虽然完全认同传统的四小时喂一次的方法,不论是母乳还是婴儿奶粉,用在新生儿身上很不合时宜,但我同时也觉得“想吃就吃”的作法,对婴儿来说是太粗糙、太不谨慎了。我经常接到新生儿母亲的电话,她们还没等到出院,就从医院的护理站向我求助,而且问题都很类似——婴儿每次进食都得喂一个钟头,晚间6点到早晨5点也得两个钟头喂一次。这些母亲都觉得身心俱疲,而且乳头都被婴儿吸裂了。

当我再问宝宝白天的情况时,答案通常都很类似:

“他白天表现不错,吃完奶之后都可以睡上4小时。”专家一再告诉我们新生儿一天得吃上8~12次,所以宝宝在白天6点到晚间6点间,只吃了4次或少于4次,那他当然晚上得不断起身把他白天没吃的分量

### 超级育儿快递

“想吃就吃”的育儿观念,不断地被很多人一再重述,这会对一个初为人母的母亲造成误导,她会开始相信,一出生就建立婴儿作息的方法,都会危害到宝宝的营养吸收和情绪发展。





## 超级育儿快递

除了一天得吃 8 ~ 12 次的错误观念之外,我也一再地对一些医院的护理人员给母亲的建议吃惊不已,她们居然鼓励妈妈们让宝宝白天尽量睡饱,才不会在晚上一再醒来的时候感到太累。

补回来。除了一天得吃 8 ~ 12 次的错误观念之外,我也一再地对一些医院的护理人员给母亲的建议吃惊不已,她们居然鼓励妈妈们让宝宝白天尽量睡饱,才不会在晚上一再醒来的时候感到太累。也难怪妈妈们回家后会感到那么辛苦,因为婴儿不好的吃睡习性,在出院前就已经养成了。

等到婴儿一回到家,父母亲会因为愈来愈难安抚宝宝而筋疲力竭。在束手无策下,他们开始采用目前所有育婴书里提供的方法,例如把宝宝摇到入睡,让他吃奶吃到不自觉地睡去,载他出门逛到他睡着,如果这些全不管用的话,那就把他放回床上。

上述状况被大部分的育儿专家接受,他们认为这些都是宝宝的正常反应,而且使用的解决方法也都没错。结果几个月之后,疲倦的父母亲饱尝睡眠不足的困扰,而婴儿还是每隔两三个小时就得喂一次,这些父母亲于是开始请宝宝的小儿科医师,帮宝宝转诊到婴儿睡眠科,或者他们会开始买教你如何让宝宝一觉睡到天亮的书来看,看了书后才发现,原来他们一开始就用错方法了。宝宝睡不好的真正原因是,父母亲没有建立他何时该睡觉的概念,而喂奶的量和时间、抱着摇晃、拍他睡觉等动作,其实恰好是适得其

反。

迪利·道威是塔维斯克诊所著名的心理学家,他和贺佛什尔大学的大卫·马歇尔,对婴儿和幼儿时期的睡眠形态,都作过密集研究。两人的研究结论都一样,婴儿的睡眠习性,受母亲怀孕时的情绪影响很大,迪利把婴儿的母亲们分为两种类型,一种是“计划型”,一种是“迁就型”。计划型妈妈很清楚应该如何让宝宝配合她的生活作息,而迁就型妈妈只会不断地迁就宝宝。而迪利声称,研究结果显示,计划型妈妈的育儿问题比迁就型妈妈的问题来得少。大卫·马歇尔也支持这样的理论,他说如果一个母亲觉得她可能得每晚起来喂好几次奶,那她真的就得起来好几次。

我从经验中发现,很多父母的表现真的是符合上述理论。然而迁就型妈妈已经了解宝宝之所以睡不好,是因为婴儿从她那里养成错误的睡眠习惯,她的态度就不再一味地迁就宝宝,婴儿是否想睡,很大部分的原因在于他是否接收到正确的睡眠讯息,是否能在小婴儿时期就了解自然的睡眠节奏非常重要,因为如果他弄不懂的话,那么这场睡眠之仗你会打得很辛苦。

### 超级育儿快递

宝宝睡不好的真正原因是,父母亲没有建立他何时该睡觉的概念,而喂奶的量和时间、抱着摇晃、拍他睡觉等动作,其实恰好是适得其反。



## 婴儿的睡眠模式



### 超级育儿快递

宝宝开始的时候，睡眠和他的进食情况很相似，量很小而且间隔的时间很短。每次喂奶、拍气和换尿片都得花上一个钟头，然后他会很快沉沉睡去，一直到下一餐才会醒过来。这样的作息其实是错误的。

大多数专家都同意新生儿在出生后的几周内，每天大约需要睡 16 小时。这 16 个钟头被分为长时间和短时间的睡眠时段，开始的时候，宝宝的睡眠和他的进食情况很相似，量很小而且间隔的时间很短。每次喂奶、拍气和换尿片都得花上一个钟头，然后他会很快沉沉睡去，一直到下一餐才会醒过来。这样的作息其实是错误的，但父母亲浑然不觉，因为一天 24 小时中，宝宝大概吃了 6~8 餐，两餐间隔 45~60 分钟，算一算他共睡了 16 个钟头，恰好符合这些专家的理论。

然而在 3~4 周大的时候，宝宝通常会变得较有警觉性，吃饱了之后也不会马上沉沉睡去。这时候，还深信宝宝吃完会乖乖入睡的父母亲，开始用先前讲的那些错误方法去哄骗他，效果却是适得其反。事实上宝宝的行为都很正常，因为他已经开始长大了。

他的睡眠状况显然在这个时期进入另一个阶段。他们开始时只是浅睡，接着进入睡梦期，然后再进入熟睡状态。这个周期比起大人的睡眠周期，时间上短了许多，大概

是45~60分钟。有些婴儿闭上眼睛一下下，就能进入浅睡的状态，但有些宝宝却会完全清醒过来。如果他醒来的时间正好快要喂奶了，那就不成问题，但是如果这发生在刚吃完奶的一个钟头之后，那就表示宝宝并没有学会自己安静下来，那么接下来的一个月，情况就有可能愈来愈严重。

最新研究显示，宝宝在夜间时，他的浅睡和清醒的时段大约一样长。通常他们有办法再睡回去，而睡不好的，通常正是那些父母亲用不当方法不断哄骗的宝宝们。

如果你想让你的宝宝在很小的时候，就养成良好的睡眠习惯，最重要的就是避免不断地哄骗。我的作息方法描述得很清楚，所以宝宝可以吃得好，不会过分疲倦，而且睡觉时不用一再哄骗。

## 常见问题回答

**Q：宝宝一天睡多少才算正常？**

**A：**◆视宝宝的体重以及他是否为早产儿而定，大部分宝宝一天睡16小时，这16个小时的睡眠又分为长时段和短时段。  
◆体重很轻的婴儿和早产儿，需要较多的

### 超级育儿快递

宝宝在夜间时，他的浅睡和清醒的时段大约一样长。通常他们有办法再睡回去，而睡不好的，通常正是那些父母亲用不当方法不断哄骗的宝宝们。





### 超级育儿快递

让宝宝每天早上 7 点起床开始他的一天,这样的话宝宝在晚上 11 点前,就可以喝完他一天应该喝的奶量。

睡眠,两餐间也较容易熟睡。

- ◆体重较重的宝宝醒着的时间会较长,可以达一小时,在一天中他们至少有一次可以睡上 4~5 个钟头。
- ◆6 个月大的宝宝,如果他的进食情况良好,而且每星期都以 180~240 克的体重成长,那他应该一天可以有一次在两餐之间,睡上 5~6 个小时。

**Q:**怎么做才能让宝宝睡得最长的时段,发生在晚上而不是白天?

- A:**
- ◆照着我的作息法去实行,让宝宝每天早上 7 点起床开始他的一天,这样的话宝宝在晚上 11 点前,就可以喝完他一天应该喝的奶量。
  - ◆想办法在早上 7 点至晚上 7 点之间,让宝宝醒着的时间维持在 6~8 个钟头。
  - ◆尽量让宝宝白天有两个钟头的时间,完全用来玩耍或认识人。只要他能够在早晚 7 点的 12 个小时间醒上 8 个钟头,那他晚上就可以睡久一点。
  - ◆逐步训练宝宝分辨白昼和黑夜的差别,但在宝宝刚生下来的几周,不管白天或夜晚,都把宝宝放在黑暗的房间内睡觉。

- ◆在晚上 7 点至白天 7 点的任何两餐间，不要一直跟宝宝讲话，也尽量不要逗弄他。

**Q:**我很想遵守你建议的做法，但我那一个月大的宝宝在吃完奶之后，顶多只能撑上一个钟头不睡觉，我是否应该想办法让他醒着的时间拖长一点。

- A:**
- ◆如果你的宝宝进食的情况良好，每周也大约增加 180 ~ 240 克的体重，两餐间的睡眠状况也不错，而且醒着的时段，精神状况都很好，那你可以不用担心，你的宝宝应该只是一些睡得较多的宝宝之一。
  - ◆如果他在晚上醒来超过两次，或者晚上 11 点喝完奶之后，每次夜间醒来都还是醒着超过一个钟头，这样你在白天可能就要给他多点刺激，让他白天多点时间醒着，晚上才能睡好一些。
  - ◆晚上 11 点的那一餐，一定要尽量保持安静，一个不到 3 个月大的宝宝，必须在这一餐醒着至少 45 分钟，如果这一餐宝宝吃得半睡半醒，那很可能会导致宝宝在半夜两三点起来。
  - ◆如果在早晨 7 点和晚上 11 点之间宝宝

### 超级育儿快递

逐步训练宝宝分辨白昼和黑夜的差别，但在宝宝刚生下来的几周，不管白天或夜晚，都把宝宝放在黑暗的房间内睡觉。





### 超级育儿快递

在宝宝生命当中的最初几个月,他是不是能够依照我的作息表生活,最大的关键在于必须严守喂食的时间。

的吃睡作息,都有依照我的方法,而他的睡眠时间比之前少,这是正常情况,因为他已经一个月大了。

**Q:**你所设定的作息好像很严格。如果我带我一个月大的宝宝出门,结果我推着他走路的时候,他在婴儿车里睡着了,这是不是就表示他睡太多了?

**A:**◆在宝宝生命当中的最初几个月,他是不是能够依照我的作息表生活,最大的关键在于必须严守喂食的时间。  
◆当他两个月大的时候,通常两餐的间隔时间,可以拖得比较长,而且宝宝会开始吃得比较快。这时候带他出门就会轻松多了。  
◆宝宝在不满两个月大之前,如果你希望出门时能尽量和他的睡眠时间配合,那你会发现他在两个月大的时候,坐在车里或婴儿车里的时候,醒着的时间会开始比较多。

**Q:**我一个月大的宝宝,突然开始在晚上9点醒来。接着会在凌晨1点和5点起来喝奶。5点喂完他之后他还是睡不安稳,我只好一直哄他直到早上10点,但接下来

他会因为太累而吃得不好,所以我猜 5 点起床对他来说太早了,如何改进呢?

**A:**◆在宝宝一个月大时,浅睡和深睡的差别

渐渐地比较明显,我发现很多婴儿在这个阶段,都会在晚上 9 点左右会进入浅睡状态,这时候他会很容易被吵醒。所以做妈妈的,要尽量让婴儿房的周围环境保持安静,避免突然的噪音,同时最好不要让宝宝听到你的声音。

◆喝母奶的婴儿可能在晚上 6 点那一餐,需要用奶瓶添加些母奶或牛奶。

◆如果你得在晚上 9 点喂他,那你可能让他喝一边奶或喝几十毫升牛奶就好,然后把 10 点半那一餐往后挪到 11 点半,这样他 11 点半可以多吃一些,就有可能撑到半夜 3 点半再吃。

**Q:**我都是在晚上 10 点半,把我两个半月大的宝宝叫醒喝奶,但他只喝 90 ~ 120ML,然后到了 4 点又因为太饿而醒来。我是否应该把 10 点半的那一餐取消,看他能不能一直睡到 4 点再喂?

**A:**◆我建议这餐还不能省略,因为他可能会因此而在 1 点和 5 点起来两次吃奶,等于后半夜起来两次。我发现最好的方

### 超级育儿快递

在宝宝一个月大时,浅睡和深睡的差别渐渐地比较明显,我发现很多婴儿在这个阶段,都会在晚上 9 点左右会进入浅睡状态,这时候他会很容易被吵醒。





## 超级育儿快递

宝宝若是到了四个月大开始吃固体食物,但还是一直在后半夜醒来,那我会连续几个晚上给他喝白开水,再不行我就会坚持他一定要睡,这很可能让他哭上一阵。当然,这样的做法前提必须是宝宝白天都吃得好,体重增加也很正常。

法,还是让宝宝睡到早上 7 点起床,在他大到可以把半夜 11 点那一餐停掉之前,让他吃点流质食物,当然,这得等宝宝大一点,通常是在三四个月大的时候。

◆ 检查看宝宝的衣服是否穿好,棉被是否有盖好。有时候宝宝在浅睡的阶段,会因为棉被或衣服绊到他而完全醒过来,如果他不是因为这样才醒的话,我会让他自己玩个 10~15 分钟才去找他。然后我会给他喝些开水。如果他喝了水就足够的话,那他晚上 10 点半那一餐没吃就比较没关系,而且他已经两个半月大了,他每一顿都喝得比从前多,因此晚上少一餐是没什么影响。如果他喝了水还是不够,那我还是会给他喝少量的奶,几个礼拜后再用开水代替奶水。

◆ 再者,宝宝若是到了四个月大开始吃固体食物,但还是一直在后半夜醒来,那我会连续几个晚上给他喝白开水,再不行我就会坚持他一定要睡,这很可能让他哭上一阵。当然,这样的做法前提必须是宝宝白天都吃得好,体重增加也很正常。

Q: 我朋友的宝宝三个月大, 白天他的父母没有特别安排他的作息, 但他晚上也是睡得很好, 而且他看起来是个相当快乐的小孩, 所以我有点质疑白天的睡眠控制是必须的吗?

A: ◆最新的研究显示小孩两岁前, 如果能在白天适当地睡一下, 对他的心理和生理都会有帮助。

◆很多婴儿在出生后的最初几个月, 都很容易高高兴兴地就在汽车安全椅或睡毯里睡着, 父母会觉得这样子很好, 因为宝宝睡得好又不会吵到大人。但是, 当宝宝再大一点, 活力大一些, 他就不会喜欢睡在汽车安全椅了, 这时候你要把他放在他床上乖乖地睡觉, 就没那么容易了。

◆在汽车安全椅上睡着时间不会太长, 也不容易熟睡, 当他长大后他会喜欢在白天打瞌睡, 这会使他休息不够、疲倦而且烦躁。

Q: 我的宝宝 6 个月大, 他在早晨只睡 45 分钟, 午餐吃 2 个小时, 饭后再睡 1 个小时就再也不肯睡了。下午她也不睡, 所以整

### 超级育儿快递

最新的研究显示小孩两岁前, 如果能在白天适当地睡一下, 对他的心理和生理都会有帮助。





### 超级育儿快递

如果至少在宝宝两岁大之前,都能规律地控制他的睡眠,那对宝宝会帮助很大。当他们大一点的时候,他们在白天就不用睡了,但这段白天安静的睡眠时段,对正在学步的小孩和妈妈是很珍贵的。

个下午她会因为精神不好而烦躁不安,然后晚上6点她就坚持一定要睡。所以她早晨醒来的时间变得愈来愈早,怎么办呢?

- A:◆检查看看她是否被正在玩的大孩子打扰到,或者有吸尘器的噪音吵到她。确定她睡觉时房间很暗,而且衣服被子都有穿好盖好。
- ◆让她白天的时候多活动。宝宝在这个年纪应该多花时间在地板上爬爬、玩耍、踢腿。
- ◆早上9点前不要让她睡觉,以3天为单位,每次让她一天中少睡10分钟,到最后让她早晨每次睡不超过20~25分钟。

Q:你认为宝宝多大的时候,白天可以不用让他睡觉?

A:◆我的经验是,如果至少在宝宝两岁大之前,都能规律地控制他的睡眠,那对宝宝会帮助很大。当他们大一点的时候,他们在白天就不用睡了,但这段白天安静的睡眠时段,对正在学步的小孩和妈妈是很珍贵的。

◆通常小婴儿白天中得睡上3次。比较

好的组合是其中一次时间较长，两次时间较短。到了4~6个月大的时候傍晚的那一次可以缩短时间，最后把这一觉去掉，直到晚上上床。

- ◆宝宝在一岁三个月到一岁半大的时候，白天可能会再减掉一顿睡眠。减掉的这次睡眠应该是在早晨。
- ◆如果他下午不睡，但早上一睡睡两个钟头，那他到了下午6点就已经筋疲力竭了，这时候他会在7点的时候睡得很沉，这样会造成他第二天太早起床。

### 超级育儿快递

通常小婴儿白天中得睡上3次。比较好的组合是其中一次时间较长，两次时间较短。到了4~6个月大的时候傍晚的那一次可以缩短时间，最后把这一觉去掉，直到晚上上床。





## 第四章 第一年的进食

### 母乳喂哺宝宝

几乎所有的育儿专家都同意母奶是最天然、最适合宝宝的食物。很多专家也以母奶养育为专题,写了整本书畅谈母乳对母亲和婴儿的好处。从小宝宝一出生开始,有经验的中年妇女会鼓励初为人母的妈妈,直接以母乳养育宝宝,教她们如何把宝宝抱到胸前,帮她们调整宝宝吸奶的姿势,还有一些机构大力提倡母乳的喂哺,他们训练母乳咨询人员,为不熟悉而备感辛苦的新手妈妈提供帮助。

从几种不同的研究中,得知一个令人惊异的结果——虽然那么多人支持以母乳喂哺婴儿,但在宝宝一个月大时,平均只有67%的妈妈们,还继续让宝宝喝母奶,其余的妈妈们在他们两周到一个月大的时候,就



### 超级育儿快递

我觉得做母亲的，在宝宝出生不到一年的任何时候放弃母乳，都是非常可惜的。但是不论如何，如果一个母亲真的那么不喜欢喂母奶的话，那她也不需要很有压力地一再勉强自己继续喂母奶。套一句育儿专家潘妮洛普·李奇的话：“喂宝宝吃奶只是养育过程的一部分。”

已经放弃了。

使母亲放弃喂母奶的最常见原因如下：

- ◆自己感觉奶水不够。
- ◆喂奶时，乳头因龟裂而疼痛。
- ◆认为母奶无法满足宝宝，因而中断哺乳。
- ◆因为一次都得喂很久而疲累，经常觉得整个晚上只是不断地在喂奶。
- ◆母亲不喜欢喂母奶的感觉，而且开始害怕喂奶。

不管在任何情况下，我觉得做母亲的，在宝宝出生不到一年的任何时候放弃母乳，都是非常可惜的。但是不论如何，如果一个母亲真的那么不喜欢喂母奶的话，那她也不需要很有压力地一再勉强自己继续喂母奶。套一句育儿专家潘妮洛普·李奇的话：“喂宝宝吃奶只是养育过程的一部分。”过去十年，我观察过上百个新生儿的母亲，我可以向一些讨厌喂宝宝的妈妈们保证，如果你决定改为用牛奶喂宝宝的话，你的宝宝不会像一些母乳专家所说的，产生什么生理或心理方面的困扰。喂奶过程中最重要的是：你和你的宝宝都要能够很快乐，若是你不喜欢喂母奶，那是不可能有什么快乐可言，以我自己为例，我母亲大概只喂了我十天的母奶，

但是我们母女间的感情是牢靠不可分的。相反地,我有朋友出生以后吃了整整两年的母奶,但长大后她们却和她们的母亲完全无法相处!所以如果你真觉得自己很不喜欢喂母奶,那就别管身边人的批评,好好学会掌握喂牛奶的技巧,好好地享受你和宝宝的喂奶时光。每年全世界有千千万万个新生儿一生下来就只喝冲泡的牛奶,而他们一样很快乐地长大。事实上奶粉是用来作为没有办法喂母奶时的替代品,它的营养成分也不会太差,否则的话,营养专家早就建议婴儿不要使用了。

不论如何,有件事我必须强调,一般好心的祖母或阿姨们所认为的并不尽然为真,她们会说宝宝喝牛奶会比较好带,作息会比较正常。事实上,不管你的宝宝是喝母奶或牛奶,母亲都要很用心地帮他建立起好的作息。所以不要因为想要很快有结果就让宝宝换成喝牛奶。喝牛奶的宝宝和喝母奶的一样,都需要有大人帮忙才能建立作息。只不过喂牛奶旁人可以代劳,而喂母奶完全是母亲一个人的责任。我这本书将可以帮助喂母奶的母亲们,同时也能够养成母奶宝宝的作息。

为了建立母奶宝宝的作息,我试过很多

### 超级育儿快递

不管你的宝宝是喝母奶或牛奶,母亲都要很用心地帮他建立起好的作息。所以不要因为想要很快有结果就让宝宝换成喝牛奶。





## 超级育儿快递

有医院生产的妇女，受限于一成不变的作息，并且喂奶的时间又太短，这样经过一段时间之后，当她们出院时奶水分泌已经大大减少了。

方法，最后设计出现在使用的这一套，而它已经经过很多人的印证，确实是最有效、最容易施行的作息方法。很多母亲都说在用过这套方法两个星期之后，宝宝的吃睡作息呈现出非常规律的周期，宝宝不但体重稳定地增加，而且最重要的，宝宝非常快乐满足。在我解释为何我的方法会奏效之前，我会花点时间讨论一些其他我用过的方法，找出它们为何失败的原因。

## 每4小时吃一次的进食法

几年前，医院完全代替了产婆，那时候产妇生产完大概会在医院待上 10 ~ 14 天。当她们出院回家时，婴儿大多已经养成了 4 小时吃一次的习惯。喂母奶的母亲们，会被护理人员告知应该 4 个钟头喂一次，而且严格地把每一边的喂奶时间，控制在 10 ~ 15 分钟之间，喂完之后宝宝就被带到婴儿室去了。接下来，如果这个婴儿捱不到 4 小时就饿了，这时候护理人员就会告诉妈妈她的奶水太少，必须添加奶粉。很多离开医院的妇女会告诉我：“我觉得一离开医院，我的奶水好像干掉了一样，”说这种话的妇女，如果每个人给我一块钱的话，那我现在已经是百万

富翁了,由此可见她们的人数之众。其实真正的原因是因为,她们受限于一成不变的作息,并且喂奶的时间又太短,这样经过一段时间之后,当她们出院时奶水分泌已经大大减少了。而婴儿喝牛奶的风气在 50 年代和 60 年代开始盛行,那时期的很多妇女,甚至都没有让新生儿喝到任何母乳就直接喂牛奶了。这风潮持续到 70 年代。然后,开始有愈来愈多的研究发现,母乳的价值和好处,于是喝母奶又重回流行。

严格遵守 4 小时一次的进食原则,为何会行不通的主因如下:

- ◆ 在开始喂奶的初期,一天只喂宝宝 6 次母乳,对刺激母乳分泌的作用不够。
- ◆ 宝宝刚出生时必须少量多餐,一天吃 6 次对他可能不太够。
- ◆ 通常一周至一个半月大的宝宝,必须吸母奶至少 30 分钟才能吸到后乳(编按:指最后阶段的奶水)。
- ◆ 后乳的脂肪含量至少是牛奶的三倍,所以一定要吸到,宝宝才不会饥饿。

### 想吃就吃的进食方法

这是目前很多人大力主张的喂食方式。



## 超级育儿快递

虽然我完全同意在初期的时候,喂宝宝的次数应该密集,以刺激奶水分泌,但我认为很多人建议的一次吃多久都没关系,是完全不对的。

母亲通常任由宝宝决定何时吃奶,间隔时间多长和吃多久都没有关系。

这样做可以确保宝宝能吸收到足够的养分,宝宝永远不觉得饿,宝宝如果把奶水吸光了,你的身体就会发出讯息,再分泌奶水。当这些母亲离开医院时,很多宝宝一天可以吃到 10 ~ 12 次。母亲们都被医护人员告知,这现象在初期的几周都属正常,当一切都稳定之后,宝宝两餐间的间隔时间就会拉长。

虽然我完全同意在初期的时候,喂宝宝的次数应该密集,以刺激奶水分泌,但我认为很多人建议的一次吃多久都没关系,是完全不对的。一些很喜欢吸吮的宝宝,一吸就好几个小时,这使得新手妈妈们才一开始喂奶,乳头就已经又肿又痛了。一再反复的结果,我发现很多母亲才喂了一周奶水,就非常害怕喂奶了。她们怕的完全一样:由于每次喂奶就得喂上很久而感到筋疲力竭,乳头变得敏感又疼痛,更糟糕的情况,乳头有可能会龟裂或流血。这都是因为喂奶姿势不当而引起。以我的经验来说,我可以一再示范一个新手妈妈,如何以正确的姿势哺乳,但如果她已经很疲累的话,就很难让她专心矫正把宝宝抱在胸前的姿势。这些护理人

员同时也会告诉妈妈,一定要好好地注意睡眠和饮食。但是这种喂养方法如何让母亲好好休息呢?到最后这个妈妈一定觉得很沮丧,认为自己没把该做的做好。

我发现第二个经常发生的问题是:饿了就吃的方式,到最后宝宝都会吃到睡着。这些宝宝感觉上都被照顾得很好,而做妈妈的也感到很有安全感。她会很高兴地说她的宝宝吃睡状况都很好。每餐可以间隔5~6个钟头。在宝宝出生后一星期,妈妈的奶水可以达到宝宝的需求量。真正的问题发生在回家之后,当宝宝大约十天大的时候,会变得较活跃,他会开始想要多吃些,这时妈妈开始得用少量多餐的方式喂宝宝,所以实际上是走回头路。事实上少量多餐在宝宝一生下来就该开始用了,这样才能一开始就刺激奶水分泌,而饿了就喂的方式并没有把握住最佳刺激奶水的时机。“饿了就喂”的原意是确保宝宝不会感到饥饿,但是妈妈们经常忘了每隔三四小时,就该把这些爱睡宝宝叫醒吃奶。如果有需要的话,母亲甚至应该一天挤两三次奶,为接下来宝宝的食量增加作准备。

最后还有一个原因可以证实“饿了就吃”的方式不够审慎。它使母亲的相信一晚

### 超级育儿快递

 少量多餐在宝宝一生下来就该开始用了,这样才能一开始就刺激奶水分泌,而饿了就喂的方式并没有把握住最佳刺激奶水的时机。



## 超级育儿快递

“饿了就吃”的方法被运用得太广泛，很多人只要宝宝一哭就喂。结果一些粗心的妈妈没有检查宝宝是不是因为其他的事情哭泣，例如过度逗弄他或太累等。

上喂好几次是正常的，并没有任何喂奶计划，保证宝宝可以突然间在白天多吃几顿，而晚上少吃。护理人员告诉“饿了就吃”的妈妈们，宝宝自己最终会调整日夜的进食次数，但是她们一定没想到这会花上几个月时间！很多母亲找我去帮忙时，我发现她们的婴儿在晚上被喂了好几次。我试着白天把他们叫起来吃奶，他们每次进食的时间却都很短，而且量也很少。恶性循环的结果是：宝宝晚上得喂很多次，才能弥补白天摄取量的不足。

饿了就吃的进食法，行不通的原因如下：

- ◆ “饿了就吃”的方法被运用得太广泛，很多人只要宝宝一哭就喂。结果一些粗心的妈妈没有检查宝宝是不是因为其他的事情哭泣，例如过度逗弄他或太累等。
- ◆ 宝宝若是刚生下来，就每天吃 10 ~ 12 次，他很快就会因为缺乏睡眠而变得很疲倦。
- ◆ 疲倦和压力会使母乳分泌减少，宝宝会变得少量多餐。
- ◆ 疲劳使母亲无法专心使宝宝在吃奶时，维持正确的姿势。
- ◆ 姿势不良导致乳头疼痛、龟裂，甚至

流血。

◆新生儿边睡边吃,会使两餐间的喂食时间太长,减少了妈妈逐步增加奶水分泌的机会。

### 喂宝宝母乳的正确姿势



## 我所主张的喂食法



### 超级育儿快递

在喝另一边的奶水之前，你得确定第一边的奶水已经被宝宝吸光了。太快换边的结果会使宝宝喝到的奶水不是浓稠的奶水，这也是使宝宝一下子饿的原因，而且容易造成肠绞痛。

母乳喂养成功的关键，在于起步时必须正确。所有的母乳咨询人员都认为母亲最好在第一年的哺乳期多刺激乳腺，以帮助母奶的分泌，这点我也完全同意。在几年前，乳腺缺乏刺激再加上严格的控制 4 小时一次的哺乳，通常是使母乳喂哺中断的主因。而宝宝边吃边睡导致喂奶时间过长，也会造成同样的结果。

婴儿出生后，马上以少量多餐的方式喂养是促进母乳分泌最好的方法。我鼓励所有的妈妈以每隔 3 小时每一边喂 5 分钟开始。慢慢地每天把喂奶的时间拉长，直至奶水大量分泌为止。照这方法做，那你的奶水在第三或第五天时会增加，这时你应该一边奶喂 15~20 分，宝宝可能吃一边就饱了，再过 3 小时他才会再觉得饿。

如果你发现宝宝隔 3 小时不到又想喝奶，那每次喝奶你得让宝宝两边都吸。重点是在喝另一边的奶水之前，你得确定第一边的奶水已经被宝宝吸光了。太快换边的结果会使宝宝喝到的奶水不是浓稠的奶水，这也是使宝宝一下子饿的原因，而且容易造

成肠绞痛。一个边睡边吃的宝宝可能得吸上 20~25 分钟才能吸到浓稠的奶水(其脂肪含量至少是牛奶的 3 倍),进而把整边的奶水全部喝完。

3 小时喂一次会比 4 小时喂一次更迅速加强奶水分泌量,而且白天如果宝宝吃得够,那就可以拉长晚上两餐间的间隔时间。这可以避免妈妈太累,妈妈才不会对哺乳产生排斥感。在宝宝出生后的头几天,在早晨 6 点和晚上 12 点之间,每隔 3 小时叫醒宝宝吃少量的奶。对喂母奶来说,这是个最好的开始,因为接下来奶水的分泌才会正常。恰如世界上很多其他的事一样,好的开始就成功了一半。所有我照顾过的妈妈们在医院里就开始 3 小时喂一次,她们发现在经过一周后,宝宝吃奶的周期就已经形成了,接下来她们很轻易就可以用我的方法训练宝宝的作息。

育儿过程中最初的母奶喂食,不但帮助你奶水的分泌,而且使你了解宝宝不同的需要:饥饿、疲倦、无聊、太过兴奋等。

我的母乳养育法得以成功的原因如下:

- ◆ 宝宝初生期 3 小时一次少量的哺乳,使母亲的乳头逐步适应宝宝的吸吮。这可以避免乳头疼痛,甚至龟裂流血,而且当你

### 超级育儿快递

在宝宝出生后的头几天,在早晨 6 点和晚上 12 点之间,每隔 3 小时叫醒宝宝吃少量的奶。对喂母奶来说,这是个最好的开始,因为接下来奶水的分泌才会正常。





## 超级育儿快递

新生儿无法分辨白

天和黑夜,但是从早晨 7 点到晚上 7 点都不要让他睡太久,逗他玩,并且进食的次数比晚上多,久了宝宝就会知道,白天和黑夜有所不同。

胀奶时也不会那么不舒服。

◆ 少量多餐可以避免宝宝因为太饥饿而一次吸奶吸很久,而初期 4 小时喂一次,很容易造成这种状况。

◆ 新生儿的胃都小小的,必须少量多餐才能摄取到足够的奶。如果你每天在早晨 6 点至半夜的时段都是 3 小时喂一次,宝宝就不会有半夜吃个不停的症状。即使很小的婴儿也可以一天一次在两餐间拉长喝奶的间隔时间,以我的方法去做的话,你可以确定这个时段会发生在晚上,而不是在白天。

◆ 只有在母亲觉得很放松和舒适的情况下才能成功地喂哺母乳。而要因生产而筋疲力竭的母亲,整晚还要不断地起来喂奶实在是太辛苦了,这使得母亲备感压力和疲倦,而这也正是很多母亲在宝宝一满月就放弃喂母奶的原因。

◆ 新生儿无法分辨白天和黑夜,但是从早晨 7 点到晚上 7 点都不要让他睡太久,逗他玩,并且进食的次数比晚上多,久了宝宝就会知道,白天和黑夜有所不同。

◆ 一个喜欢边吃边睡的婴儿因为吸食的时间很久,所以在初期并不需要经常喂食。而这会导致母亲的乳腺刺激不够。每隔 3 小时把宝宝叫醒,即使宝宝吸得很少,

也会刺激乳腺分泌，一段时间后就会有充足的奶水。

## 母乳的分泌

### 奶潮

怀孕时的你，身体会开始分泌荷尔蒙，使你的胸部产生一些变化，这是身体为未来分泌母乳预作准备。一旦宝宝出生被抱到你的胸前开始吸奶，脑下垂体会分泌一种荷尔蒙，对乳部发出“奶潮”（分泌奶水）的讯号，启动肌肉帮助乳腺收缩，当宝宝吸奶时，母乳由导管被运送至乳头，全部时间可维持15~20分钟。奶水分泌时很多妇女会觉得胸部有点刺刺的，当母奶释出时也可以感到子宫一阵收缩。收缩的感觉在一两星期后通常会消失。听到宝宝哭泣，或者当他不在你身旁，而你正好想到他时，突然间可能就感到奶潮。在紧张和压力下这种荷尔蒙的分泌会大大减少，这时候也就感觉不到奶潮。所以母乳喂养的成功关键之一，就是母亲心情必须平静放松。

### 超级育儿快递

在紧张和压力下这种荷尔蒙的分泌会大大减少，这时候也就感觉不到奶潮。所以母乳喂养的成功关键之一，就是母亲心情必须平静放松。





### 超级育儿快递

当你的奶水开始释出时,最重要的一点是经常让宝宝吸少量的奶水。这不但可以刺激奶水分泌,而且可以解除胸部肿胀的感觉。

亲心情必须平静放松。喂奶前就事先把准备的东西准备好对减轻压力会有帮助。先让你自己坐好,背要能够挺直,确定抱着宝宝的时候有足够的支撑。再小心以正确的姿势把他放到你的胸前。乳头疼痛大多起因于姿势不良,这也影响到荷尔蒙的分泌,胀奶就不会出现了。

## 乳汁的分泌

你的乳房第一次分泌的奶水称为初乳,它富含高单位的蛋白质和维生素,碳水化合物和脂肪含量却比在3~5天后分泌的母乳低。初乳含有抗体,可以帮助宝宝抵抗母亲感染过的病毒。和接着它之后出现的正常母乳相比,初乳浓稠呈黄色。在宝宝出生后第二或三天,母乳会混合着初乳开始分泌。大约在3~5天之间开始感到胀奶。胀奶使你感到胸部非常坚硬、敏感,可能稍微碰一下就会很痛。这是正常的母乳即将分泌的前兆,这疼痛的感觉并不完全因为奶水即将释出,而是混合着肿胀的乳腺,以及胸部增加的血液而来。当你的奶水开始释出时,最重要的一点是经常让宝宝吸少量的奶水。这不但可以刺激奶水分泌,而且可以解除胸

部肿胀的感觉。在初期的时候宝宝可能无法很正确地含到乳头,所以在喂食前你必须先挤出一些奶。你可以把沾湿的热棉织布放在胸前热敷,然后用手轻轻地把奶水挤出来。

一般母奶看起来非常不同于初乳。母乳看起来较稀,颜色像是带点淡蓝,而且它的成分在喂食的过程中会产生改变。宝宝一开始会吸到的是“前奶”,量大但脂肪含量低。当宝宝吸到最后时,他吸吮的动作会逐渐缓慢,还会停下来休息,这表示他吸到“后奶”了,而要让他真正吸到这一部分的奶水,一定要吸的时间够久。

虽然这一部分的奶水量不多,却会使宝宝有饱足感,这是使他两餐间不感饥饿的物质。如果他一边奶还没吃完,就换到另一边,通常他喝到是两份前奶,这反而会有反效果,因为他很快就又觉得饿。而喝了两份前奶的结果使宝宝很容易肠绞痛。当然,还是有很多宝宝只吃一边奶不够,所以母亲该做的事是在换到另一边之前,先检查宝宝是不是把一整边奶水都吸光了。我发现在宝宝出生后一周,如果你让他一边吸 25 分,再换到另一边吸 5 ~ 25 分,那我相信宝宝已经喝到足够的奶量,所以过三四个小时再喂应

### 超级育儿快递

如果宝宝一边奶还没吃完,就换到另一边,通常他喝到是两份前奶,这反而会有反效果,因为他很快就又觉得饿。而喝了两份前奶的结果使宝宝很容易肠绞痛。





## 超级育儿快递

为了能使母亲的奶潮很快来，并且确保宝宝前奶和后奶都有吸到，两餐间妈妈要尽量休息，餐与餐间的间隔时间不要太长。而且经常吃些有营养的小点心。

该没问题。当宝宝开始吸奶时，记住要从上次喂奶时的第二边开始，这样可以确保两边至少在第二次进食时，奶水都有被吸光。

在宝宝出生后。为了能使母亲的奶潮很快来，并且确保宝宝前奶和后奶都有吸到，母亲要想办法做到下列事项：

◆两餐间妈妈要尽量休息，餐与餐间的间隔时间不要太长。而且经常吃些有营养的小点心。

◆事先准备好所有喂奶时需要的物品：一张有扶手、可以让你把背伸直的椅子，如果有个脚蹬会更好；两三个可以支撑你和宝宝的枕垫；一杯水和轻松的音乐可以有助于放松心情；告诉自己，好好地享受和宝宝在一起的亲密时光。

◆给自己充足的时间调整喂宝宝的姿势，姿势不良会导致乳头疼痛、龟裂，甚至流血。这会影响奶水分泌，造成喂奶的品质不良。

◆在让宝宝换吃另一边奶之前，确定他有把第一边的奶水吸光，因为后段的奶水量少但富含脂肪，宝宝有吸到才能真正吃饱。

◆婴儿刚出生时不见得需要两边奶都吃。当宝宝吃完第一边时，你先帮他拍拍气，换好尿片，再让他开始吃第二边的奶。

如果他还没吃饱,那他就会继续吸,如果饱了,那下次喂奶就从第二边开始喂。

◆如果宝宝肯吃第二边的奶,那你下次喂奶还是得从第二边开始。这样做是为了确保每一边奶至少在第二次喂食的时候被完全吸完。

◆当奶水被吸完时大脑会发出讯息,身体才会再制造奶水。

◆当奶水逐渐增多时你可以开始把宝宝的进食时间拉长。因为他要吸得够久才能吸到最后段的奶水。有些宝宝甚至得花上30分钟才能把一边奶吸光。你可以用拇指和食指轻轻地揉搓乳头,检查胸部内是否有奶水。

◆绝对,绝对不要让宝宝在已经没有奶水的情况下还一直吸,这只会让你的乳头感觉非常疼痛。

### 超级育儿快递

绝对,绝对不要让宝宝在已经没有奶水的情况下还一直吸,这只会让你的乳头感觉非常疼痛。



## 开始进入断奶期

### 从母乳到婴儿奶粉

#### 超级育儿快递

如果你在奶水分泌充足前就想帮宝宝断奶，那你也必须让宝宝慢慢习惯奶瓶的感觉。断奶做得太突然会使很多宝宝非常生气，因为他们喜欢吸母乳时那种快乐和舒适的感觉。

不管你心中计划的母乳喂养期是多久，你还是应该为母乳转换到奶粉作好准备。当你决定好要给宝宝多长时间的哺育期时，你同时也必须要为断奶期预留出时间，因为断奶期间要每过一星期多停掉一餐母奶，以牛奶代替。举例来说，如果你花了 6 星期才达到良好的出奶状况，那当你开始帮宝宝断奶时，至少得再花上 5 个星期才能完全把奶断掉。这个断奶的常识对很多必须返回工作岗位的妈妈们非常重要。如果你在奶水分泌充足前就想帮宝宝断奶，那你也必须让宝宝慢慢习惯奶瓶的感觉。断奶做得太突然会使很多宝宝非常生气，因为他们喜欢吸母乳时那种快乐和舒适的感觉。

对那些让宝宝吃母乳一个月的妇女来说，我会建议她们花上三四天的时间断奶，对于母奶期超过一个月以上的妈妈们最好花 5~7 天去断奶。假设宝宝已经在 10 点喝

了牛奶,那他 11 点的母奶那一餐就可以省略,同时每一餐母乳都让宝宝比上一次少吸 5 分钟,喂完后并添加牛奶给宝宝食用。当宝宝每餐都可以喝一整瓶牛奶时,就算是完全断奶了。如果细心地计划整个断奶的过程,宝宝将可以有时间适应吸奶瓶,同时你也可以避免乳腺发炎的机率。乳腺炎是乳腺管因胀奶受阻而产生的症状——通常发生在突然断奶的母亲身上。

我会建议你整个断奶过程中,都在晚上 10 点用手挤母奶,借着挤出来的量,观察乳汁的分泌降到什么样的状况。有些母亲发现当宝宝全天的母奶量,只需两边胸部的乳汁时,母奶分泌就会进入快速消失的阶段。这时你得观察宝宝是否有下列现象:喂完母奶是否还烦躁不安?是否还想再吸奶吸久一点?如果出现上述两种现象中的任何一种,你都要马上添 30~60ML 的奶粉或事先挤好的母奶。这样做可以避免宝宝的作息不会因为饥饿而被弄乱。

下页图表显示如何安排断奶的每一餐。每个阶段都代表你用多少天数去断奶,有 3~4 天,也有 5~7 天,全视于你已经哺乳了多久。

### 超级育儿快递

我会建议你整个断奶过程中,都在晚上 10 点用手挤母奶,借着挤出来的量,观察乳汁的分泌降到什么样的状况。



断奶所用的天数	早上7点	11点	下午2点半	晚上6点半	晚上十点半
一天	母奶	奶粉	母奶	母奶	把母奶挤在奶瓶喂奶
两天	母奶	奶粉	奶粉	母奶	把母奶挤在奶瓶喂奶
三天	母奶	奶粉	奶粉	奶粉	把母奶挤在奶瓶喂奶
四天	母奶	奶粉	奶粉	奶粉	不用喂
五天	奶粉	奶粉	奶粉	奶粉	不用喂

### 超级育儿快递

我建议妈妈们在每天晚上10点半用手挤奶，直到宝宝三四个月大，这可以帮助你维持奶水持续分泌，同时会约略知道自己奶水分泌的状况。

注：我建议妈妈们在每天晚上10点半用手挤奶，直到宝宝三四个月大，这可以帮助你维持奶水持续分泌，同时会约略知道自己奶水分泌的状况，我发现有位母亲经常在经过一晚后可以挤出比平时多一倍的奶水。

如果你正在进行断奶，而断奶天数进入到第三天的话，那你应该逐渐把晚上10点半的挤奶去掉，比较好的方法是每晚比前一晚少挤5分钟。当你挤出来的量到了只剩60ML，而且整晚都不感觉胀奶的时候，你就可以把母奶完全停掉，当喂完宝宝吃最后一次母奶时，要小心不要刺激胸部，泡热水澡时把胸部完全浸在热水中，可以帮助胸部内剩余的奶水退回去，同时不会对乳腺造成刺激。

### 常见问题回答

Q：我的胸部很小，所以我总是担心无法分泌足够的母乳供给宝宝的需要。

A: ◆乳汁的分泌和胸部的大小完全没有关系。不论形状和大小,每一个乳房都会有15~20条乳腺,每一条乳腺都有成串制造乳汁的细胞。乳汁就在这些分布密集的细胞间制造,当宝宝吸吮时再透过乳腺流出来。

- ◆在开始喂宝宝母乳的初期,让宝宝吸奶的次数要多。大部分宝宝一天至少要喂8次,才能刺激乳腺,分泌足够的奶水。
- ◆在吸第二边的乳房前,一定要先确定宝宝已经把第一边的乳汁吸完了。这样大脑才会传送再次制造乳汁的讯息,同时宝宝也有吸到后阶段的乳汁(后乳),这部分乳汁的脂肪含量比前部分的乳汁多很多。

Q:我朋友每次奶潮来的时候,都觉得很受干扰,我可以用什么方法帮她减轻胀奶时的疼痛?

- A: ◆经常喂宝宝,白天两餐间不要超过三小时,夜间两餐间不要超过四或五小时。
- ◆喂奶前洗个热水澡或把湿棉布放在胸前热敷有助于奶水释出,也可以用手事先挤出一些奶,接下来宝宝吸奶时可能

### 超级育儿快递

乳汁的分泌和胸部的大小完全没有关系。不论形状和大小,每一个乳房都会有15~20条乳腺,每一条乳腺都有成串制造乳汁的细胞。乳汁就在这些分布密集的细胞间制造,当宝宝吸吮时再透过乳腺流出来。





### 超级育儿快递

有些母亲才刚开始喂新生儿母奶,就感到乳头非常疼痛的主因是喂奶的姿势不正确,很多宝宝事实上只是不断地嚼着乳头的尾端,这使得母亲感到非常疼。

会容易些。

- ◆ 喂完奶后用冷冻过的毛巾冷敷会帮助血管收缩,减少吸奶引起的红肿。
- ◆ 穿大小合适,足以支撑胸部重量的胸罩。注意腋下部分不可以太紧,否则会压迫乳头。

**Q:**我很多朋友都因为疼痛而放弃喂宝宝母奶。

- A:**
- ◆ 有些母亲才刚开始喂新生儿母奶,就感到乳头非常疼痛的主因是喂奶的姿势不正确,很多宝宝事实上只是不断地嚼着乳头的尾端,这使得母亲感到非常疼,持续伴随而来的会是乳头龟裂甚至流血,而宝宝吃母奶的功效会变得很差。宝宝因为吃得不够会变得很快又得吃奶,结果又再次伤害母亲的乳头。
  - ◆ 一定要记得,喂母奶时你的肚子要贴着宝宝的肚子,宝宝的嘴巴尽量张大,把乳头甚至乳晕都能含进嘴里。除了宝宝的姿势之外,母亲要能坐得很舒服。理想的座椅椅背要直,最好有扶手,这样你才能在抱着宝宝的手臂下垫着枕头,如果手臂下没有垫枕头,那会更容易调整宝宝的位置,宝宝有可能拉扯

乳头,使你更痛。

Q: 我的宝宝三周大,从他一生下来就有人给我各式各样的建议,有人说喂宝宝时,两边乳房都该喂,又有人告诉我一边就够了,我都被搞糊涂了。

A: ◆这个问题的答案其实应该由你的宝宝决定。如果他吃一边的奶水就可以三四个钟头之后再喂,而且每星期都增加180~240克的体重,那吃一边显然就够了。

◆如果他两小时之后就饿了,而且一个晚上起来超过两次,那就应该再喂他另一边的奶,你的宝宝也有可能在夜间,你的乳汁分泌最少的那一餐,才需要喝两边的奶水。

◆不管宝宝吃一餐是喝一边奶或是两边都喝,在喝另一边之前,一定要确定先开始吸的这一边,奶水已经完全喝光了。只要用姆指和食指轻轻挤一挤乳头周围就可以知道还有没有奶水了。

Q: 在整个喂奶期有什么食物,是母亲不该吃的?

A: ◆和你的怀孕期一样,你应该吃各式各样

### 超级育儿快递

一定要记得,喂母奶时你的肚子要贴着宝宝的肚子,宝宝的嘴巴尽量张大,把乳头甚至乳晕都能含进嘴里。





### 超级育儿快递

酒类、加工过的甜食、含咖啡因的制品，应该尽量避免。别忘了不是只有咖啡才有咖啡因，茶、汽水、巧克力等食品里也都有含咖啡因。我发现奶水里含有这些成份都会使宝宝不舒服。

对营养有帮助的食品，除此之外，在两次喂奶的间隔时间中可以加些营养点心，以维持活力。

- ◆每天至少吃 180 克的家禽肉、瘦肉或鱼。素食者应多吃豆类以摄取蛋白质，此外还有米饭。我发现当母亲没有摄取足够的营养时，她们的宝宝会显得情绪较不稳定。
- ◆研究显示有些宝宝对乳制品过敏而引起肠绞痛。如果宝宝经常肠绞痛，那做妈妈的你可能必须与营养专家或宝宝的小儿科医师讨论，是否该控制奶制品的摄取。
- ◆酒类、加工过的甜食、含咖啡因的制品，应该尽量避免。别忘了不是只有咖啡才有咖啡因，茶、汽水、巧克力等食品里也都有含咖啡因。我发现奶水里含有这些成份都会使宝宝不舒服。
- ◆很多我照顾过的宝宝，在妈妈吃了太多的草莓、番茄、蘑菇，大蒜及果汁后，喝完奶他们会变得很爱哭闹。但我不建议杜绝这些食物，而是母亲应该经常记录自己吃过些什么，宝宝如果有肚子不舒服、拉肚子、一直放屁、大哭等情况，那妈妈应该仔细回想 12 ~ 16 小时前自

己吃了什么,避免再对该项食物过分摄取。

- ◆当我在中东工作时,我观察当地的母亲喂母乳,发现她们在哺乳期食物吃得相当清淡,而且很辛辣的食物也尽量避免。也许在宝宝新生儿的阶段,母亲应该少吃咖哩粉调制的食品。
- ◆虽然酒精类(尤其是纯酒)应该避免,但一些哺乳专家建议母亲可以在夜间喝一小杯黑啤酒,帮助心情放松。

Q:我的女儿两周大,她经常大哭吵着要吃,等我真正开始喂她,她吸5分钟奶就睡着了。两个钟头后她又肚子饿醒来,我真是被弄得很累。

- A:
- ◆在宝宝吃奶前先确定她已经完全醒来了。你可以把她的毯子挪开,把她的腿从睡衣中露出来,让她接触一下冷空气,这样可以让她比较清醒。
  - ◆喜欢边吃边睡的宝宝在喂奶的过程中要保持空气流通,体温不要过热。不要让她穿太多,室温也不要太暖。在地板上放个垫子,当她吃一吃想睡时就把她往垫子上放,如果需要的话把身上的毯子挪开,这样她可以伸懒腰,踢踢腿。

### 超级育儿快递

喜欢边吃边睡的宝宝在喂奶的过程中要保持空气流通,体温不要过热。不要让她穿太多,室温也不要太暖。





### 超级育儿快递

有时候有人帮忙喂奶真的很好，母乳妈妈们也可以把奶水事先挤在奶瓶再请人代劳。奶粉妈妈真正比母乳妈妈省事的地方是，她不需要那么注意自己的饮食。

她可能马上会因为被放下而不高兴，这时再把她抱起来继续喂奶。这过程可能得重复两三次。当她在第一边奶有吸足 20 分钟的时间，帮她拍气、换尿片。如果第一边乳房还没吸完就让她继续吸，或者换到另一边再吸。

- ◆如果晚上 10 点半那一餐你是喂宝宝母奶，那可以在早晨事先把奶挤好放在冰箱，让你的另一半拿出来喂宝宝，而你去休息，这样可以确保你有几小时充足的睡眠。

## 使用奶瓶喂宝宝婴儿奶粉

很多妈妈相信喝婴儿奶粉的宝宝，比较容易养成固定作息。事实上这是无法保证的。

喝奶粉的宝宝和母乳宝宝一样，都需要母亲的引导养成好的作息。当我执行咨询工作时，我发现向我咨询的奶粉妈妈人数和母乳妈妈其实差不多一样，她们的问题也很相似：一个晚上起来好几次感觉很累，宝宝好像怎么吃都吃不够。事实上如果有时候有人帮忙喂奶真的很好，母乳妈妈们也可以

把奶水事先挤在奶瓶再请人代劳。奶粉妈妈真正比母乳妈妈省事的地方是，她不需要那么注意自己的饮食。

如果你想以婴儿奶粉喂养宝宝，那你的宝宝的作息和吃母乳的宝宝应该一样，只不过早晨7点后，奶粉宝宝一餐可以让他3小时内不再感到饥饿，否则时间上的计算都一样。有时候宝宝如果喝不完整瓶奶，就像母乳宝宝换边吃的原则一样，我会把这一餐分成两小餐，让他歇歇再吃。

## 宝宝应该喝多少奶水？喝多久？

专家建议，4个月以下的宝宝该以其体重为依据，每0.45公斤（一磅）体重，平均每天摄取70ML的奶。以3公斤重的小宝宝为例，她一天大概要吃到510ML奶，分成6次进食。这只是个原则，食量大一点的宝宝可能每一餐都会多喝一些。如果你的宝宝是个大胃王，那你可以在早晨7点、早上10点半，以及晚上10点半喂他较多分量的奶。如果你把大分量的进食安排在半夜，那效果会适得其反，就是宝宝白天醒着的时候反而会不太饿就吃得少，恶性循环的结果会造成晚上得经常起身喂奶。

### 超级育儿快递

专家建议，4个月以下的宝宝该以其体重为依据，每0.45公斤体重，平均每天摄取70ML的奶。以3公斤重的小宝宝为例，她一天大概要吃到510ML奶，分成6次进食。





### 超级育儿快递

每日进食表,应依据每个宝宝不同的需要而设计。在宝宝的成长过程中必须经常调整,但是进食的时间必须遵守表上所示。

以婴儿奶粉喂食的原则和母奶一样:尽量在早晨7点和夜间11点间的时段把一天中大部分该喂的量喂完,这样的话他在半夜只须吃少量的奶,慢慢地会连半夜也不用醒来吃奶了。

本页的进食表是以一位我照顾过的宝宝为例,从出生开始到他一个月大时的进食食量。他生下来重3公斤,每星期平均增加180~240克,满月时刚好到达4公斤体重。透过调整(在每天合适的某几餐增加摄食量),他可以很快就不用在半夜吃奶。当他一个半月大时,他也可以一觉睡到早晨6点半。

周数	早 7:00	早10~ 10:30	午2~ 2:30	午 5:00	晚 6:15	晚10~ 11	半夜 2~2:30	总量
一	90ml	90	90	60	60	90	90	570
二	90ml	120	90	90	60	120	60	660
三	120ml	120	90	90	90	120	90	720
四	150ml	120	120	90	90	150	60	780

注:每日进食表,应依据每个宝宝不同的需要而设计。在宝宝的成长过程中必须经常调整,但是进食的时间必须遵守表上所示。当宝宝的摄食量增大时,应该从早晨7点、10点半,和晚上10~11点间的进食开始增加奶量。

## 帮助奶粉宝宝养成好的进食习惯

医院都会提供奶粉给刚出生的宝宝。通常有几种品牌可供选择,这些奶粉都是经过健康机构的认证,与母乳的成份也都很类似。这些奶粉以温水冲泡装在奶瓶里,附有消毒好的奶嘴。

另外,喝牛奶时绝对不要用微波炉热奶,因为微波炉的温度无法平均分布,因此可能烫伤宝宝的嘴巴。不管你是用何种方式热奶,一定要在给宝宝喝之前自己先试试是不是会太烫。洒几滴奶水在腕关节内侧,感到微温就是适当的温度,如果很热的话就绝对不可以喂给宝宝。奶水热过一次之后如果没吃完就该丢掉,因为再热第二次的话奶水内会繁殖出大量细菌,这也是喝牛奶的宝宝腹痛的起因之一。

这些喂宝宝喝牛奶的妈妈,在医院里听到的建议和喂母乳的母亲很像:“宝宝饿了就喂他吃,他想吃多少就让他吃多少。”虽然你不像母乳妈妈们需要担心自己的奶水不够,但其他可能发生的问题却和母乳妈妈们很类似。一个体重超过3公斤的新生儿,可能直接就开始喝两周到一个月大宝宝才应

### 超级育儿快递

绝对不要用微波炉热奶,因为微波炉的温度无法平均分布,因此可能烫伤宝宝的嘴巴。不管你是用何种方式热奶,一定要在给宝宝喝之前自己先试试是不是会太烫。





## 超级育儿快递

所有前一天没喝,以及上一餐喝剩的奶水都应该倒掉。用热水泡好的牛奶一定要在一小时之内喝掉,没喝的也得倒掉,如果需要再喝的话,再拿热水泡新的奶粉。

该喝的奶量。一个体重较轻的宝宝可能进食之后不到3小时就饿了。

在出院回家时先请人买好至少两大罐和宝宝在医院里所使用的品牌相同的奶粉。

回到家之后,你就要依事先为宝宝计划好的作息,开始准备接下来24小时需要喂食的奶粉。选择你不太疲累的安静时段来泡奶,仔细照罐子上的指示操作。所有前一天没喝,以及上一餐喝剩的奶水都应该倒掉。用热水泡好的牛奶一定要在一小时之内喝掉,没喝的也得倒掉,如果需要再喝的话,再拿热水泡新的奶粉。在婴儿还很小的时候,冰箱内最好总是多放一瓶开水,紧急时用来泡奶。

## 清洗和消毒

保持卫生需要注意的事项是:所有的喂食器具都应消毒,同时注意奶水的保鲜和贮存。

消毒和泡奶的地方一定要非常干净。每天早晨工作台都得用热肥皂水刷一次,抹布先在热水下冲洗,然后用来把桌面上残留的肥皂泡抹掉。最后用大张的擦手纸及消毒喷剂把桌面再擦拭一次。

如果照着下列原则去做的话,将可以减少细菌的滋生,从而降低宝宝腹痛的机率。

- ◆ 桌面必须依照上述方法每天清理。
- ◆ 奶瓶和奶嘴用过后都用冷水冲过,和其他准备一起消毒的物品放在同一个容器中。
- ◆ 养成习惯在每天同一时段做消毒和冲泡奶粉的动作,把时段选在你不太累、可以集中精神的时候。
- ◆ 双手经常都要用除菌肥皂清洗,然后在热水下冲干净,接下来以擦手纸擦干,记住是用擦手纸而不是用抹布擦手,因为抹布是繁殖细菌的温床。
- ◆ 准备一只专用水壶只用来烧宝宝泡奶用的开水。必须和其他水壶分开用的原因,是为了避免有人因为要泡茶喝,又再一次把开水煮过。
- ◆ 每天把水壶内的水倒掉一次,再把水壶内外清干净。灌水前必须让自来水先流个几分钟,再在水壶内倒水。
- ◆ 先把开水煮好,这样当你在消毒或清洗奶瓶的时候,正好可以让开水凉一凉。
- ◆ 放在冰箱内超过 24 小时的奶水都应该丢掉。
- ◆ 把用来放脏奶瓶的容器装满热肥皂水,再拿长柄的奶瓶刷仔细地刷奶瓶内外、瓶

 超级育儿快递

喂奶前别忘了,一定要先试试牛奶温度是否太高,感觉如果温温的那就正好。经常喂宝宝温度较高的牛奶的话,你会发现喂到后来,牛奶温度会降低,宝宝会嫌太冷而不愿意继续喝。

口、瓶盖及奶嘴。然后放在热自来水下冲洗,再把容器内外洗干净,最后把所有器具全部再用热自来水冲过。当正在冲的自来水呈现出干净的颜色,就表示已经冲洗干净。

◆消毒器也必须每天清洗,检查看配件干不干净,需要的话就洗洗。奶瓶和吸嘴的放置方式须依照说明书所示。

◆当水壶内的水冷下来,而奶瓶也开始消毒时,照着奶粉罐上的指示冲泡,如果宝宝是新生儿,那就多准备一奶瓶的开水放在冰箱内。奶水泡好后要马上放进冰箱。

**喂奶时**

喂奶前先把所有用得到的东西准备好:椅子、枕头、奶嘴和毯子。和喂母奶一样,母亲要坐得舒适,椅子的选用原则和喂母奶一样。在宝宝还很小的时候,我建议所有的妈妈抱着婴儿吃奶时,手臂下要垫着枕头,这样宝宝的身体可以微倾,背可以挺直,比较A及B的喂奶姿势,B宝宝的胃比A宝宝受到较大的压迫(见右页)。

在喂奶前把奶嘴的盖子松开一些,如果拧得太紧的话空气会进不去奶瓶,最后宝宝会一直吸,却喝不到奶。

喂奶时的姿势

图 A: 正确的姿势



图 B: 错误的姿势



### 超级育儿快递

喂牛奶的时候必须确定奶瓶倾斜至整个吸嘴都有充满奶水的程度,宝宝才不会吸进空气,别在宝宝还没吃够前停止喂奶帮他拍气,这样做只会让他觉得受干扰而生气。

喂奶前别忘了,一定要先试试牛奶温度是否太高,感觉如果温温的那就正好。经常喂宝宝温度较高的牛奶的话,你会发现喂到后来,牛奶温度会降低,宝宝会嫌太冷而不愿意继续喝。而牛奶再次加热或把奶瓶放在热水中太久,容易使牛奶变质,结果你可能一餐得热两瓶奶,那就太麻烦了。

喂牛奶的时候必须确定奶瓶倾斜至整个吸嘴都有充满奶水的程度,宝宝才不会吸进空气,别在宝宝还没吃够前停止喂奶帮他拍气,这样做只会让他觉得受干扰而生气。

有些宝宝会先喝进去大部分的牛奶,再让大人帮他拍气,然后休息个 10~15 分钟,接着把剩下的一点奶喝完。在宝宝还是新生儿的阶段,你可以在宝宝喝到一半的时候让他休息,大概用 40 分钟喂完整瓶牛奶。到了宝宝一个半月到两个月大,他应该可以用 20 分钟的时间喝完一瓶奶。

当你发现宝宝每次喝奶都很费时,有时吃一吃还会睡着,这时就要检查吸嘴的吸孔是不是太小了。我发现很多我照顾过的宝宝一生下来就直接用中流量的吸嘴,因为用小流量的,实在是吸得太慢了,

注意下列事项会使喂奶过程更为顺利:

◆在开始喂奶前,先检查吸嘴的旋转盖

有稍微松松的，盖子如果拧太紧会限制奶水的流量。

◆检查牛奶温度是否恰到好处，应该是微温，而不是高热。

◆喝牛奶的宝宝很容易胀气，因此在喂奶前尽量让你自己坐得舒适，而且抱宝宝喂奶的姿势要正确。

◆新生儿在喝到一半时可能就得休息，让宝宝有大约 40 分钟的时间喝完一整瓶奶。

◆如果早上 7 点那一餐都是你叫醒宝宝进食，而且发现他并不太饿，那你可以把半夜的那一顿奶少泡大概 30ML 的量。

◆确定你在婴儿快速成长的阶段，都能依照下一章节所述的喂食细节去做，这样可以避免宝宝食量减少，或者颠倒次序，把应该进食的那一餐先停了下来。

## 宝宝第一年的喝奶量和进食时间

第四章末第 157 页的牛奶喂食表，是依宝宝的睡眠周期而设计，须注意的是，新生儿不管是喝牛奶或母奶，不见得能隔上 4 小时再吃下一顿。在宝宝两周大的时候，如果

### 超级育儿快递

在开始喂奶前，先检查吸嘴的旋转盖有稍微松松的，盖子如果拧太紧会限制奶水的流量。

检查牛奶温度是否恰到好处，应该是微温，而不是高热。





## 超级育儿快递

如果你的宝宝无法完全照我写的时间进食,那我建议你照他的成长阶段去调整。这不会太难,通常不论前晚宝宝的吃睡情况如何,你只要在早晨7点把他叫起来吃第一餐,通常就可以做到。

他已经回复到出生时的体重,那你应该把他调整到3~4个钟头再吃。如果你在宝宝一生下来就执行我的作息方法,你会发现他的两餐间隔时间,在他两周到一个月大的时候会逐步增长,很自然地,他慢慢就能够从晚上11点直接睡到早上7点。

如果你的宝宝无法完全照我写的时间进食,那我建议你照他的成长阶段去调整。这不会太难,通常不论前晚宝宝的吃睡情况如何,你只要在早晨7点把他叫起来吃第一餐,通常就可以做到。不要期望宝宝突然间就可以从晚上11点睡到早上7点,大部分宝宝都是在喝完夜间最后一餐后,逐渐延长睡眠时间,经过几周后,终于可以一觉到7点。接下来的进食时间表(见右页),摘录自一个妈妈的日记,她的宝宝一个月又一周大,正好做到4个小时进食一次。看看她的记录你就会明白宝宝的作息很容易被搞乱,一旦宝宝晚上睡太久,即使严守4小时喂一次的原则,第二天的作息还是变得一团糟。

从喂奶的时间看得出来宝宝的作息开始失去规律性,做妈妈的想让他回复原来的作息周期,所以在周五晚上11点又叫他起来吃奶,但没成功,宝宝在9点才刚吃饱,因此11点还没饿的状况下只吃了一点点。这

时宝宝又回到夜间进奶的模式,因为他到了半夜两点又吵着吃奶了,即使妈妈想在晚上9点的那一顿让他少吃些,宝宝也不见得会配合,而9点吃,11点又吃,表示宝宝大概只睡了一个小时,所以11点叫他醒来吃奶时他还很累,当然进食的情况也不会很好。

周二	凌晨3点	早7点	早11点	午3点	晚7点	晚11点
周三	凌晨3点	早7点	早11点	午3点	晚7点	晚11点
周四	凌晨4点	早8点	早12点	午4点	晚8点	晚12点
周五	早5点	早9点	午1点	午5点	晚9点	晚11点
周六	凌晨2点	早6点	早10点	午2点	晚6点	晚10点
周日	凌晨2点	早6点	早10点	午2点	晚6点	晚10点

就像我先前强调的一样,我觉得最容易维持宝宝进食周期的方法,就是一定在早晨7点叫他起床。接下来我们要以每一餐为单元,提供你一些建议,让宝宝一旦长到可以一觉到天亮的时候,马上就可以进入状况,准备开始吃固体食物,最后进入断奶阶段。

## 早晨六七点的喂食

### 超级育儿快递

看看宝宝昨晚是几点睡，在早晨6~7点间叫他起床，但最迟不要睡超过7点。如果他在4点前已经吃过，那就在7点半再喂他吃一些奶，这样才可以把作息时间调整回来。

看看宝宝昨晚是几点睡，在早晨6~7点间叫他起床，但最迟不要睡超过7点。如果他在4点前已经吃过，那就在7点半再喂他吃一些奶，这样才可以把作息时间调整回来。宝宝一旦可以一觉到天亮，那他在早晨通常已经很饿了。在宝宝快速成长的阶段，吃母奶的宝宝应该在喝第二边奶的时候喝久一点，多喝一些，吃牛奶的宝宝可能也得在这一餐多添个30ML。

## 宝宝满7个月大时

如果宝宝早餐已经能够吃固体食物或麦片、水果或是小片吐司，那你应该逐步减少每一顿奶的摄取量，把他这时期每顿240ML的牛奶分成两半，一半放在奶瓶喝，一半和着麦片吃。早晨的这一餐先给他喝奶瓶再吃麦片。如果你给他吃母奶，那就先喂他吃一边奶，然后让他吃点固体食物，接着再给他吃另一边的奶。宝宝在这时期一天仍然需要摄食至少210ML的奶量，包括泡

在麦片里的和其他固体食物一起进食的,把一天的牛奶量分成3~4顿来喂宝宝。

## 宝宝7~10个月大之间

如果宝宝不排斥的话,早餐开始让他用杯子喝120~150ML的牛奶。

## 宝宝满10个月大时

让宝宝用杯子喝牛奶,而且是先喝牛奶,再吃固体食物。在他喝一些牛奶后就可以给他吃麦片,吃完麦片再喝一些牛奶。要注意的是杯子内和麦片混在一起的牛奶加起来,这一餐他至少应该喝180~210ML的奶。在这阶段,包括和其他食物煮在一起的牛奶、和着麦片一起吃的牛奶,一天至少应该摄取到500ML牛奶。这些牛奶可以分两到三餐吃完。

## 早晨10~11点的喂食

当宝宝能够一觉到天亮或者在半夜只喝一点点奶时,他在早上7点会喝很多牛

### 超级育儿快递

宝宝满10个月大时,让宝宝用杯子喝牛奶,而且是先喝牛奶,再吃固体食物。在他喝一些牛奶后就可以给他吃麦片,吃完麦片再喝一些牛奶。

要注意的是杯子内和麦片混在一起的牛奶加起来,这一餐他至少应该喝180~210ML的奶。



 超级育儿快递

当宝宝能够一觉到天亮或者在半夜只喝一点点奶时,他在早上7点会喝很多牛奶。如果他在这一餐有吃饱的话,他应该可以撑到11点再吃下一餐。不论如何,如果他还没饿你就喂他的话,他会吃很少,结果午睡就睡不好。

奶。如果他在这一餐有吃饱的话,他应该可以撑到11点再吃下一餐。不论如何,如果他还没饿你就喂他的话,他会吃很少,结果午睡就睡不好。这会导致他接下来每一餐的用餐时间提早,结果他第二天一早可能还不到6点就醒来吃奶了。

接下来要讨论的婴儿是5~6个月大及6~7个月大的宝宝,他们在这个成长期,需要在早晨10~11点的这一餐增加牛奶量。

### 宝宝5~6个月大之间

当宝宝已经开始在早餐吃麦片时,你可以把10~11点这一餐的时间逐渐往后挪,到最后变成中午12点进食。这时候一天三餐的模式就成形了。当你增加他的固体食物的摄取时,他喝的牛奶量会同时慢慢减少。

### 宝宝6~7个月大之间

当宝宝饮食正常,午餐也有吸收到足够的蛋白质时,你就可以把这一餐的牛奶改为水或稀释的果汁,放在杯子里让宝宝喝,在他喝任何液体前先让他把大部分的固体食物吃完,否则先喝液体的话他会觉得饱胀而

少吃了固体食物。

当你给宝宝牛奶加富含蛋白质的午餐时,要记得让宝宝对含铁食物的吸收量减到成人的一半。

## 下午2点半的进食

我建议宝宝在这一餐少吃一些,这样他在晚上6~7点时就会吃得较饱,如果宝宝在这餐的前一餐恰巧进食的情况不太理想,你要记得他在这一天没喝够的奶量,需要在这一餐喝完。

如果宝宝在这一餐很饿,而你正在把这一餐的牛奶量减少,你可以让他喝完原来的牛奶量,但是不要因为这样就让他在晚间6~7点这一餐少吃。至于喝母奶的宝宝,如果宝宝这一餐吃完后,经常推不到6点就饿,那你们可以在喂这一餐的时候让他在第二边的奶吃久一些。

## 宝宝6~7个月大之间

当宝宝一天可以只吃三餐,而且午餐的牛奶也以开水或稀释的果汁代替的时候,你

### 超级育儿快递

我建议宝宝在这一餐少吃一些,这样他在晚上6~7点时就会吃得较饱,如果宝宝在这餐的前一餐恰巧进食的情况不太理想,你要记得他在这一天没喝够的奶量,需要在这一餐喝完。





### 超级育儿快递

宝宝6~7个月大之间,当宝宝一天可以只吃三餐,而且午餐的牛奶也可以开水或稀释的果汁代替的时候,你可能需要在这一餐让他多喝点牛奶,这样他才能把一天该喝的奶量在三餐中喝完。

可能需要在这一餐让他多喝点牛奶,这样他才能把一天该喝的奶量在三餐中喝完。包括早晨和在麦片里的牛奶,宝宝在这时期一天仍然需要摄取总量600ML的牛奶。

### 宝宝9~10个月大之间

如果宝宝开始对早餐或晚餐的喂奶失去兴趣,那你可以减少这两顿的奶量。如果他一天摄取的总牛奶量(包括和在食物中一起煮的、泡麦片的)有540ML,同时也很均匀摄取固体食物,那你两顿餐的牛奶可以省略不喂。

### 晚餐六七点时的喂食

如果你希望宝宝在晚上7~11点间各方面状况都很稳定的话,那这一餐一定要好好吃。在下午3点15分以后就不该喂牛奶,这样到了六七点时他已经很饿,他才会吃得好。我建议在出生后的头几周,宝宝应该在5点或6点的时候吃这一餐,吃完后才洗澡,这样洗澡时比较安静。吃母奶的宝宝如果7点喂完还不肯安静,那就再添一些事先挤好

的母奶给宝宝喝。

## 宝宝在 4 ~ 5 个月大之间

大部分宝宝会在这个阶段可以把睡觉前的那一餐去掉,因此六七点的这一餐会成为一天中的最后一餐。因为他吃完后要到第二天才能再吃,因此这一餐一定要好好地吃。宝宝可能开始吃固体食物,但还是要在吃固体食物之前把大部分奶水喝完,因为在这一时期,奶水还是宝宝最大的营养来源。

此时多数喝牛奶的宝宝一天至少要吃 210 ~ 240ML,而喝母奶的宝宝应该两边的奶水都吃。

如果他在这一餐喝的牛奶量减少或边吃边玩,那马上把他 2 点 30 分那一餐牛奶的量减少。

## 宝宝 6 ~ 7 个月大之间

大部分宝宝会在 5 点的时候吃吃小点心,然后在晚间 6 点半的时候喝 210 ~ 240ML 的牛奶或喝两边的母乳。如果你的宝宝开始在这一餐吃得较少或一大早就起床,那就一样给他牛奶,喝完后再添一些固体食物。

### 超级育儿快递

如果你希望宝宝在晚上 7 ~ 11 点间各方面状况都很稳定的话,那一餐一定要好好吃。在下午 3 点 15 分以后就不该喂牛奶,这样到了六七点时他已经很饿,他才会吃得好。



持续几星期以后，再试着在 5 点的时候给他小点心。



### 超级育儿快递

宝宝 10~12 个月大的阶段，试着鼓励宝宝用杯子代替奶瓶来喝牛奶，这样到他满一岁的时候，他就会愿意在晚上的这一餐用杯子喝牛奶。

## 宝宝 10~12 个月大的阶段

试着鼓励宝宝用杯子代替奶瓶来喝牛奶，这样到他满一岁的时候，他就会愿意在晚上的这一餐用杯子喝牛奶。

## 晚上 10~11 点的喂食

如果你在宝宝的成长期间一直持续增加他白天的牛奶摄取量，那他可能这顿牛奶的量都不需要增加，只要维持原来的 180ML 的量就可以了。吃母奶的宝宝应该两边的奶水都要吃完。一个完全只喝母奶的宝宝如果在不到三个月大的时候会在凌晨 3 点前醒来，那你可能要在 10~11 点的这一餐添加事先挤好的母奶或冲泡奶粉。

## 宝宝在 3~4 个月大之间

大部分喝牛奶的宝宝在这时一餐都喝 210~240ML，一天喝到 4 次，晚上睡觉前再

喝 120 ~ 180ML 牛奶就可以了。如果你的宝宝只喝母奶,仍然在后半夜醒来,除非正在断奶,否则睡前那一餐要添些事先挤好的母奶,或者这一餐可以全部以牛奶代替。有些宝宝在三四个月大时干脆就拒绝喝这一餐,如果宝宝一天有摄取到 600ML 的牛奶,那你可以直接把这一顿牛奶停掉。如果他是在晚上 11 点吃这一餐,然后一觉睡到早晨 7 点,那我会建议你每隔三晚就把这一餐提前 10 分钟喂宝宝,直到宝宝可以从晚上 10 点睡到早晨 7 点。

## 宝宝 4 ~ 5 个月大之间

这阶段你大概开始在晚上 6 点的晚餐时喂宝宝,如果是这样的话,那你晚上 10 ~ 11 点这一餐的分量可以逐渐减少,因为不这样做的话,宝宝可能在早晨不够饿,早餐就会吃得不好,

喝牛奶的宝宝可以每隔三天为单位,每次减少 30ML 的牛奶量,而喝母奶的宝宝每边奶每次让他少喝两分钟。这样继续下去,如果他只喝 60ML 奶,或一边奶比原来少喝三分钟,还是可以在吃完后一直睡到早晨六七点,这时你会发现即使把这一餐全都省

### 超级育儿快递



如果你在宝宝的成长期间一直持续增加他白天的牛奶摄取量,那他可能这顿牛奶的量都不需要增加,只要维持原来的 180ML 的量就可以了。



### 超级育儿快递

新生儿的饮食形态

通常少量多餐，在出生后的头几周，大部分时候会在凌晨两三点间醒来。婴儿在这个阶段，白天不可以超过三四个钟头、晚上不可以超过四五个钟头再喂。

略，他也可以一觉到天明。

## 凌晨两三点的喂食

新生儿的饮食形态通常少量多餐，在出生后的头几周，大部分时候会在凌晨两三点间醒来。婴儿在这个阶段，白天不可以超过三四个钟头、晚上不可以超过四五个钟头再喂。一旦宝宝回复到出生时的体重，每周也以平均 180 克 ~ 240 克的重量增加体重，那他睡久一点就没关系，等他自己醒来再喂他就可以了。

## 宝宝在 1 个月 ~ 1 个月半之间

大部分出生时体重有到达 3 公斤，平均每周体重增加 180 克 ~ 240 克的宝宝，通常夜间餐和餐间的间隔时间都能隔久一点再进食，只要有做到下列事项：

- 一、宝宝体重超过 4 公斤，早晨 7 点 ~ 晚上 11 点间喂食牛奶 5 次。
- 二、早晨 7 点后至晚上 7 点的时段宝宝睡眠时间加起来不超过 4 小时。

## 宝宝在1个半月~2个月的阶段

如果宝宝这时体重已达4公斤,每周增加180克~240克,但还是在凌晨两三点都会醒来,那我建议你给他喝些开水。他可能喝完开水后又在早晨5点起床,这时你可以喂他吃一整餐的牛奶,然后在7点至7点半间再让他添喝一些牛奶,这样就可以按原来作息时间进行接下来的一天,我发现实行这方法的一个礼拜之内,宝宝通常可以睡到早晨4点半或5点,慢慢地延长睡眠时间到7点才起床。

## 宝宝在2个月~2个半月大之间

如果你的宝宝喝牛奶,体重超过5.5公斤,每周增加180~240克,但还是持续在早晨5点不到就醒来,那我建议你不要在他一醒来的時候马上走近他,先等个15~20分钟。宝宝在这阶段经常会习惯性地醒来,但他不是饿醒的,如果不理他的话他会很容易自己再睡回去,这样就不用再喂他。如果一连三四晚他都不肯自己再睡回去,那还是喂他,这样他才比较静得下来,但别忘了几

### 超级育儿快递

如果宝宝这时体重已达4公斤,每周增加180克~240克,但还是在凌晨两三点都会醒来,那我建议你给他喝些开水。





### 超级育儿快递

一个只吃母奶的宝宝，在4个月大的时候在凌晨两三点这一餐，很可能只吃一边奶就够了。但是如果你发现这一餐你一样喂宝宝，但早上7点那一餐他却不太肯吃，那大概是宝宝的自然生理调整了进食的时间。所以，最好用前面牛奶宝宝的方法，看看他可否自己醒来之后再睡回去，避免在早晨5点前喂他。

一个星期后再用相同的方法试试看。

一个只吃母奶的宝宝，在4个月大的时候在凌晨两三点这一餐，很可能只吃一边奶就够了。但是如果你发现这一餐你一样喂宝宝，但早上7点那一餐他却不太肯吃，那大概是宝宝的自然生理调整了进食的时间。所以，最好用前面牛奶宝宝的方法，看看他可否自己醒来之后再睡回去，避免在早晨5点前喂他，否则你会发现他到了早上7点都不太饿。

## 宝宝在3~4个月大之间

母奶宝宝和牛奶宝宝在这时期都应在夜间能够睡一段很长的时间。如果你的宝宝坚持在半夜醒来，而且没有喂他就不肯睡，那你可能可以用理察·法柏的方法试试看。如果你逐渐把半夜的这一顿奶每隔几晚就多放些水稀释，宝宝就会在白天多喝些奶。这样一来半夜的喂奶可能就可以去掉，大部分宝宝在这么大的时候一整天在早晨7点至晚上11点间大概共需摄取900ML牛奶。如果宝宝体重超过6.3公斤，而吃奶超过这个量，那你可能可以考虑让他早一点断奶。在这么做之前先向小儿科医师或护理

人员咨询。

## 宝宝在4~5个月大之间

如果你的宝宝到了5个月大，而且已经断奶，但仍然半夜都会醒来，那你可能要考虑让他接受特别的睡眠训练，才不会长期形成不良的睡眠习惯。

### 第一年的喂奶时刻表

年纪	喂 奶 时 间						
二周至一个月大	凌晨2~3点	早6~7点	早10~10点半	午2~2点半	午5点	晚6~6点半	晚10~11点
一个至一个半月大	凌晨3~4点	早6~7点	10点半~11点	午2~2点半	午5点	晚6~6点半	晚10~11点
一个半月至两个月大	凌晨4~5点	早7点半	早10点45分~11点	午2~2点半	晚6~6点半	晚10~11点	
两个月至两个半月大	早5~6点	早7点半	早11点	午2~2点半	晚6~6点半	晚10~11点	
两个半月至三个月大	早7点	早11点	午2~2点半	晚6~6点半	晚10~11点		
三至四个月大	早7点	早11点	午2~2点半	晚6~6点半	晚10~10点半		
四至五个月大	早7点	早11点	午2~2点半	晚6~6点半	晚10点		
五至六个月大	早7点	早11点	午2~2点半	晚6~6点半			
六至七个月大		早7点	午2~2点半	晚6~6点半			

### 超级育儿快递



宝宝在3~4个月大之间，如果你逐渐把半夜的这一顿奶每隔几晚就多放些水稀释，宝宝就会在白天多喝些奶。这样一来半夜的喂奶可能就可以去掉。

七至八 个月大	早7点	午2~2点半	晚6~6点半
八至九 个月大	早7点	午2~2点半	晚6~6点半
九至十 个月大	早7点	午5点	晚6点半~7点
十至十二 个月大	早7点	午5点	晚6点半~7点

## 第五章 宝宝第一年的作息

### 固定作息对宝宝的益处

我读过太多太多市面上各式各样的育儿著作,这些书的作者都抱持相同的看法:他们认为在婴儿还很小的时候就训练作息并不恰当。这样的说法同时也暗示你——只要稍微试着让宝宝作息规律一些,就有可能对他的身心造成伤害。但这些年来,我却帮助很多父母,教他们在宝宝还是新生儿的阶段就培养他的作息,养育出快乐活泼、健康知足的宝宝。因此我的亲身经验使我对这些育儿书作者的主张存疑,我觉得他们并没有在宝宝的作息上真正下过功夫,就匆匆下断语,觉得这件事不可行。

很多父母亲发现我的作息法实行在宝宝身上,原来是那么容易时,他们都很惊讶。

#### 超级育儿快递

这些年来,我帮助很多父母,教他们在宝宝还是新生儿的阶段就培养他的作息,养育出快乐活泼、健康知足的宝宝。

很多父母亲发现我的作息法实行在宝宝身上,原来是那么容易时,他们都很惊讶。

 超级育儿快递

我的作息法是针对所有健康正常小宝宝生理上的睡眠、饮食习性而设计。它也适用于一些宝宝不同的生理需求，例如有些宝宝会比其他婴儿多睡一些，有些两餐的间隔时间较长，完全以我多年照顾婴儿的护理经验为基础。

很多人猜想，训练宝宝作息大概就是除非喂奶的时间到了，即使他饿也不要理他，或者千万不要哄他睡，让他哭到自然睡着。但其实这是传统4小时喂一次奶的作息法，和我的方法相去甚远。

我的作息法是针对所有健康正常小宝宝生理上的睡眠、饮食习性而设计。它也适用于一些宝宝不同的生理需求，例如有些宝宝会比其他婴儿多睡一些，有些两餐的间隔时间较长，完全以我多年照顾婴儿的护理经验为基础。而婴儿的作息养成时间，也是长短不一，有些婴儿你只要稍微花点心思，他很快就习惯这一套作息了，有些却要费时数周。

以我的观察，我发现能很快接受这套模式的宝宝，是因为他们的父母亲有做到下列几点：

- ◆一开始步骤就做对了，并且在宝宝出生后的头几周，他们都尽量保持住家安静。
- ◆尽量少让访客抱新生儿，所以宝宝很快就适应周围环境，而且觉得有安全感。
- ◆宝宝睡觉的时候，婴儿房光线保持非常暗。

- ◆宝宝在白天喝完奶之后,尽量让他活动一下再睡。
- ◆他醒着的时候,父母亲都会逗他、陪他玩。
- ◆他每天晚上都在固定的时间洗澡,接着喂食,然后把婴儿房的灯光弄暗睡觉。

## 固定作息对母亲的益处

按照我的作息法去做,宝宝哭的时候,你会很容易就分辨出他是为了什么在哭,是饿了、累了,还是感觉无聊了。事实上,如果你能立即了解宝宝的需要,并且很快正确回应,那你和他的心情都能够马上得到安抚,而且会感受到安全感,这通常是烦躁的妈妈和宝宝最欠缺的。

实行我的方法还会使宝宝的父母亲得到另一个益处,他们会在晚上有时间可以休息,享受两人世界的独处时光。这对需要在晚上多次喂宝宝的父母亲来说是不太可能的,通常他们的宝宝在晚上6点~10点间非常烦躁,尤有甚者,还需要父母亲半夜三更不断地摇着宝宝拍哄。

### 超级育儿快递

实行我的方法还会使宝宝的父母亲得到另一个益处,他们会在晚上有时间可以休息,享受两人世界的独处时光。



## 如何养成固定作息



### 超级育儿快递

透过固定模式，宝宝可以学习分辨很多事物，所以白天和夜晚进行的活动，必须各有固定的步骤，甚至搂抱和放他在床上睡觉的方式也要有所不同，这样他在习惯之后，自然能区分出当下是何种状况。

大部分的小婴儿在新生儿阶段能够一次醒个两小时。如果你的宝宝醒着的时间超过两小时，那他接着得睡上比平时较久的时间。这样做与作息的原则相冲突，使他在接下来的作息受影响，那么夜间和后半夜的吃睡情况就不会太理想。所以适当地把这两小时醒着的时段控制好非常重要。

透过固定模式，宝宝可以学习分辨很多事物，所以白天和夜晚进行的活动，必须各有固定的步骤，甚至搂抱和放他在床上睡觉的方式也要有所不同，这样他在习惯之后，自然能区分出当下是何种状况。

## 喂食

喂婴儿喝奶进食非常耗时。为了避免晚上喂太多，白天的每一餐一定要让宝宝有饱足感。喝母奶的宝宝，身体上需要花3小时去消化一餐，而牛奶宝宝需要3个半至4个钟头。如果他还没饿你就喂他，那他很可能只喝个50ML~60ML，然后一两个小时后，

又得吃上一大餐,这会导致一整天喂个不停,且容易引起肠绞痛,在进食前避免让他大哭,因为这也会引起肠绞痛。宝宝吃奶的时候不要逗弄他,他一分心可能只吃一些就不再吃了。喂奶的时候母亲也不要一直讲电话,这样宝宝的背才能伸直。也不要摇他,因为他会搞不清楚,以为是要睡觉了,而且边吃边睡很容易把奶吐出来。

## 玩耍

所有的宝宝都喜欢被搂抱,喜欢有人和他讲话,唱歌给他听。研究发现,即使是很小的婴儿,也很喜欢看简单的故事书,玩些有趣的玩具。你必须安排出适当的玩耍时间,宝宝才能真正享受这些事物,最好的时间是醒了之后一小时,而且肚子不饿的情况下,而睡觉前 20 分钟不应该让他玩耍,因为太兴奋会影响睡眠。

## 搂抱

宝宝很喜欢被搂抱,然而抱他必须是在“他需要”的时候,而不是在“你需要”的时候。宝宝的成长需要很多能量,所以不要让

### 超级育儿快递

宝宝很喜欢被搂抱,然而抱他必须是在“他需要”的时候,而不是在“你需要”的时候。宝宝的成长需要很多能量,所以不要让他的小身体因为过度活动而太疲累。



他的小身体因为过度活动而太疲累。宝宝需要被呵护,而不是像宠物一样地逗弄,母亲经常想的应该是他的需要,而不是大人的喜好。你抱着他的时候要能够区分他是想要有人跟他玩还是开始想睡觉,想睡觉的时候他不会看着你,而且你可以感到他的身体很放松。记住抱着宝宝喂食时,不要让他吃到睡着。醒来后的一小时而且在他已经吃过了的时候,他会喜欢有人和他玩玩。如果你逗他玩的时候老是抱着他,当你要抱他睡觉时他也会想玩,而不是想睡。当你发现宝宝开始想睡时,应避免和他说话,眼光也不要和他接触,因为这样会使他想玩,导致他太累不好睡。

## 宝宝的睡眠

睡眠对婴儿的身心发展非常重要,睡得不够会使他暴躁易怒而且不好哄。

以下是小诀窍配合作息法,将可以帮助宝宝养成睡眠的好习惯。

- ◆白天喂他喝完奶,要让他小玩一段时间。
- ◆接近傍晚时,不要让他睡太久。
- ◆下午3点15分之后暂时先不要喂他,

否则晚上的进食时间会往后挪。

- ◆每一晚都重复同样的作息步骤,在他想睡的时候不要让任何访客在婴儿房停留。
- ◆不要让他太疲劳,睡前要预留一个小时,在这段时间帮他洗澡、喂食,然后他才会容易入睡。
- ◆洗完澡后不要一直逗弄他,这样会影响他接下来的睡眠。
- ◆避免抱着他摇到睡在你怀里,在他入睡前把他放进他的小床。
- ◆如果你给他奶嘴吸,别忘了在把他放进小床时拿出来。
- ◆如果在喂母奶或牛奶的途中睡着了,要把他稍微吵醒,让他上床后再睡。

## 宝宝的哭泣行为

每个人一旦初为人父人母,就迫不及待地想把全世界最快乐的一面呈现给宝宝。而哭泣使人联想到痛苦、不快乐,所以我很可能理解这些爸妈为什么会为了使小宝宝停止哭泣而想尽办法。但新生儿惟一的沟通方式就是哭泣,所以不要他一哭就去喂他。

我把健康良好的宝宝为何哭泣的原因

### 超级育儿快递

哭泣使人联想到痛苦、不快乐,所以我很能理解这些爸妈为什么会为了使小宝宝停止哭泣而想尽办法。但新生儿惟一的沟通方式就是哭泣,所以不要他一哭就去喂他。



## 超级育儿快递

如果一整天下来，宝宝进食的量没有达到标准，他就会很容易在夜间哭泣。母亲最好试着在下午时休息一下，以增加奶水分泌，晚上的喂食会比较顺利，在奶水的分泌还不够的时候，可以把白天挤出来的奶水添给宝宝喝。

在接下来一一列出。它用来当检查表来发现宝宝为何哭泣，然后满足他的需要（参照第87~89页）。

### 饥饿

如果一整天下来，宝宝进食的量没有达到标准，他就会很容易在夜间哭泣。母亲最好试着在下午时休息一下，以增加奶水分泌，晚上的喂食会比较顺利，在奶水的分泌还不够的时候，可以把白天挤出来的奶水添给宝宝喝。

### 想睡觉

不到一个半月大的宝宝在醒了一小时之后通常就很累了，但他们不见得会马上乖乖就睡，保持四周环境安静才能让他们安心睡觉。

### 疲倦

任何不到三个月大的宝宝都不该一次醒着超过两小时，因为他们会太累而静不下来，如果宝宝醒来或喂食之后两个钟头都还是焦躁不安，即使他看起来不累，你也应该想办法让他静下来睡觉。太累会使小宝宝不容易入睡。

## 感觉无聊

即使是新生儿一天中也应该有些清醒的时候。白天每次进食后都鼓励他醒一阵子,不要马上就睡。小于一个月大的宝宝喜欢看任何黑色或白色的物体,尤其是脸部表情的图形。

## 胀气

所有的婴儿在喝奶时都会吸进一些空气,而用奶瓶喝奶的宝宝又比母乳宝宝吸进更多空气。如果你给他足够的时间,大部分宝宝很容易把气吐出来。如果你怀疑宝宝哭泣是胀气所引起的,那你得检查看看两餐间的间隔时间是不是不够久。我发现喂得太多或喂的次数太频繁都是使小宝宝胀气的主要原因。母奶宝宝需要至少3小时才能把母奶消化完毕,而配方奶则需时3个半至4小时。

## 白天的睡眠

想要宝宝晚上睡得好,白天的睡眠一定要好好地控制。白天睡太多的结果通常导

### 超级育儿快递

所有的婴儿在喝奶时都会吸进一些空气,而用奶瓶喝奶的宝宝又比母乳宝宝吸进更多空气。如果你给他足够的时间,大部分宝宝很容易把气吐出来。如果你怀疑宝宝哭泣是胀气所引起的,那你得检查看看两餐间的间隔时间是不是不够久。





## 超级育儿快递

想要宝宝晚上睡得好,白天的睡眠一定要好好地控制。白天睡太多的结果通常导致夜间频频醒来。而婴儿白天睡太少又会使他焦躁不安,结果不容易入睡,如果太累又能够倒头就睡的,通常都是他已经筋疲力竭了。

致夜间频频醒来。而婴儿白天睡太少又会使他焦躁不安,结果不容易入睡,如果太累又能够倒头就睡的,通常都是他已经筋疲力竭了。婴儿睡眠专家马克布鲁斯医师仔细研究过至少两百个以上的小孩睡眠(参照第89页)。他表示小睡是很健康的习惯,它可以帮忙调整很多睡眠问题,尤其可以让宝宝重新充电,有活力地面对接下来的活动。美国纽约州狄根森大学心理学教授查尔斯·雪佛博士也支持这个论点,他说:“婴儿白天的小睡非常重要,它对宝宝和母亲的情绪都有很大的安抚作用,而这也是让母亲放松休息或做一些其他事情的惟一机会。”

一些有名的育儿专家都一致认为小睡对婴儿的脑部发育很重要。约翰·贺门博士是研究婴儿睡眠的专家,同时也是得州大学的心理和神经学跨领域教授,他说:“任何打扰到睡眠的活动都是不好的。父母亲须牢记,没有什么事比得上婴儿的吃睡重要。”我完全同意这项新的研究结果,几年前我就已经这样认为了,而且我一直以来就建议父母亲这么做。

在宝宝三四个月大时,他们大部分都可以在晚上睡到12个钟头,把他们白天的睡眠时间控制在3~3个半小时,分两次或

三次小睡。如果你希望宝宝能从晚上 7 点或 7 点半睡到早晨 7 点或 7 点半, 很重要的一点就是调整他白天的睡眠时间, 长的一次在中午, 短的两次各在上午和下午。让宝宝上午睡长一点, 下午睡短一点, 时间上好像比较好安排, 但等他再大一点, 这就会引发问题了。

当宝宝白天的睡眠时间自然减少时, 他通常会从傍晚那一次开始减少, 这时他睡的最长的那一次变成在上午。但到了下午他其实已经很累了, 所以 6 点半不到他可能就要上床睡了。但是, 如果你在傍晚才刚让他小睡一下, 这时你可能没办法让他在 7 点到 7 点半就入睡。

## 上午的小睡

婴儿大约会在早晨起床后两小时开始想睡。这个觉时间上一定要短, 大约 45 分钟 ~ 1 个钟头。在宝宝一岁至一岁半之间, 这次小睡的时间可以更短或不睡。当你发现宝宝在上午花很久的时间才睡着, 一睡只睡 10 ~ 15 分钟, 那你就会知道他可能很快就不需要在上午小睡了。如果这情形持续了

### 超级育儿快递

婴儿大约会在早晨  
起床后两小时开始想睡。  
这个觉时间上一定要短,  
大约 45 分钟 ~ 1 个钟  
头。





### 超级育儿快递

如果他在早上 7 点起床,他可能还是得在 9 点半的时候小睡 30 分钟。如果你发现他只睡个 10~15 分钟,而且在午睡前的活动情况也很好,就可以把上午的小睡去掉。

好几周,而他在午睡前的活动情况也很好,就可以想办法让他把早上的小睡去掉。即使他事实上只睡了 10 分钟,你也必须在时间表上设定的 45 分钟小睡时间到了的时候把他叫醒。因为如果让他再睡,你会观察不出来是否可以把下午这次的小睡逐渐去掉,而且这会使他的午睡时间变短,结果接下来的作息又被搞乱了。

## 宝宝 1 个半月大时

这阶段千万不要让宝宝在上午睡超过 45 分钟,否则到了中午他会只睡很短的时间,同时对接下来的作息规律也有不好的影响,使得他第二天大早起床。在他养成正确的睡眠时段前,一定要把他放在婴儿房小睡,而且周围环境很暗,门也有被关上。当他的睡眠时段已经固定时,你就可以在出门时把他放在婴儿车或汽车安全椅中睡觉,但 45 分钟一到就得把他叫醒。

## 宝宝满 6 个月大时

如果宝宝开始一天只吃三餐,你就可以把上午那一觉安排在 9 点半。如果你把宝

宝放下来,过了半小时他还是不想睡,那你就知道可以这样做了。如果他到了一岁大,中午睡不到两小时,那你上午的小睡要把它减少到20~30分钟。

如果他在早上7点起床,他可能还是得在9点半的时候小睡30分钟。如果你发现他只睡个10~15分钟,而且在午睡前的活动情况也很好,就可以把上午的小睡去掉。如果他是在早上8点起床,他应该早上可以不用再小睡,中午直接午睡就可以了。

## 午睡时段

通常午睡时段是宝宝白天中最长的睡眠时段。宝宝如果午觉睡得好,他在下午的活动会很有活力,到了晚上上床的时间,他也能够心情放松而且很快乐。最新的研究显示,在中午至下午两点间午睡比在靠近傍晚的时候小睡更能沉睡,体力恢复得也更快,这正与婴儿的生理时钟吻合,正如我先前提过的,早上的小睡如果太久,中午就会睡得短,到了夜间他可能太早上床睡觉,第二天早晨就会过早起床。

大部分宝宝在两岁前大概都需要午睡2

### 超级育儿快递

通常午睡时段是宝宝白天中最长的睡眠时段。宝宝如果午觉睡得好,他在下午的活动会很有活力,到了晚上上床的时间,他也能够心情放松而且很快乐。



~3 小时,但慢慢地会减少至 1 ~ 1 个半小时。宝宝三岁时可能中午不需要睡觉,但在这时段最好还是尽可能保持安静,这样他才不会整个下午都很兴奋好动,结果影响到晚上的睡眠。

### 宝宝 1 个半月大之后

如果宝宝在早晨都有睡足 45 分钟,他的午睡保持在 2 小时又 15 分钟会比较恰当。如果有时候他在早上睡的时间太短,那你可以让让他睡到 2 个半钟头。如果宝宝晚上的睡眠不规律,千万不要让他在白天补眠多睡,这样做是个大错误,只会使他日夜颠倒。

### 宝宝满 6 个月大之后

如果宝宝现在一天只吃三餐,或者你把早上的小睡安排在 9 点至 9 点半的时段,他的午睡时间最好调到 12 点半至 2 点半之间。如果他午睡睡不到两小时,那你得安排一下,让他在早上不要睡超过 45 分钟。

## 宝宝满周岁之后

如果宝宝午睡时很难静下来睡觉或者只睡1~1个半小时，早上的小睡可以缩短时间，或者全部省略。下午2点半之后不要让他睡觉，这样他才能在晚间7点准时睡觉。

## 下午时的小睡

这是白天三次小睡中时间最短的一次，而且可以最先省略。这个时段宝宝不一定得睡在他的床，他要睡在婴儿推车或汽车安全椅都是可以的，所以你即使出门在外也会很方便。

## 宝宝满3个月大之后

如果你希望宝宝准时在晚上7点睡觉，下午的小睡绝对不要超过45分钟，而且不管他睡长睡短，一定要在5点的时候叫醒他。如果早上和中午的小睡状况都不错的话，下午这一觉宝宝会逐渐缩短睡觉时间，

### 超级育儿快递

下午时的小睡是白天三次小睡中时间最短的一次，而且可以最先省略。这个时段宝宝不一定得睡在他的床上，他要睡在婴儿推车或汽车安全椅都是可以的，所以你即使出门在外也会很方便。





### 超级育儿快递

这些年来我试过很多不同的婴儿作息法,我发现最有效的方法还是早晨7点至晚上7点的这一套作息法对小婴儿最有效,它孕育了很多快乐的宝宝。这套作息在睡眠方面很适合婴儿的生理状况,而且符合他们少量多餐的进食需要。

最后把它去掉。如果他中午的时候刚好睡太少,那你还是让他在这时段小睡一下,要注意的是,让他一整天睡眠加起来不要过量。

## 如何调整宝宝的作息

### 出生至4个月大

这些年来我试过很多不同的婴儿作息法,我发现最有效的方法还是早晨7点至晚上7点的这一套作息法对小婴儿最有效,它孕育了很多快乐的宝宝。这套作息在睡眠方面很适合婴儿的生理状况,而且符合他们少量多餐的进食需要。我非常鼓励父母们在宝宝出生后尽可能依照整套作息去做。宝宝4个月大时,他一天应该进食4次,睡眠的时间也比从前少,这时你可以依照他的生理状况调整作息,但是要注意进食和睡眠的量及次数都要符合宝宝的需要。

下列事项是当你在为4个月大宝宝调整作息时所应该注意的事项:

- ◆在初期为了把半夜的喂食控制在不

超过一次，所以一整天在晚上 12 点之前至少得喂宝宝 5 次。当然，宝宝早晨的起床时间必须是在 6 点或 7 点才能这么做。

- ◆如果你的宝宝作息一开始是设在早晨 8 点起床，晚上 8 点结束，那意味着在半夜和早晨 7 点间他可能得进食两次，所以应该避免。

## 宝宝满 4 个月大之后

4 个月大的宝宝如果已经开始进食固体食物的话，半夜的喂食通常可以慢慢去掉，然后调整作息会变得比较容易。如果宝宝都很规律地在早晨 7 点起床，这时可以把起床时间调到 7 点或 8 点，然后把作息的各个时段依次往前挪，但这样做宝宝晚上也会晚点睡，如果你要宝宝一样在晚上 7 点上床，你可以试试以下的方法：

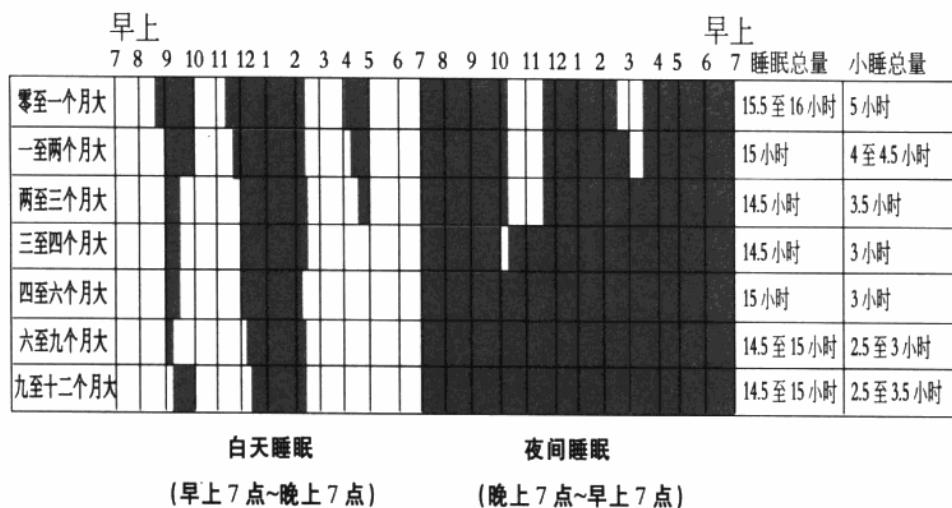
- ◆直接把早上的小睡去掉，这样宝宝在中午 12 点或 12 点半就可以午睡了。
- ◆中午睡觉不要让他睡超过 2 个钟头，同时把下午的小睡省略。

### 超级育儿快递

4 个月大的宝宝如果已经开始进食固体食物的话，半夜的喂食通常可以慢慢去掉，然后调整作息会变得比较容易。



## 宝宝在第一年所需要的睡眠量



## 宝宝出门在外的时候

宝宝在出生后几周，很容易一坐上车或坐在推车里就想睡。如果可能的话，出门前事先计划，把出门的时间安排在宝宝的睡觉时间，这样比较不会干扰到宝宝的作息。当宝宝两个月大，同时作息也固定了，带他出门时，他就不会一路一直睡了。

若你打算在白天拜访朋友，你可以依作息时间去安排行程。举例来说，你可以把搭车的时间安排在早晨九十点钟，或者下午一两点，这样当你到达目的地时，正好是宝宝的进食时间，就可以把他叫醒。如果你的回程时间是下午四五点或晚上七点以后，那你就要很小心地尽量不要把作息时间弄乱。在开始执行作息的初期，宝宝如果午睡被打扰，他就会不想再继续睡，显然，他下午1点至4点之间精神都不会太好，我发现这时候最好的方法就是让他在下午2点半进食后睡个半小时，然后4点半的时候再睡半小时，这样他就不会因为太累而烦躁，同时也把作息调整回来，然后他一样可以在晚上7点时上床睡觉。

### 超级育儿快递

宝宝在出生后几周，很容易一坐上车或坐在推车里就想睡。如果可能的话，出门前事先计划，把出门的时间安排在宝宝的睡觉时间，这样比较不会干扰到宝宝的作息。



## 喝母乳的宝宝在2周~1个月大的作息

进食的时段	上午7点~晚上7点间的睡眠
上午7点	上午8点半/9点~上午10点
上午10点	上午11点半/正午~下午2点
下午2点	下午4~5点
下午5点	
晚上6点15分	
晚上10点半	白天一天大约睡5小时
挤母乳的时段：	早晨6点45分，早晨9点45分，晚上10点。

### 上午7点

- ◆叫醒宝宝起床，帮他换尿片，紧接着喂他吃奶。
- ◆让他在第一边乳房吃奶20~25分钟，然后第二边挤出50~60ML的奶水，再让他换到这一边吃10~15分钟。
- ◆如果他在清晨5点或6点已经喂过了，就先在上次喂他的第二边乳房挤出约90ML的奶水，然后让他吃同一边。
- ◆早晨7点45分之后不要喂他，因为这会使他的下一餐进食时间往后挪。早餐吃完后他可以醒着大约2小时。

上午 8 点

- ◆ 妈妈本身应该在早晨 8 点吃点麦片、吐司及果汁。

上午 8 点 45 分

- ◆ 宝宝这时会有点想睡，即使他看起来不怎么想睡，他应该累了，所以他带到他的房间。检查尿片有没有湿，把床单拉好，然后拉上窗帘。

上午 9 点

- ◆ 在他想睡或快要睡着的时候把他放进他的小床让他睡觉，把他包在襁褓中（参照第 58 页），将房门关上、房间弄暗，而且这些都要在早上 9 点前做好。

要记住这个时段不要让他睡超过一个半小时。

- ◆ 安排好宝宝睡觉之后，接着清洗消毒用过的奶瓶和挤奶器。

上午 9 点 45 分

- ◆ 把婴儿房的窗帘拉开，把包裹宝宝的襁褓解开，让宝宝自然醒来。
- ◆ 帮宝宝从头到脚整理好，衣服换好。

上午 10 点

- ◆不管宝宝睡了多久,这时他应该醒来了。
- ◆妈妈此时可以喝一大杯水补充水分,同时让宝宝从上一次喂奶的第二边开始吃奶,大约 20~25 分钟。
- ◆帮宝宝洗脸穿衣服,在他脸上较干燥的地方擦上乳液。

上午 10 点半

- ◆在第二边乳房挤出大约 60ML 奶水,然后喂宝宝吃奶,让他吸 10~15 分钟。记住不要在早上 11 点 15 分之后喂他,这会使他的进食时间整个往后挪。
- ◆喂完他之后把他放在他的游戏垫上让他活动一阵。

上午 11 点半

- ◆如果宝宝在前两个小时很清醒,这时他应该已经开始累了,所以最好让他在 11 点 45 分上床睡觉。

上午 11 点 45 分

- ◆这个时间一定得带他进他的卧室。
- ◆把他的床铺好,帮他换尿片。

- ◆把窗帘拉上，准备让他睡觉，在中午 12 点前把他用襁褓包好，把门关上。

上午 11 点半/正午 ~ 下午 2 点

- ◆从宝宝上床之后算起，他应该在两个半小时之后醒来。
- ◆如果他才睡了 45 分钟就醒来，就先检查一下他的襁褓，但不要和他说话，也不要把灯打开。
- ◆让他躺个 20 分钟，看他会不会自己再睡，如果他不想再睡，就把两点该吃的奶先喂他一半。
- ◆试着让他再睡到两点。

中午 12 点

- ◆妈妈可以利用这个时间把挤奶器消毒一下，然后吃午饭，休息。

下午 2 点

- ◆不管宝宝睡了多久，他在两点前一定要起床吃奶。
- ◆打开窗帘，把他的襁褓解开，让他自己醒来，帮他换尿片。
- ◆由上一次进食的第二边乳房开始喂奶大约 20 ~ 25 分钟。如果他还是没吃饱，接下

来让他在另一边吃 10 ~ 15 分钟,你自己最好喝一大杯水补充水分。

- ◆下午 3 点 15 分钟后不要喂奶,这样做会使他接下来的进食时段都往后挪。
- ◆这个时段最重要的事就是让宝宝直到 4 点前都保持清醒,他才能在 7 点时睡得较好。如果他早晨时精神很好,那这时他应该有点累了。不要让他穿太多衣服,太暖会使他容易睡着。
- ◆让他在游戏垫上好好的玩一玩,伸展筋骨。

#### 下午 4 点

- ◆帮宝宝换尿片。如果能够在这时带他出去逛逛、散散步,会对他接下来的洗澡、进食及晚上睡觉有帮助。
- ◆想要宝宝晚上 7 点睡得好,那下午 5 点后就不该让他再睡。

#### 下午 5 点

- ◆宝宝这时必须很清醒,而且在 5 点前进食。
- ◆从上一次进食的第二边乳房开始,让他吃奶 20 分钟。
- ◆这时候记得不要让他喝另一边奶,应该在

洗完澡之后再吃。

下午 5 点 45 分

- ◆如果宝宝一整天都很清醒,或者下午 4 点至 5 点间没有睡好,那就早点开始让他洗澡。
- ◆在帮他准备洗澡和睡觉时的用品时,让他玩耍,不用包尿片,好好活动活动。

晚上 6 点

- ◆宝宝应该在 6 点前洗澡,在 6 点 15 分以前帮他按摩完和换好衣服。

晚上 6 点 15 分

- ◆宝宝进食的时间不应该晚过 6 点 15 分,进食最好是在婴儿房进行,把灯光弄暗,也不要和他讲话或和他眼神接触。
- ◆如果他在 5 点时在第一边乳房没有喝完奶,就让他继续在这一边吸 5~10 分钟,然后再让他换边吃 20~25 分钟。
- ◆最重要的是,宝宝应该在距离上次醒来后两小时上床睡觉。

晚上 7 点

- ◆他开始想睡时就帮他就位,用襁褓把他包

好,房间灯光灭掉,房门关上。

- ◆如果费时 10 ~ 15 分都还没有让他静下来睡觉,可以让他在奶水较多的一边乳房喝 10 分钟奶,房间灯光灭掉,不要和他的眼神接触。

### 晚上 8 点

- ◆这时段对母亲很重要,你应该好好吃顿饭,然后在下一次喂奶或挤奶前好好休息。

### 晚上 10 点或 10 点半

- ◆把婴儿房的灯全部打开,把襁褓解开,让他自然醒来。在喂他之前先给他 10 分钟的时间,让他完全清醒,这样他接下来的进食情况会较理想。
- ◆把更换尿片所需的物品拿出来摆好,多拿一条床单、毯子,因为宝宝半夜可能用得到。
- ◆让他从上次喂食的第二边奶吸 20 分钟,或把奶瓶内大部分奶水喝完,帮他换尿片,包裹襁褓。
- ◆再把室内灯光弄暗,不要讲话,不要和他眼神接触,然后让他在第二边乳房喝奶 20 分钟,或把奶瓶内剩下的奶水喝完。这一

餐进食不应超过一小时。

### 后半夜时分

- ◆如果宝宝在凌晨4点前醒来,那就喂他一整顿奶。
- ◆如果他在四五点间醒来,那就先让他只吃一边,然后在早晨7点挤完奶再让他吃第二边。
- ◆如果是在6点醒来,先让他吃一边,另一边在7点半挤完奶后再让他吃。
- ◆灯光要弄暗,避免眼神和他接触,也不要说话。除非必要,尽量不要在这时候换尿片。

### 宝宝在2周~1个月大时作息上的调整

#### 睡眠

在宝宝3~4周大时,他醒着的时间应该开始增长。母亲要想办法尽量让他白天清醒,宝宝晚上才容易睡得好。所有他白天的睡眠,除了4点的那一次,全部都该在房门被关上而黑暗的婴儿房中进行。在他一

#### 超级育儿快递

在宝宝3~4周大时,他醒着的时间应该开始增长。母亲要想办法尽量让他白天清醒,宝宝晚上才容易睡得好。





### 超级育儿快递

宝宝在三周大时会突然间长得很快。如果你是给他喝母奶,但希望他能开始一天喝一次配方奶,此时是个好时机。

个月大时,为了确保他的午睡品质,早晨小睡不可超过一小时。逐渐地,让他在早晨时醒久一点,让他到了早上9点再睡。午睡不可超过两个半小时,下午睡不超过一个小时,下午的小睡有时会变成在四五点间打打瞌睡。

当宝宝一个月大时,早晨9点和下午4点的小睡,襁褓应该只包一半(在手臂以下)。而且这时他会常常隔个45分~1小时之间打打瞌睡,如果喝奶的时间还没到,大部分宝宝如果你给他一点时间,他都可以自己再睡回去。

## 喂食

宝宝在三周大时会突然间长得很快。如果你是给他喝母奶,但希望他能开始一天喝一次配方奶,此时是个好时机。让他在晚上10点半的时候喝配方奶,如果你打算在一个半月大之前全部喂母奶,就不要喂他任何配方奶。宝宝若是一周平均增加不到240克体重,那么母亲应该向医护人员咨询。

当你决定在晚上10点半喂宝宝牛奶时,为了维持母乳的分泌,在十点时母亲一样在双边乳房都挤出一些奶来。当你不在

家时,这些母奶在一定的期限内可以让其他人喂给宝宝喝。

宝宝经过了这一段快速成长期之后,你可以在早晨 6 点 45 分时,少挤 30ML 的母乳,到了一个月大的后期,可在早上 10 点半少挤 30ML。喂配方奶的宝宝在突长期应该从早晨 7 点、10 点半和夜间 10 点半,这三次开始增加进食时的牛奶量。

## 培养宝宝对环境的认知能力

大部分宝宝一个月大的后期都喜欢在进食后好好地玩一玩,这时正是建立他们对环境认知最好的时机。宝宝在这阶段最感兴趣的就是听你说话,研究你脸上的表情。当他很清醒时,让他练习在椅子上坐一下,只要你人在旁边,他应该不会感到害怕。在宝宝出生后的头一个月,尽量让他习惯婴儿房的环境,让他熟悉身旁的小玩具。在第一个月不要太逗弄他,宝宝的身子会在这段时间内变得较直,所以你可以多鼓励他在地上的游戏垫上经常玩个 10 ~ 15 分钟。准备一些黑白或有颜色的,打开时有内容物可以直立的小故事书,尤其是有脸部造型的,在宝宝醒着的时候放在他们的小躺椅旁,这些书

最适合翻给宝宝看。洗澡前在温度暖和的房间内帮他把衣服和尿片脱掉。然后把他放在地板上的换衣垫上,给他颜色鲜明的玩具或书玩玩、看看,让他好好伸展伸展筋骨,这时候放音乐也很好,所有的宝宝都喜欢听音乐,也喜欢听人唱歌。

### 喝母乳的宝宝在1个月~1个半月大的作息

喂食的时间	早上7点至晚上7点间的睡眠时间
早上7点	早上9点至10点
早上10点半	早上11点半或12点至下午2点或2点半
下午2点或2点半	下午4点15分或5点
下午5点	
晚上6点15分	
晚上10点半	白天大约睡四个半小时
挤奶的时间:	早上6点45分,早上9点45分及晚上10点

### 上午7点

- ◆宝宝应该很清醒,尿片也换过了,并且最迟在7点开始喂食。
- ◆如果凌晨三四点他就醒了,母亲得喂他一边奶,要是这样还没吃饱,就让他在第二

边吃 10~15 分钟,在喂他第二边之前先挤 50~60ML 的奶水出来。

◆宝宝若是在早晨五六点进食,就从第二边奶开始,先挤出 50~60ML 的母奶再开始喂他。

◆超过早晨 7 点 45 分就不要喂他,喂他的话会使他下一餐往后挪。喂他喝完奶之后两个钟头内不要再让他睡觉。

上午 8 点

◆母亲应该在这时吃点麦片、吐司,喝点果汁或牛奶。

上午 8 点 45 分

◆宝宝这时会有点爱困,即使他看起来还不想睡,他也应该累了,所以把他带到婴儿房。

◆检查尿片有没有湿,把床单整理一下,把窗帘拉上。

上午 9 点

◆当他开始想睡,把门关上,在黑暗的环境中把他用襁褓包好。

◆这个时段的睡眠时间应该控制在一个小时内。

- ◆母亲接着利用这时间去清洗、消毒奶瓶和挤奶器。

上午 9 点 45 分

- ◆把窗帘打开,把宝宝的襁褓解开,让他自己醒来。
- ◆帮宝宝从头到脚整理好,衣服换好。

上午 10 点

- ◆不管睡了多久,宝宝这时都应该清醒了。
- ◆帮他洗澡更衣,在他身上受到摩擦或干燥的皮肤擦上乳液。

上午 10 点半

- ◆从上一次结束喂奶的那一边乳房开始喂宝宝,让他吃奶约 20~25 分钟。
- ◆接着母亲从另一边乳房挤出大约 30ML 的乳汁、这时可以让他在游戏垫上躺下来,伸展筋骨。挤好奶水后再抱起他,让他在这一边喝奶大约 10~15 分钟。
- ◆**超过 11 点半之后就不要喂宝宝,因为这会使他接下来的进食时间往后挪。**

上午 11 点半

- ◆如果宝宝在这之前的两小时很清醒,那他

这时应该很累了,可以让他在 11 点 15 分时睡觉。

#### 上午 11 点 45 分

- ◆这个时段规定他一定得进婴儿房休息。
- ◆把床单铺平,帮他换好尿片。
- ◆当他开始想睡时把窗帘拉上,用襁褓把他包好,房间灯光灭掉,房门关上。让他最迟在正午开始睡觉。

#### 上午 11 点半或正午至下午 2 点或 2 点半

- ◆从宝宝上床后开始算起,他不应该睡超过 2 个半小时。
- ◆如果他睡了 45 分钟就醒,那就检查他的襁褓是否没包好,但不要开灯,也不要和他说话。
- ◆给他 20 分钟的时间,看他能不能自己再睡,如果他没继续睡,就把两点该喝的奶喂他一半。
- ◆2 点半之前还是试着让他睡回去。

#### 正午 12 点

- ◆母亲可以利用这段消毒挤奶器,接着吃午饭,然后休息。

下午两点 20 分

- ◆不管宝宝睡了多久，他应该在两点半前醒来。
- ◆打开窗帘，把他的襁褓解开，让他自己醒来，然后帮他换尿片。
- ◆让他从上次结束的那边乳房开始，先喂他 20~25 分钟，母亲再喝杯开水，然后让他在第二边喝 10~15 分钟。
- ◆下午 3 点 15 分之后不要再喂他，以免接下来的进食时间往后挪。
- ◆下午 4 点 15 分之前都尽量让宝宝保持清醒，这样晚上 7 点前他的作息都会很正常。如果他早上都没睡，他在 2 点半时应该想睡了。不要让他穿太多，太暖会使他更想睡。
- ◆把他放在游戏垫上，让他好好伸展筋骨。

下午 4 点 15 分

- ◆帮宝宝换尿片。这个时段带他去散散步，这会使他接下来的洗澡、进食和晚上睡眠进行得更好。可以把他下午的小睡省略。
- ◆如果你希望宝宝在晚上 7 点时睡得好，就不要让他在 5 点后睡觉。

下午 5 点

- ◆ 宝宝必须很清醒, 最迟在 5 点时进食。
- ◆ 让他从上次结束的那边乳房开始喝 20 分钟。
- ◆ 要记住, 在洗完澡之后才能喂他喝第二边的乳汁。

下午 5 点 45 分

- ◆ 如果宝宝一整天精神都很好, 或者下午 4 点至 5 点间没睡觉, 那应该早点让他洗澡。
- ◆ 在准备洗澡睡觉之前, 让他光着屁股伸展伸展筋骨。

晚上 6 点

- ◆ 他应该在 6 点前开始洗澡, 在 6 点 15 分之前按摩好, 穿好衣服。

晚上 6 点 15 分

- ◆ 最迟在 6 点 15 分喂他。
- ◆ 在婴儿房喂他, 把灯弄暗, 不要出声讲话, 眼神也不要和他接触。
- ◆ 如果在下午 5 点时, 他还没把第一边乳房的乳汁喝完, 在喝第二边之前先让他休息

5~10分钟。

- ◆让他在第二边乳房20~25分钟，母亲可以喝一大杯水补充水分。
- ◆很重要的是，他应该在从上次起床算起两个钟头左右，上床睡觉。

晚上7点

- ◆最晚在7点让宝宝上床睡觉，把他用襁褓包好，房门关上，灯光弄暗。

晚上8点

- ◆母亲得吃一顿营养丰富的晚餐，在下次喂奶及10点或10点半的挤奶前好好休息。

晚上10点或10点半

- ◆把灯全部打开，把宝宝身上的襁褓解开，让他自己醒来。给他10分钟，让他完全清醒，然后再喂他。
- ◆把换尿片需要的物品拿出来放在一边，多准备一条床单和毯子，以备宝宝夜间不时之需。
- ◆让他喝第一边乳房的奶水20分钟，或把奶瓶内大部分的奶水喝完，然后帮他换尿片，把襁褓包好。
- ◆把灯光弄暗，不要和他讲话，眼神不要和

他接触，然后再让他喝第二边乳房的奶水，或者把奶瓶内的牛奶喝完。

◆这次的喂食不要超过一小时。

### 后半夜

- ◆如果宝宝在凌晨4点前醒来，就喂他完整的一餐奶水。
- ◆若他在4点~5点间醒来，就先让他喝一边奶水，另一边在早晨7点挤过奶水之后再喂他。
- ◆如果他在6点醒来，就先让他喝一边奶水，另一边在7点半挤过奶水之后再喂他。
- ◆眼神一定不要和他接触，不要讲话，灯光弄暗，除非必要，否则不要换尿片。

### 宝宝在1个月~1个半月大时作息上的调整

### 宝宝的睡眠

宝宝在一个月至一个半月大时逐渐可以睡一段较长的时间了。当他连续几个晚上都可以睡久一点时间时，如果他偶尔一两

#### 超级育儿快递



宝宝在一个月至一个半月大时逐渐可以睡一段较长的时间了。当他连续几个晚上都可以睡久一点时间时，如果他偶尔一两次和从前一样在后半夜醒来，你也不要喂他喝奶，给他一些开水或者抱抱他，让他再睡。



### 超级育儿快递

如果宝宝在凌晨就起床了,给他喝点开水,抱抱他,让他再睡回去。如果你每天早上都得7点叫他他才起床,就让他在晚上少喝点奶。

次和从前一样在后半夜醒来,你也不要喂他喝奶,给他一些开水或者抱抱他,让他再睡。

此时早上7点至晚上7点的睡眠时间加起来应该减少,严格地控制在4个半小时之内:早晨的小睡不要超过1小时,中午午睡不超过2个半小时,下午4点15分~5点之间睡30分钟。在宝宝满1个半月大时,在他早上9点~晚上7点的小睡时段,母亲用襁褓包裹他时应该只包一半。

这阶段宝宝会比从前容易入睡,小心不要让他喝奶喝到睡着,或者含着奶嘴睡觉。要开始训练他在还不是很困的时候就该睡觉。制造一个容易入眠的环境,放点音乐,让他看着天花板上的暗影,给他十分钟,让他逐渐想睡。

## 喂食

如果宝宝在凌晨就起床了,给他喝点开水,抱抱他,让他再睡回去。如果你每天早上都得7点叫他他才起床,就让他在晚上少喝点奶。这样做会使他白天喝的奶水量较多,晚间较少,慢慢地,后半夜的喂食就可以完全停止了。

增加宝宝白天的进食量,而不是晚上

的。白天第一次挤奶时,少挤个 30ML,到了满一个月大时,再把早晨 10 点半的挤奶完全去掉。大部分宝宝在早晨 7 点喝完奶后都可以隔久一点再吃,这时你再逐渐地把早上 10 点的喂食往后挪到 10 点半。

满一个半月大时是宝宝的第二个突长期,喝母奶的宝宝会想要在喂奶时喝久一点,而喝配方奶的宝宝应该在早晨 7 点、10 点半和晚上 6 点 15 分这几次吃奶增配方奶的份量。

## 培养宝宝对周围环境的认知能力

多数宝宝在这时期的观察力已经大大地进步了,他们很喜欢盯着海报、图片及有颜色的纸板一直看。买些这一类东西,把它贴在一块板子上,这样可以挪到不同的地方让宝宝看。宝宝这时对玩具也开始很有兴趣了,把他放在游戏垫上玩个二三十分钟,他也会很高兴。妈妈可以每个星期帮他按摩一次。他的脖子已经比从前有力气了,所以可以让他仰躺着做做仰卧起坐的动作。但千万不要在他做运动时丢下他一个人。

每天开始花个 5~10 分钟看看幼儿书,把图片上的图案和影像指给他看。唱一些

### 超级育儿快递

多数宝宝在这时期的观察力已经大大地进步了,他们很喜欢盯着海报、图片及有颜色的纸板一直看。买些这一类东西,把它贴在一块板子上,这样可以挪到不同的地方让宝宝看。



宝宝可以简单发音的儿歌给他听,当你对着他唱歌时,他会对你微笑,也会发出格格的笑声,或者试着模仿你对他发出的声音。

### 喝母乳的宝宝在1个半月~2个月大的作息

上午7点	早上9点至9点45分
上午10点45分	早上11点45分或正午至下午2点或2点半
下午2点或2点半	下午4点半至5点
晚上6点15分	
晚上10点半 挤奶的时间:	白天大约睡四小时 早上6点45分及晚上10点

#### 上午7点

- ◆宝宝必须完全清醒,换好尿片,最迟在7点开始喂奶。
- ◆如果他在凌晨四五点就起来吃奶,那就让他在一侧乳房喝20~25分钟奶水,若是他还未吃饱,那就在第二边乳房挤出50~60ML奶水之后,再让他吸10~15分钟。
- ◆如果你在早上6点时已经喂他了,这时就在第二边奶挤出50~60ML奶水,再让他吃这边的奶水。
- ◆早晨7点45分之后不要再喂他,以免他下

**一餐的进食时间往后挪。在喂完奶后,让他醒大约两个小时。**

**上午 8 点**

- ◆ 母亲应该吃些麦片、吐司,喝些牛奶。
- ◆ 帮宝宝梳洗穿衣,在他皮肤上被摩擦或太干燥的地方擦上乳液。

**上午 8 点 50 分**

- ◆ 检查尿片有没有湿,把床单铺平,拉上窗帘。

**上午 9 点**

- ◆ 准备让宝宝睡觉,将他用襁褓包一半,房间灯光弄暗,最迟在 9 点将房门关上。
- ◆ 不要让他睡超过 45 分钟。
- ◆ 母亲可利用这时段清洗、消毒奶瓶和挤奶器。

**上午 9 点 45 分**

- ◆ 打开窗帘,把襁褓解开,让宝宝自然醒过来。

**上午 10 点**

- ◆ 不管宝宝睡了多久,这时他都醒来了。

- ◆如果他在早上 7 点已经吃过了,下一餐应该在 10 点 45 分进食。如果他是在 7 点前进食,就在 7 点半时再让他喝些母奶,而且早上 10 点半的那一餐可能要提前进食。
- ◆让他在游戏垫上好好伸展一下筋骨。

#### 下午 10 点 45 分

- ◆让他从上次结束喂奶那一边开始,喂他吃 20 ~ 25 分钟,然后另一边喂他吃 10 ~ 15 分钟,母亲可以在这时喝一大杯开水。
- ◆不要在早晨 11 点半之后喂他,以免他下一餐进食时间往后挪。

#### 上午 11 点 45 分

- ◆不管他早上情况如何,这时候都得把他带进房里休息。
- ◆检查一下床单,帮他换尿片。
- ◆窗帘拉上,准备让他睡觉,襁褓包一半或全包,把房间灯光灭掉,中午 12 点前把房门关上。

#### 上午 11 点 45 分或正午至下午 2 点或 2 点半

- ◆宝宝从上床后开始,2 个半小时后应该醒来。

正午 12 点

- ◆ 清洗、消毒奶瓶和挤奶器，母亲应该吃午餐，并在喂下一顿之前休息。

下午 2 点半

- ◆ 不管宝宝睡了多久，他这时都应该醒来，并且最迟在 2 点半进食。
- ◆ 打开窗帘，把襁褓解开，让宝宝自然醒来。
- ◆ 让他从上一次结束的那一边开始喝 20 ~ 25 分钟奶，然后让他在另一边吃 10 ~ 15 钟奶，母亲这时可以喝一大杯开水。
- ◆ 下午 3 点 15 分之后不要喂他，以免他下一餐的进食时间往后挪。
- ◆ 到下午 4 点半之前的这段时间他应该很清醒，这样晚上 7 点他才能好睡。
- ◆ 如果他早上没有小睡，这时他可能会很想睡了。不要给他穿太多衣服，太暖会让他更想睡。
- ◆ 把他放在游戏垫上好好地伸展筋骨。

下午 4 点 15 分

- ◆ 帮他换尿片，最迟在下午 3 点 15 分让他喝些开水或稀释的果汁（如果宝宝两个月大时不喜欢喝水，可以在开水中加一些梨汁）。

◆这是带他去散步的好时间,利用这时候让他感受新鲜事物,对他接下来的洗澡、进食和睡觉情况都有帮助。

#### 下午 5 点

◆为了让宝宝在晚间 7 点能够睡个好觉,宝宝在 5 点时一定得起床了。

◆如果他很饿,就从上次结束喂奶的那一边乳房,喂他 10~15 分钟,否则就等到他洗完澡之后再让他吃一整顿母乳。他两个月大时应该在洗完澡之后才会觉得饿。

#### 下午 5 点半

◆母亲为他准备洗澡时,可以让他脱下尿片,好好地踢踢腿。

#### 下午 5 点 45 分

◆最迟在 5 点 45 分之前开始帮宝宝洗澡。6 点 15 分前帮他按摩好、更衣完。

#### 晚上 6 点 15 分

◆宝宝应该在 6 点 15 分前进食,在灯光幽暗的婴儿房喂他,不要和他说话,眼神也不要和他接触。

◆如果他已经吃了,让他再把上次

喝奶的那一边奶水喝光,然后再让他换吃另一边。

- ◆如果他在 5 点时没喝奶,从上一顿结束喂奶的那一边乳房开始喂他,让他两边各吃 20 分钟,而妈妈可以利用这时间喝杯水。
- ◆很重要的一点是,从他醒来 2 小时之后,他应该再上床睡觉。

晚上 7 点

- ◆让宝宝静下来,用襁褓把他包一半,房间灯光弄暗,在 7 点前把门关上。

晚上 8 点

- ◆母亲应该好好的吃顿晚饭,在下次喂奶或挤奶前休息休息。

晚上 10 点或 10 点半

- ◆把灯打开,把襁褓解下,让宝宝自然醒来。至少给他 10 分钟的时间让他清醒,这样接下来吃奶才可以吃得较好。
- ◆把尿片等须更换的物品拿出来放好,多拿一条干净的床单及毯子,以备宝宝半夜不时之需。
- ◆让他在第一边乳房吃奶大约 20 分钟,或者把奶瓶内奶水喝掉,帮他换好尿片,再



### 超级育儿快递

大部分宝宝在这阶段已经可以在夜间拉长睡觉的时间了,当他连续几晚都睡了长时间,而偶尔又在夜间醒来时,试着不要喂他喝奶。

把他用襁褓包好。

- ◆把灯光调暗,不要说话,眼神不要和宝宝接触,然后让他在第二边乳房吃奶约 20 分钟,或者把奶瓶内剩下的奶水喂完。
- ◆这次的进食时间不超过 1 小时。

### 后半夜时分

◆宝宝若是已经在凌晨 4 点前喝了一整顿的奶,到了早上 7 点他会没什么胃口,所以半夜他如果醒来,可以喂他喝些开水,如果他只喝了 50 ~ 60ML 的开水,接下来早晨 7 点的进食他会比较有胃口。这样做是为了让他大部分的奶水摄取量都在早晨 7 点至夜间 11 点之间完成。如果他每星期平均增加体重 180 ~ 240 克,那你大可放心逐步减少夜间的喂食,直至完全省略。

- ◆如果宝宝在凌晨 4 ~ 5 点间醒来,可以先让他喝一边奶水,然后在早晨 7 点在另一边乳房挤出一点奶水后,再喂他吃奶。
- ◆如果他在早晨 6 点醒来,先喂他吃一边奶,然后在早晨 7 点半时,在另一边挤出一些奶水之后,再喂他吃奶。
- ◆和前面所述一样,把灯调暗,尽量保持安静。除非必要,否则不要帮他换尿片。

## 宝宝在1个半月~2个月大时作息上的调整

### 睡眠

大部分宝宝在这阶段已经可以在夜间拉长睡觉的时间了,当他连续几晚都睡了长时间,而偶尔又在夜间醒来时,试着不要喂他喝奶。

白天让他少睡 30 分钟,共睡 4 个钟头。早上的小睡时间不要超过 45 分钟,中午睡 2 个小时 15 分或不超过 2 个半小时,下午睡不要超过 30 分钟。有些宝宝不需要在下午小睡,有些宝宝只是打打盹。如果他没办法一直醒到晚上 7 点,下午的小睡就是必须的,如果你希望他在夜间可以睡到早晨 7 点,那他在夜间 7 点左右就应该睡觉了。

当宝宝在一个半月至两个月大的时候,白天睡觉时襁褓应该只包一半。当他连续两周,晚上都可以一觉到天亮时,晚上的襁褓应该也只包一半。宝宝如果之前只睡摇篮,这时应该让他每天花些时间睡在大床,渐渐地,让他整晚都换到大一点的床上睡。

## 喂食



### 超级育儿快递

宝宝若是突然间又开始像很小的时候那样，在凌晨醒来，大人可以先等个 10 分钟再走近看他。如果他还是没有自己再睡回去，就抱抱他，或者给他喝些开水。

宝宝若是突然间又开始像很小的时候那样，在凌晨醒来，大人可以先等个 10 分钟再走近看他。如果他还是没有自己再睡回去，就抱抱他，或者给他喝些开水。

增加宝宝白天的奶水摄取量，而不是晚上的。大部分宝宝都可以等到早上 7 点才进食，所以在 7 点喂过他后，尽量等到早上 10 点 45 分再喂他。减少白天 6 点 45 分时第一次挤奶量，大概少挤 30ML，在宝宝满两个月大时早晨 6 点 45 分的挤奶可以省略，同时下午 5 点那一顿可以不用喂奶，可以用少量开水或开水加些梨汁给宝宝喝。5 点的进食省略之后，宝宝的洗澡时间应该提前，这样才有时间在洗完澡后喂他喝两边奶水，或者喂他一整瓶配方奶。

大部分宝宝在一个半月大时会进入第二个突长期，他花在进食的时间可能会较长。喝牛奶的宝宝在突长期首先应增加的是早晨 7 点、10 点 45 分和晚上 6 点 15 分的进食量。晚间 10 点半那一餐的份量不需要增加，除非每一餐的量都增加了，而且他晚上没办法一觉到天亮。晚间 10 点半这一餐

不要让他吃超过 180ML。

## 培训宝宝对周围环境的认知能力

宝宝在这阶段，只要是醒着，应该都很精神饱满了。如果他在早晨 7 点至晚间 7 点的时间醒着有超过 8 小时，可以试着晚上让他睡久一点。

每天妈妈应该花点时间帮宝宝做运动，市面上有很多书籍教你如何做这些动作。把他面朝下，让他在游戏垫上玩，放些玩具让他自己拿。给他一个软的塑胶出声玩具玩。当你在室内走动时他的眼睛会跟着你转，你对着他出声时，他也会微笑或发出笑声。给他看很多婴儿书，放不同类型的音乐给他听。

### 超级育儿快递

每天妈妈应该花点时间帮宝宝做运动，市面上有很多书籍教你如何做这些动作。把他面朝下，让他在游戏垫上玩，放些玩具让他自己拿。



## 喝母乳的宝宝在2个月~3个月大时的作息

喂食的时间	从早晨7点至夜间7点的睡眠
早晨7点	早晨9点至9点45分
早晨10点45分或11点	中午12点至下午2点或2点15分
下午2点或2点15分	下午4点45分至5点
晚上6点15分	
晚上10点半	白天大约睡三个半小时
在夜间10点挤奶	

### 上午7点

- ◆宝宝应该醒来，换尿片，最迟在7点前进食。
- ◆他应该在第一边乳房吃奶20分钟之后，换至第二边吃10~15分钟。
- ◆不要拖到7点45分之后才喂他，以免接下来的进食时刻往后挪。
- ◆起床后他可以醒大约2小时。

### 上午8点

- ◆妈妈应该吃些麦片、吐司，喝些果汁或牛奶。

- ◆帮宝宝梳洗更衣，在他皮肤上受到摩擦或干燥的地方擦乳液。

上午 8 点 50 分

- ◆检查尿片是否湿了，把床单弄平，然后拉上窗帘。

上午 9 点

- ◆准备让宝宝睡觉，用襁褓包半身，把房内的灯熄掉，在 9 点前把门关上。
- ◆不要让他睡超过 45 分钟。
- ◆妈妈在这时候可以清洗消毒奶瓶和挤奶器。

上午 9 点 45 分

- ◆把窗帘打开，襁褓解开，让他自己醒来。

上午 10 点

- ◆不管宝宝睡了多久，这时候他都应该起床了。
- ◆把宝宝放在游戏垫上好好伸展筋骨。

上午 10 点 45 分或 11 点

- ◆从上次结束喂奶的那一边乳房喂他 20 分钟，然后喂他另一边 10~15 分钟，母亲可

以喝一大杯开水。

- ◆最迟不要超过 11 点半喂他,以免下一餐进食时间往后挪。

上午 11 点 55 分

- ◆不管他之前的情况如何,这个时候都该回房间休息了。
- ◆检查床单是否铺好,帮宝宝换尿片。
- ◆拉上窗帘准备让宝宝睡觉,用襁褓包他的下半身,把灯光调暗,在 12 点之前把门关上。

中午 12 点 ~2 点或 2 点 15 分钟

- ◆从宝宝上床后算起,不要让他睡超过 2 个小时又 15 分钟。
- ◆妈妈可以在这时候清洗及消毒奶瓶、挤奶器。

下午 2 点或 2 点 15 分

- ◆不管宝宝睡得怎么样,上床后 2 个钟头 15 分钟他就该起床了,然后在下午 2 点半之前进食。
- ◆打开窗帘,解开襁褓,让宝宝自己醒来。帮他换尿片。
- ◆从他上次进食结束的那一边乳房开始吃

奶 20 分钟, 然后再换另一边吃 10 ~ 15 分钟, 这时母亲可以喝一大杯水。

- ◆ 在下午 3 点 15 分之前喂他, 以免下一餐进食时间往后挪。
- ◆ 在下午 4 点 45 分之前, 尽量让宝宝在这段时间内清醒, 所以他在晚间 7 点时可以睡得较好。

下午 4 点 15 分

- ◆ 帮宝宝换尿片, 在 4 点半之前给他喝一些开水, 或者是稀释的果汁。
- ◆ 可以让他在 4 点 45 分 ~ 5 点间小睡一下。

下午 5 点

- ◆ 如果你希望宝宝能顺利在晚上 7 点上床, 那这时得让他精神上很清醒。
- ◆ 他应该可以等到洗完澡再吃下一餐。

下午 5 点半

- ◆ 在帮他准备洗澡物品和睡觉的衣物时, 可以让他光着屁股好好地踢踢腿。

下午 5 点 45 分

- ◆ 最迟在下午 5 点 45 分帮宝宝洗澡, 6 点 15 分之前应该洗好澡, 帮他按摩, 穿好衣服。

晚上 6 点 15 分

- ◆ 在下午 6 点 15 分之前喂宝宝喝奶，把婴儿房的灯光调暗，不要和他讲话，眼神也不要和他接触。
- ◆ 让他分别在两边乳房各吃 20 分钟，妈妈可以喝杯开水。
- ◆ 最重要的是，让他在上次起床后两个小时，上床睡觉。

晚上 7 点

- ◆ 准备让宝宝上床睡觉，用襁褓把他下半身包起来，把灯光熄掉，7 点前把门关上。

晚上 8 点

- ◆ 妈妈在这时应好好吃顿晚饭，在下次喂奶或挤奶前尽量休息。

晚上 10 点或 10 点半

- ◆ 把灯打开，把宝宝的襁褓解开，让他自己醒来。喂奶前至少给他 10 分钟时间，让他能够完全清醒，这样进食的情况会好些。
- ◆ 把要帮他更换的尿片拿出来，多拿一条床单和毯子，以备宝宝半夜不时之需。

- ◆让他在第一边乳房吃奶 20 分钟或者把奶瓶内大部分的牛奶喝掉,帮他换尿片,把他用襁褓包好。
- ◆**把灯光调暗,不要说话,眼神不要和他接触,**然后让他在第二边乳房吃奶 20 分钟,  
或把奶瓶内的配方奶喝光。
- ◆这一次的喂食时间不要超过 1 小时。

### 后半夜时分

- ◆如果宝宝在早晨 5 点前喝过奶了,那么可能早晨 7 点这一餐他会不太想吃,所以半夜醒来最好给他开水喝,这样做是为了让他在早晨 7 点至夜间 11 点间,把一天所需的奶水量大部分摄取完毕。只要他平均一星期增加至少 180 克体重,那在清晨 5 点前就不需要喂他喝奶。
- ◆若是他清晨 5 点起床,那就先喂他第一边的奶,然后让他换第二边吃 5 ~ 10 分钟。
- ◆如果 6 点醒来,那就让他先吃一边奶水,吃完先睡,等到 7 点半时再吃第二边。
- ◆不要在夜晚逗他,除非必要,否则不用帮他换尿片。

## 宝宝在2个月~3个月大时作息上的调整



### 超级育儿快递

在这个阶段可以将宝宝白天的睡眠时间再减少30分钟,一天加起来3小时就够了。上午的小睡不应超过45分钟。

### 睡眠

大部分宝宝在这么大的时候应该都可以一觉到天亮了,但是完全只喝母乳的婴儿可能还是会在清晨五六点就醒来。

在这阶段可以将宝宝白天的睡眠时间再减少30分钟,一天加起来3小时就够了。上午的小睡不应超过45分钟,若是他的午睡情况不是很理想,上午的小睡就要改为30分钟。中午不要睡超过2小时又15分。很多宝宝这时已经可以不需要在下午小睡了,如果他想睡,那也不要睡超过15分钟。宝宝的襁褓应该只包一半,而且不要再睡摇篮,应该睡大一点的婴儿栅栏床。把婴儿放进栅栏床时要稍微留意,宝宝有时候半夜会醒来,是因为他们在床上翻动,结果有时候手脚被木条卡住了(参照第20~25页)。

## 喂食

把早晨 10 点 45 分的进食慢慢往后挪到 11 点进行,如果他很规律地在早晨 7 点起床,就逐渐把晚间 10 点半或 11 点的喂食往前挪,每隔三个晚上就提前 5 分钟开始进食,直到调整到夜间 10 点为止。而一个只吃母乳的宝宝还是会在一大早就醒来,因此可以考虑在夜间 10 点喂过他之后,再用奶瓶添一点母奶或配方奶让他吃饱一点。

如果你想要让他开始喝一些配方奶,最好由早晨 11 点的那一餐开始。逐渐每天的每一餐都少喝两三分分钟的母奶,喂完母奶再添一些配方奶。一个星期之后,如果宝宝可以把一整瓶 150 ~ 180ML 的牛奶喝完,这时候把母乳完全停掉,母亲胀奶的情形也不至于太严重。把配方奶的份量增加,直到宝宝够喝。而喝配方奶的宝宝在突长期仍然应该从早晨 7 点、11 点及晚间 6 点 15 分开始增加奶量。除非你的宝宝食量特别大,否则下午 2 点半的喂食最好能够比其他时候少个 30ML,这样宝宝在晚间 6 点 15 分的时候进食会愿意多吃一些。

### 超级育儿快递

把早晨 10 点 45 分的进食慢慢往后挪到 11 点进行,如果他很规律地在早晨 7 点起床,就逐渐把晚间 10 点半或 11 点的喂食往前挪,每隔三个晚上就提前 5 分钟开始进食,直到调整到夜间 10 点为止。



## 培养宝宝对周围环境的认知能力



### 超级育儿快递

这时期他会经常瞪着他的小手，没事还拿来嚼一嚼。把玩具放在地上让他伸直身子去拿，抱住他的腰帮他练习翻跟斗。

当你带宝宝出门时，他应该可以观察很多事物了，他也会很喜欢坐电梯，四处看看。可以帮他报名婴儿游泳班。这时期他会经常瞪着他的小手，没事还拿来嚼一嚼。把玩具放在地上让他伸直身子去拿，抱住他的腰帮他练习翻跟斗。

## 3~4个月大婴儿的作息

喂食的时间	早晨7点至晚间7点间的睡眠
上午7点	早上9点至9点45分
上午11点	中午12点至下午2点或2点15分
下午2点15分或2点半	
晚上6点15分	
晚上10点半	白天大约睡三小时

### 上午7点

- ◆叫宝宝起床，换尿片，最迟在7点时喂他喝奶。
- ◆他应该两边的母乳都喝，或者喝完一整瓶

配方奶，然后醒着大约两小时的时间。

### 上午 8 点

- ◆ 把宝宝放在游戏垫上大约 20 ~ 30 分钟，让他好好地伸展筋骨。
- ◆ 帮宝宝洗脸换衣，帮他在皮肤上受到摩擦或者太干燥的地方擦的乳液。

### 上午 9 点

- ◆ 准备让宝宝上床睡觉，把他身上的襁褓包半身，在 9 点前把灯光调暗，不要让宝宝睡超过 45 分钟。
- ◆ 清洗消毒奶瓶及挤奶器。

### 上午 9 点 45 分

- ◆ 打开窗帘，解开宝宝的襁褓，让他自然醒来。

### 上午 10 点

- ◆ 不管宝宝睡了多久，这时他都该醒来了。
- ◆ 把他放在游戏垫上好好地踢踢腿，伸展筋骨。

### 上午 11 点

- ◆ 喂宝宝双边奶水，或者一整瓶配方奶。

- ◆不要拖到 11 点半才喂他,以免下一餐进食的时间往后挪。

上午 11 点 50 分

- ◆检查床单是否湿了,帮他换尿片。
- ◆拉上窗帘,准备让宝宝睡觉,襁褓包半身,最迟在中午 12 点把灯光熄掉,把门关上。

中午 12 点至下午 2 点或 2 点 15 分

- ◆从宝宝上床开始算起,不要让他睡超过 2 小时又 15 分。妈妈可以用这段时间消毒清洗奶瓶或挤奶器。

下午 2 点或 2 点 15 分

- ◆不管宝宝睡了多久,如果他上床之后已经 2 个钟头又 15 分钟,这时他该起床了,并且在 2 点半之前喂他。
- ◆打开窗帘,把襁褓解开,让他自己醒来,帮宝宝换尿片。
- ◆宝宝需要喝两边奶水,或者是一整瓶牛奶。
- ◆不要拖到下午 3 点 15 分才喂他,以免下一餐往后挪。
- ◆如果他在上午的小睡和中午午睡都睡得很好,那他下午的小睡应该可以省略。

下午 4 点 15 分

- ◆ 帮他换尿片，在 4 点 30 分之前喂他喝开水或是稀释的果汁。

下午 5 点半

- ◆ 当你在帮他准备洗澡时，让他光着屁股在地板上的游戏垫踢踢腿，伸展筋骨。

下午 5 点 45 分

- ◆ 宝宝最迟应该在 5 点 45 分开始洗澡，6 点 15 分之前应该帮宝宝完成按摩和穿衣的动作。

晚上 6 点 15 分

- ◆ 最迟在 6 点 15 分喂宝宝喝奶。
- ◆ 给宝宝双边的奶水，或者喝完一瓶 210 ~ 240ML 的牛奶。
- ◆ 灯光调暗，当你收拾四周时，让他在婴儿椅上坐个 10 分钟。

晚上 7 点

- ◆ 准备让宝宝上床睡觉，襁褓包半身，最迟在 7 点熄灯，把门关上。

## 晚上 10 点半

- ◆ 把灯光稍微调亮,叫醒宝宝吃奶。
- ◆ 喂他喝母奶,或者 180ML 的牛奶,帮他换尿片,襁褓包半身。
- ◆ **把灯光调暗,不要和他说话,眼神不要和他接触,用他还没喝完的奶水喂他,如果他不想再吃,也不用勉强他,因为他这一餐的份量正在慢慢减少。**
- ◆ 把这次进食的时间控制在 30 分钟以内。

## 宝宝在 3~4 个月大时作息上的调整

### 睡眠

宝宝下午的小睡时间可以减短,或者直接省略,但接下来就有需要早点上床。把宝宝在夜间 10 点半的喂食时间缩短到只有半小时。如果经常发现他从半身襁褓里挣脱出来,那就不要用襁褓包他,直接让他睡在纯棉的睡袋里。

## 喂食

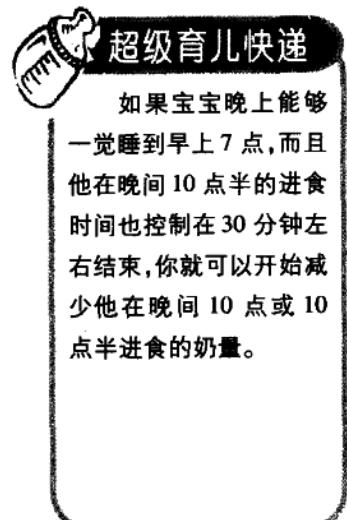
如果宝宝晚上能够一觉睡到早上 7 点，而且他在晚间 10 点半的进食时间也控制在 30 分钟左右结束，你就可以开始减少他在晚间 10 点或 10 点半进食的奶量。当他连续 7 个晚上都只喝 60ML 奶水，而仍然能够一觉到天亮，就可以把夜间这一餐的进食去掉。

## 宝宝对环境的认知

父母亲应该在这个阶段让宝宝尽量多花时间在地板上打滚、踢腿，伸手拿玩具或者故事书。每天趴在地板上伸展筋骨。每星期至少游一次泳。每天都读读故事书给宝宝听，让他听各式各样不同类型的音乐。鼓励他自己拿奶瓶喝奶，但千万不要让他独自喝奶，或者自己把奶瓶从嘴里拔出来。

## 罗伯特：4 个月大的小男婴

罗伯特的母亲在他四个月大时打电话给我，他当时每天除了一次喝配方奶之外，



其余的进食都是喝母奶。她找我是因为罗伯特的进食状况让她有点担心。除了开始让他吃些固体食物之外，罗伯特不论日夜，仍然每隔两小时就吃一次奶。他看起来情绪稳定。当他想睡时也能很快就入睡，不需要大人拍哄或者喂食。

当他半夜肚子饿醒来时，也都一吃完奶倒头就睡。他惟一的问题是两个钟头就得吃一次奶。

罗伯特出生时 3600 克，到了四个月大重达 7200 克。他的体重增加情形良好，证明他吃得够多。我建议罗伯特的母亲持续煮些稀饭给他吃，但应该改在晚间 6 点那一顿，而不是下午 2 点半。而喝一整瓶配方奶的时间改到晚上 10 点半，而不是早上 10 点半。至于他在其余时段的进食和睡眠，我则建议他依照一个半月大的作息表实行。如果他可以接受的话，就依照年纪逐渐往前挪，直到他适应了合于他年纪的作息为止。

两星期后，罗伯特已经可以适应四个月大宝宝的作息了，而且多数晚上都可以从夜间 10 点半吃完奶之后一觉睡到早晨 7 点。不幸地，他的父母亲只享受了一个礼拜的安宁，因为罗伯特感冒了。感冒期间白天他一样精神不错，但到了半夜他和其他感冒的小

婴儿一样，情绪很不稳定。他爸妈在婴儿床外边帮他放了个蒸汽箱，让空气不要太干燥，但他鼻子里的黏液还是让他很不舒服，他妈妈只好把他立直，抱在胸前睡觉。感冒持续了两周之后才好，而他却因此而习惯在凌晨3点醒来。罗伯特的母亲被他弄得非常疲倦，所以在半夜3点他醒来的时候塞给他奶嘴吸。我猜想这么做也会使得他其他时候想吃奶嘴。

到了他六个月大时，他的作息可以说是一团糟。晚上7点时很不容易哄睡，半夜也都一定会醒来。这时我建议他接受睡眠训练，他妈妈觉得应该还是有其他办法让他的作息恢复正常。当他满七个月大时，情况愈来愈难控制。

他妈妈终于决定帮他把奶嘴戒掉，连续几晚上他都得哭上二三十分钟，最后终于学会自己睡着。他还是至少会在半夜醒来一次，他的爸妈都是轻拍他的额头让他再睡着。

罗伯特的母亲在他九个月大的时候重回职场，她的工作繁重，即使他只在半夜醒来一次，她还是觉得不胜负荷。她和罗伯特的爸爸于是向一些接受过睡眠训练的婴儿父母亲咨询，之后决定要带他去接受训练。



## 超级育儿快递

当你因为舍不得已经哭了 40 分钟而去抱他的时候,等于是告诉他,只要他哭得够久,就一定会得到回应。而由于他在半夜醒来哭得太久、太累,他在白天情绪变得很不稳定,也更难带。

很不幸地,他们没有办法遵守睡眠训练的规则去做,那就是不管婴儿如何啼哭,你都不应该去抱他。而他们总是让罗伯特哭个三五十分钟,最后实在太不忍心了就去抱他,然后抱着摇到睡着。我早就告诉过他们,除非能狠下心来对宝宝的哭闹不予理会,否则情况会更糟。当你因为舍不得已经哭了 40 分钟而去抱他的时候,等于是告诉他,只要他哭得够久,就一定会得到回应。而由于他在半夜醒来哭得太久、太累,他在白天情绪变得很不稳定,也更难带。

但罗伯特的妈妈还是受不了工作之外,回家后还得半夜起来应付他,所以她决定还是再试一次睡眠训练。我介绍了几个有过同样经验的父母亲给他们认识,希望能够增强他们的信心,把这次的训练目标达成。第一个晚上罗伯特哭了超过三小时,他的爸妈并没有到他房间看他,而是躺在床上,握着彼此的手哭泣,一边发誓他们将来绝对不会让第二个小孩历经同样的境遇。第二晚罗伯特又哭了超过三小时,但这一次是断断续续,而不是哭个不停。到了第三晚他终于从晚上 7 点半一直睡到早晨 10 点,而且连续几个月都睡得很好。直到他后来又感冒了,但在感冒好了之后,父母亲只花了一个晚上,

他自己也只稍微哭闹一下，就恢复到他原来的作息。

大部分的宝宝通常病一好就能恢复正常作息，但也有些小孩像罗伯特一样，需要实行睡眠训练来帮助他们。

## 4~5个月大婴儿的作息

进食的时间	早上7点至晚间7点间的小睡
上午7点	早上9点至9点45分
上午11点	中午12点至下午2点或2点半
下午2点半	
晚间6点	
晚间10点	白天平均睡三小时

上午7点

- ◆ 宝宝应该醒来，换尿片，最迟在7点喂他喝奶。
- ◆ 喂宝宝两边的奶水，或者一整瓶配方奶。
- ◆ 让宝宝醒着至少两个小时。

上午8点

- ◆ 把宝宝放在游戏垫上，让他有二三十分钟

的时间伸展筋骨。

- ◆帮宝宝梳洗更衣，在他身上有受摩擦或干燥的皮肤上涂上乳液。

上午 9 点

◆准备让宝宝睡觉，帮他包半身襁褓，灯光熄掉，9 点前把门关上。宝宝这个时段睡觉不应超过 45 分钟。

◆母亲在这时候可以消毒清洗奶瓶、挤奶器。

上午 9 点 45 分

◆拉开窗帘，把宝宝的襁褓解开，让宝宝自然醒来。

上午 10 点

◆不管宝宝睡了多久，这时都该叫醒他。把他放在游戏垫上踢踢腿，或者带他出门逛一逛。

上午 11 点

◆先喂他喝一边母乳或是一整瓶配方奶，然后喂他吃一点煮烂之后加以过滤的青菜泥。

◆当你帮他做饭后清理时，让他自己在小椅

子上坐一下。

上午 11 点 50 分

- ◆ 查看床单是否干净,帮他换尿片。
- ◆ 把窗帘拉上,准备让宝宝睡觉,把灯灭掉,  
襁褓包一半,最迟在 12 点把门关上。

中午 12 点 ~ 下午 2 点或 2 点半

- ◆ 宝宝这时应该午睡,从他上床开始,不要  
让他睡超过 2 个小时又 15 分。清洗消毒  
奶瓶和挤奶器具。

下午 2 点 15 分或 2 点半

- ◆ 不管宝宝睡多久了,从他上床开始,他都  
应该在 2 个小时又 15 分后醒来,最迟在 2  
点半喂他。
- ◆ 把窗帘拉开,把襁褓解开,让他自己醒来,  
帮他换尿片。
- ◆ 喂他吃两边奶水,或者一整瓶配方奶。
- ◆ 不要拖到超过下午 3 点 15 分才喂他,以免  
下一餐进食时间往后挪。
- ◆ 如果他在早上和中午的小睡都睡得很好,  
他下午的小睡可以省略。

下午 4 点 15 分

- ◆帮宝宝换尿片,在 4 点 30 分之前给他喝开水,或者是稀释的果汁。

下午 5 点 15 分

- ◆当你帮他准备洗澡时可以让他光着屁股在游戏垫上好好踢踢腿。

下午 5 点半

- ◆宝宝最迟必须在 5 点 35 分时洗澡,6 点前帮他完成按摩和穿衣。

晚上 6 点

- ◆宝宝最迟应在 6 点时进食。
- ◆在喂宝宝吃少量的米饭或果泥之前,先让他喝两边奶水,或者一整瓶配方奶。
- ◆当你在做饭后的收拾整理时,把灯光调暗,让宝宝自己在椅子上坐一下。

晚上 7 点

- ◆准备让宝宝上床睡觉,襁褓包半身,把灯熄掉,最迟在 7 点把门关上。

## 晚上 10 点

- ◆ 把灯光打开调暗, 叫醒他吃奶。
- ◆ 让他喝完大部分的母奶或配方奶, 帮他换尿片, 用襁褓包半身。
- ◆ **把灯光调至最暗, 不要说话, 眼光不要和他接触, 然后把还没喝完的奶让他喝完。如果他不想喝也不要勉强他, 因为这表示他正在减少他在这个时段的进食量。**
- ◆ 把这次的进食时间控制在 30 分钟之内。

## 宝宝在 4~5 个月大时作息上的调整

### 睡眠

宝宝 5 个月大时, 应该可以从晚上 7 点一直睡到早上 7 点。如果发现他总是挣脱包在身上襁褓, 就买 100% 纯棉的睡袋让他睡看看。如果他在午睡时睡不满两个钟头, 就把他早晨的小睡时间减少。

## 喂食



### 超级育儿快递

宝宝四个月大时该吃点固体食物了,但很重要的是,别忘了在吃固体食物之前先喝下大部分该喝的配方奶。

宝宝四个月大时该吃点固体食物了,但很重要的是,别忘了在吃固体食物之前先喝下大部分该喝的配方奶。洗澡的时间应该稍微提前,确保他在喝完奶之后还有时间可以吃些饭类和果泥。当他开始在晚上6点吃固体食物时,如果他晚间10点半的那一餐奶水还没有停下来,那就把10点半的提前到10点进食,然后在宝宝五个月大时把这一餐停掉。此时进入断奶的第一阶段,母亲应该提供他多种类的蔬菜和水果(参照第265页)。

## 培养宝宝对周围环境的认知能力

宝宝大部分的游戏时间都应该在地板上踢腿和打滚,伸直手臂拿玩具,手中握玩具把玩一下,鼓励他做很多捉和拿的动作,帮助他学会在吃奶时候自己拿奶瓶。每天都应该让他有机会肚子贴地伸展筋骨,对着他说故事,放不同种类的音乐让他听。带他每周上一次游泳课,让他可以跟着你参加适合婴儿出席的活动。

## 5~6个月大婴儿的作息

进食的时间	早上7点至晚间7点的睡眠
上午7点	早上9点至9点45分
上午11点半	午间10点15分至下午2点或2点15分
下午2点半	
晚上6点	白天大约睡三小时

上午7点

- ◆宝宝应该醒来，换尿片，最迟在7点时进餐。
- ◆喂他两边奶水或者一整瓶牛奶，然后吃点麦片加母乳或加牛奶。
- ◆7点醒来之后让他连续醒着两小时。

上午8点

- ◆让宝宝在游戏垫上好好踢腿约20~30分钟。
- ◆帮宝宝梳洗换衣，帮他在受摩擦或干燥的皮肤上擦上乳液。

上午 9 点

- ◆准备让宝宝上床睡觉，襁褓包半身，把灯熄掉，最迟在 9 点把门关上。
- ◆这个时段不要让他睡超过 45 分钟。

上午 9 点 45 分

- ◆拉开窗帘，解开宝宝的襁褓，让他自己醒 来。

上午 10 点

- ◆不管宝宝睡了多久，这时都该醒来了。
- ◆让他在游戏垫上好好地伸展筋骨，或者带 他出门逛逛。

上午 11 点半

- ◆喂奶水时先让他喝一半的量，接着让他吃 些蔬菜泥，然后喂他喝完剩下的奶水。
- ◆当你做饭后清理时，让他在椅子上坐一 下。

中午 12 点 10 分

- ◆检查床包是否有包好，帮他换尿片。
- ◆拉上窗帘，准备让宝宝睡觉，襁褓包一半， 把灯熄掉，最迟在 12 点 15 分把门关上。

中午 12 点 15 分至下午 2 点或 2 点 15 分

- ◆ 这时候他该午睡了，从他上床后算起，别让他的午睡时间超过两小时。
- ◆ 妈妈可以利用这时间清洗消毒奶瓶和挤奶器。

下午 2 点 15 分

- ◆ 不管宝宝睡得如何，他都应该在 2 点 15 分时起床。
- ◆ 拉开窗帘，把襁褓解开，让他自己醒来。帮他换尿片。
- ◆ 喂他喝双边奶水，或者一整瓶奶。
- ◆ 不要拖到下午 3 点 15 分才喂他，以免他下一餐的进餐时间往后挪。

下午 4 点 15 分

- ◆ 帮宝宝换尿片，最迟在 4 点半喂他喝开水或稀释的果汁。

下午 5 点 15 分

- ◆ 当你在准备帮他洗澡时，让他光着屁股在游戏垫上踢踢腿。

下午 5 点半

- ◆他最迟应该在 5 点半开始洗澡，6 点时完成按摩和穿衣。

晚上 6 点

- ◆宝宝最迟应在 6 点时进食。
- ◆在喂宝宝吃少量的米饭或果泥之前，先让他喝两边奶水，或者一整瓶配方奶。
- ◆当你在做饭后的收拾整理时，把灯光调暗，让宝宝自己在椅子坐一下。

晚上 7 点

- ◆准备让宝宝上床睡觉，襁褓包半身，把灯熄掉，最迟在 7 点把门关上。

**宝宝在 5~6 个月大时作息上的调整**

## 睡眠

宝宝在这时期应该可以从晚上 7 点一直睡到早上 7 点，如果发现他总是在半夜醒来，检查看看是不是因为他挣脱包在身上的襁褓，如果是的话，那就买睡袋让他睡。如

果他在午睡时睡不满两个钟头,那就把他早晨的小睡时间减少。

## 喂食

宝宝吃固体食物的时间应该设在上午 11 点半及晚间 6 点,同时在早晨 7 点喂完奶之后喂他吃一些麦片,而且必须在早餐时喝完所有的奶。当他已经习惯在早餐后吃些固体食物之后,午餐必须挪后到 11 点半进食。这时应该开始采行阶段式的喂食,适用于奶水和固体食物间的转换期。当他满六个月大时,他在上午 11 点半的那一餐摄取的固体食物应该比喝进去的奶水多,这时也许有需要增加他在下午 2 点半时的奶水摄取量。

## 培养宝宝对周围环境的认知能力

多鼓励宝宝,每天让他有机会练习爬行。他会伸手想要去触摸挂在门框下的吊饰。母亲可以在他身旁和背后垫一些软垫,让他自己小坐一下。宝宝在这时候会很喜欢用手捉拿,把玩可以出声的塑胶玩具。

### 超级育儿快递

宝宝吃固体食物的时间应该设在上午 11 点半及晚间 6 点。

多鼓励宝宝,每天让他有机会练习爬行。



## 詹姆士：5个半月大的小男婴

当詹姆士的爸妈因身心俱疲而打电话给我时，他已经五个半月大了。他在早晨6点起床时状况都不错，但他一个晚上醒来好几次，而且有时一醒就是两个钟头。不论是喂他喝奶、抱着摇，或者抱他在地板上走，都无法让他安静。他每天喝足够的牛奶1440ML，拒绝吃固体食物，而且在早晨7点到晚上7点间甚至都没瞌眼打个盹。

眼前我要解决的状况非常特别，因为宝宝到了三个月大，还不断在半夜醒来通常是因为他们在整天早晚7点间睡太多了，但詹姆士的情形不同，他的问题对我来说是个新的挑战。我在决定如何设计帮助他的方案之前先仔细观察他24小时，令人难以置信地，他一整天眼睛闭都没闭一下，他的体力也令人惊讶，通常这么大的宝宝一段长时间不睡之后一定会很累，而他一点累的样子都没有。但是他还是时时需要人陪伴，而他那可怜的妈妈在晚上几乎都是醒着的。

詹姆士喝奶的情况不错，他每次进食大约喝240ML的牛奶，但当他父母亲要他吃固

体食物时,他会变得很不高兴。我建议在晚上 6 点的进食先给他喝一半的牛奶,再让他吃固体食物,但结果一样:他又是气得不得了,他会不断地哭闹,直到我们让他喝完整瓶 240ML 的牛奶为止。接着我们把他洗澡的时间提前,让他在晚间 7 点上床睡觉,就像他妈妈说的,他在这时候睡得很熟。到了晚上 10 点半,我叫醒他喝最后一餐,他很快喝完 210ML 奶水,我帮他拍完气之后他很快就又睡回去了,

那一晚他的父母亲各吃一粒安眠药,喝了一杯红酒,然后搬到顶楼去睡觉补眠。詹姆士在我隔壁房睡得香甜,这时我很快下了结论,他一定是个嗜喝牛奶的大胃王宝宝,外加有一对神经过敏的父母亲。我觉得以我的经验,很快就可以解决他的问题了。到了深夜一点他开始大哭,我知道他可能是饿了,但我还是先给他奶嘴和喂他一些开水安抚他。我花了大的 40 分钟让他再睡回去,没想到一个半钟头后,又被他的尖叫声吵醒。这一次奶嘴和开水都不管用,他两腿直蹬,不断哭闹,我有点被他吓到了。此时,所有经验训练出来的逻辑推理全都飞出了窗口。我想他一定是饿了,就让他喝了一整瓶 240ML 的牛奶,他咕噜咕噜地一下就喝光

了。我帮他换尿片，然后把他放回他的小床，他很满意地对着自己喃喃自语，过了 30 分钟才在凌晨 4 点时睡去。1 个钟头之后，他又在 5 点的时候醒来。这次我狠下心，决定用哭闹控制法试试看，我任由他哭，但每隔 10 分钟去看他，让他有点安全感，最后他终于在 6 点 10 分的时候累得睡着。早上 7 点一到他又快快乐乐地醒来，一点也看不出来这婴儿昨晚有 3 小时根本没睡。

虽然我已经有心理准备得陪他玩一整天，但真正发生时我变得非常为他担心。我终于了解詹姆士的父母亲非但不是神经过敏，而且还圣人般地耐心日夜陪伴他们的小孩。

虽然他白天一点都没有爱睡的迹象，我还是决定从那天开始，对他实行 5~6 个月大宝宝的作息法。我在早上 9 点把他放到床上，他哭了 25 分钟后终于放弃挣扎而睡着，接着在 10 点时把他叫醒。午睡时我在 12 点让他上床，他又尖声哭了 25 分钟，然后睡了一下，接着醒来又哭了 45 分钟，然后在下午 2 点时睡着，虽然我很想让他在 2 点半的时候继续让他睡，最后还是把他叫醒，因为过去的经验告诉我，一定不要让宝宝睡过了进食的时间。因为前几个月的进食时刻

对婴儿的睡眠周期有很大的影响，詹姆士午睡后一直醒着直到下午 4 点 45 分。在他父母亲带他出门时，他在婴儿车里打盹了 15 分钟。他依照惯例在 7 点前洗完澡，喝奶，然后 7 点时准备上床睡觉。和前一晚一样，我在夜间 11 点喂他喝奶，他一喝完马上倒头睡去。

凌晨 1 点时他醒过来，我决定继续用哭闹控制法让他睡回去，因为前一晚的经验告诉我，他的问题是由于习惯性的醒来，而不是太过饥饿。我每隔 15~20 分钟进他房间看他，让他知道有人陪他，45 分钟之后他终于静了下来。

接下来他在 3 点钟时又醒了，这次他花了 30 分钟再睡回去。当他第三次在早晨 5 点醒来时我喂他吃奶，因为我觉得他已经隔了 6 小时没吃了，中间又醒来两次，一定饿了。他一下子就将 210ML 的奶水喝光，但一直到 6 点 15 分时他才又睡着。7 点整他又醒了。接下去的一周，他日夜的情况和这一天颇为类似，并没有太大的进步。我开始有点失去了信心，而他的父母亲则显得很绝望。睡眠训练对大多数小孩都很管用，唯独对他失效。于是我建议他父母亲在他哭的时候除非不得已，不要进房间看他。

### 超级育儿快递



他的问题是由于习惯性的醒来，而不是太过饥饿。我每隔 15~20 分钟进他房间看他，让他知道有人陪他，45 分钟之后他终于静了下来。



## 超级育儿快递

接下来的三天我严格执行他白天的作息，睡觉时要是时间没到他就醒了、哭了，我也都不去看他，到了第四晚，我在 11 点喂他，然后他一觉睡到早上 7 点。

凌晨一点时他醒来了，生气地大哭大叫，连续一个钟头一声都没停。接下来他不哭了，但是又喊了一小时。这样的情形反反复复直到早晨 5 点，他终于沉沉睡去，到了早上 7 点他因为太困了没有醒来，不过我还是把他叫了起来，然后密切注意他白天的睡眠状况，那一天他开始有些进步，他只有在每次睡觉前吵个几分钟，中午的时候他起来喝奶，然后又接着午睡。那天晚上我们决定还是采取和前一晚同样的步骤：除非状况很严重，否则我们还是不要他一哭就去看他。那一晚他醒了两次，每次大概哭上 40 分钟，然后自己睡回去。接下来的三天我严格执行他白天的作息，睡觉时要是时间没到他就醒了、哭了，我也都不去看他，到了第四晚，我在 11 点喂他，然后他一觉睡到早上 7 点。

在解决他的睡眠之后，詹姆士的妈妈问我是否可以再待一个礼拜，改善他的进食情形。我对这任务并不是很热衷，因为我觉得詹姆士奶喝太多了，不会太好调整。但我心中知道，如果他一直不肯吃固体食物的话，他的睡眠终究还是会恢复之前的状况。于是我在声明不用他一醒就陪他的条件下，决定多待一星期。

因为夜间已经不用喂奶，所以牛奶摄取

量自然减到 1100ML，我了解要他对固体食物产生兴趣的话，还得把量减至约 960ML。我怕他半夜里又醒，所以不想把他在夜间 10 点半的牛奶省略，但将下午 2 点半的摄取量降到 120ML。果然他到了晚上 6 点非常饿。他只 10 分钟不到的时间就把 240ML 的牛奶喝完了，紧接着我把 30ML 的牛奶混在米饭当中喂他，通常我都建议宝宝由早晨 11 点那一餐开始接触固体会物，但詹姆士情况不同，他非得等到饥肠辘辘才肯吃固体食物。于是我逐渐增加夜间 6 点时的米饭的量，同时也喂他吃一些果泥。

经过四五天之后，他开始对夜间 10 点半的进食显得兴趣缺乏，在一周结束之时，他这一餐只喝 60ML 牛奶，但仍然可以一觉睡到早晨 7 点，于是我把 10 点半这一顿牛奶完全省略。把这一餐去掉也会使得白天的食欲增加，所以早上 11 点在他喝完奶之后，我开始喂他一些蔬菜泥。

在我离开詹姆士家前的那一周，我用了大约 36 公斤水果和蔬菜，把它们煮成泥，我乐观地希望詹姆士最终还是会喜欢吃固体食物。同时这使得我忙得没时间在他大叫的时候抱他，有时候我在忙就放麦当娜或莫扎特音乐，让乐声伴着他地板上快乐地踢

腿和打滚。

几年后他妈妈告诉我，从那时候开始，他逐渐长成一个快乐的好脾气小孩，不但睡得好，而且吃各类对健康有益的食物。事实上，当初如果这无辜的妈妈不被没经验的妊娠指导护士误导的话，宝宝出生后那6个月，对她来说就不会有如灾难，错在那护士告诉她最好的育儿方法就是让宝宝饿了就吃，困了就睡，而正确的作法完全不是那么一回事。

## 6~9个月大婴儿的作息

进食的时间	早上7点至晚间7点的睡眠
上午7点	早上9点至9点半或9点45分
上午11点45分	午间12点半至下午2点半
下午2点半	
下午5点	
晚上6点半	白天大约睡三小时

上午7点

◆宝宝应该醒来，换尿片，最迟在7点时进餐。

- ◆喂他两边奶水或者一整瓶牛奶，然后吃点麦片加母乳或配方奶，以及吃点水果。
- ◆7点醒来之后让他连续醒着2小时。

上午8点

- ◆让宝宝在游戏垫上好好踢腿约20~30分钟。
- ◆帮宝宝梳洗换衣，记得帮他在受摩擦或干燥的皮肤上擦上乳液。

上午9点

- ◆准备让宝宝上床睡觉，让他睡睡袋（参考第234~235页），把灯熄掉，最迟在9点把门关上。
- ◆这个时段让他睡30~45分钟。

上午9点半或9点45分

- ◆拉开窗帘，拉开宝宝的睡袋，让他自己醒来。

上午10点

- ◆不管宝宝睡了多久，这时都该醒来了。
- ◆让他在游戏垫上好好地伸展筋骨，或者带他出门逛逛。

上午 11 点 45 分

- ◆先把这一餐他该吃的大部分固体食物喂他,再用杯子让他喝水或者稀释的果汁,接着喂他吃完剩下的固体食物或喝水。
- ◆当你做饭后清理时,让他在椅子上坐下。

中午 12 点 20 分

- ◆检查床包是否有包好,帮他换尿片。
- ◆拉上窗帘,准备让宝宝睡觉,让他睡睡袋,把灯熄掉,最迟在 12 点半把门关上。

中午 12 点半至下午 2 点半

- ◆这时候他该午睡了,从他上床后算起,别让他的午睡时间超过 2 小时。
- ◆如果他早上的小睡睡足了 40 分钟,他这一次可能不需要睡到 2 小时。

下午 2 点半

- ◆不管宝宝睡得如何,他都应该在 2 点半起床。
- ◆拉开窗帘,让他自己醒来。帮他换尿片。
- ◆喂他喝双边奶水,或者一整瓶奶。
- ◆不要拖到下午 3 点 15 分才喂他,以免他下

一餐的进餐时间往后挪。

下午 4 点 15 分

- ◆ 帮宝宝换尿片，最迟在 4 点半喂他喝开水或稀释的果汁。

下午 5 点

- ◆ 先把这一餐他该吃的大部分固体食物喂他，然后用杯子倒些开水给他喝。很重要的是晚上睡觉前那一餐他必须吃得好，所以这一次开水不要让他喝太多。

晚间 6 点

- ◆ 他最迟应该在 6 点开始洗澡，6 点半时完成按摩和穿衣。

晚间 6 点半

- ◆ 宝宝最迟不要超过 6 点半进食。他应该吃两边的奶水，或者是喝 210ML 的配方奶。
- ◆ 当你喂完他之后在做收拾工作时把灯调暗，让他坐在自己椅子上大约 10 分钟。

晚间 7 点

- ◆ 最迟在 7 点把宝宝安置在小床内，把灯熄



## 超级育儿快递

有些宝宝6~9个月大的时候可以把早上的小睡省略，有些会晚点睡，但最迟不要拖过9点半。

宝宝在中餐时如果开始摄取蛋白质食物的话，就不要再喝配方奶，应该用杯子装开水或稀释的果汁，代替配方奶。

掉，把门关上。

## 宝宝在6~9个月大时作息上的调整

### 睡眠

有些宝宝这么大的时候可以把早上的小睡省略，有些会晚点睡，但最迟不要拖过9点半。如果宝宝还没睡过睡袋，这时你应该给他用了。他可能开始会喜欢趴着睡觉。

### 喂食

宝宝在中餐时如果开始摄取蛋白质食物的话，就不要再喝配方奶，应该用杯子装开水或稀释的果汁，代替配方奶。但因为他中午没喝奶，所以下午2点半可以多喝一些，喝水和喝果汁时尽量让他用杯子。

### 训练宝宝对周围环境的认知

有些宝宝会开始想爬了，把玩具放离他稍微远一点点的地方会加强他的动机。可

以让宝宝在没有支撑的情况下坐一坐。他在这年纪开始有了夹子的动作，就是会用大拇指配合其他手指拿东西，别人交谈他会喃喃不休，或者大叫，想要加入谈话，有节奏感的音乐也很能吸引他。他该长牙了，因为牙床痒，他一捉到东西就往嘴里咬。这时该帮他买婴儿牙刷了，而且该把刷牙的步骤加进早晨起床后和晚上的睡觉前的作息。宝宝对长牙的反应，事实上和一般旧有的想法很有出入，长牙不会让宝宝睡不着，也不会引起肚子痛。

## 伊莉莎和艾米莉：6个月大的双胞胎姐妹

这是一对受湿疹所苦的双胞胎姊妹，她们的湿疹情况严重，两颊红肿到破皮流血，看起来有点像被热熨斗烫伤。她们的母亲为了她们的病受尽折磨，想尽办法减轻这对六个月大宝宝因湿疹所引起的疼痛，从她们一出生就只喂她们母乳，希望能有所帮助。

当她的宝宝进入断奶期，开始吃固体食物时，她都是听一些最有名的营养专家和皮肤科医师的建议。当她打电话请我帮忙时，她已经因为日夜不断喂奶而身心俱疲，她觉

### 超级育儿快递



有些宝宝会开始想爬了，把玩具放离他稍微远一点点的地方会加强他的动机。可以让宝宝在没有支撑的情况下坐一坐。

得没办法再这样下去了。我完全支持她的决定,因为湿疹状况很严重了,喝牛奶不至于使病情更糟糕。另一方面我也很难相信任何像她和她先生睡得那么少的人可以一直活得好好的。这对双胞胎有个难解决的大问题:她们不肯用奶瓶喝奶。

由过去的经验我知道这不是个容易的任务。但她们的年纪是个优势,像六个月这么大的宝宝一段时间内不给她们喝母奶是没什么大关系的。我同意搬进他们的小客房,留下来帮忙一段时间。那一天我严格规定她们的妈妈从早上11点开始不可以喂双胞胎母乳。当我在晚上6点到达时,她们已经因为饥饿哭翻了天,因为她们一直习惯于两三个小时就喝一次奶。于是我和她们母亲就试着用奶瓶喂她们挤出来的母乳。伊莉莎吵着不肯喝,但我们多少还是喂进去了一些奶,而艾米莉脾气太坏,一口也没喂到嘴里。我知道我那一晚将不会太好过,所以建议妈妈直接把伊莉莎抱在胸前喂她还没吃够的量,希望她可以安静个小时,让我好好地集中精神在艾米莉身上,因为我觉得艾米莉的情形相较起来较为严重。

我们在晚间7点时把双胞胎打点好,让她们上床睡觉,然后我继续观察她们母亲的

断奶动作。我认为她从饮食专家处得到的建议大致上很合宜,独独在喂牛奶这方面缺了明确次数及指示。因为这样,再加上湿疹不舒服,宝宝当然很容易醒。而且我可以断言她们母亲的母奶分泌不够,她们由于吃不饱而无法一觉到天明。

伊莉莎一直睡到凌晨3点,我喂她喝了90ML的牛奶。她又睡下,直到早上6点半醒来。艾米莉就没那么好打点了。因为从下午2点半她就没好好地喝一顿牛奶,所以整晚都吵闹不休。我怕她会脱水,所以她一醒来,拒绝喝牛奶我就用汤匙硬从她嘴里灌进去,几乎每个钟头一次。从第一天下午2点喝完母奶到第二天早上5点,她总共只喝了180ML牛奶。我知道如果她不多喝些牛奶的话,那我只得放弃牛奶,让她喝母奶。所以我在把牛奶弄热时,先给她奶嘴让她安静,她因为太累了开始想睡。奶瓶内的牛奶一热好我马上把奶嘴换下来,她咕噜咕噜地把210ML牛奶全喝完。我很怕她全部吐出来,所以把她直立,抱在胸前直到早晨6点半,这时伊莉莎也醒来了。

我和她们母亲都觉得艾米莉所有的进食应该以牛奶代替母奶,所以最好不要再喂她母奶,而且我和她妈妈实在都没体力再去

### 超级育儿快递

我认为她从饮食专家处得到的建议大致上很合宜,独独在喂牛奶这方面缺了明确次数及指示。因为这样,再加上湿疹不舒服,宝宝当然很容易醒。而且我可以断言她们母亲的母奶分泌不够,她们由于吃不饱而无法一觉到天明。





## 超级育儿快递

在下午两点半吃太多,或者晚过这时间喂食,是大多数宝宝睡不好、吃不好的主要原因。

应付和前一晚相同的状况。这一家人从上到下都得好好睡觉,才能恢复神志清楚。而因为她们的母亲决定不再喂宝宝母奶,她的奶水分泌量必须想办法逐步减少。而依照两个宝宝对配方奶不同的反应,我们认为伊莉莎可以采取逐步减少摄取量的方法来把母奶停掉。但艾米莉却不该让她再喝任何母奶,因为要让她再改到喝配方奶实在太难了。

一周之后,艾米莉一天已经可以喝到整整三大瓶配方奶了,而且中餐用杯子喂她吃东西她也会很高兴。我在下午2点半时,都喂双胞胎小瓶配方奶,不会一次给太多,因为我要她们在晚间6点时多吃一些。在下午2点半吃太多,或者晚过这时间喂食,是大多数宝宝睡不好、吃不好的主要原因。

双胞胎的母亲很快就不再胀奶了,而我相信在晚间6点的那一餐,她从来都没能提供足够的母奶以满足双胞胎的需要。当她们喝奶和固体食物的进食都上了轨道时,我觉得是解决她们睡眠问题的时候了。在这阶段她们一晚醒来一次,通常是在凌晨3点。由于白天的进食情形很有进步,她们凌晨醒来时已经可以只喝糖水,然后改成只喝白开水。艾米莉经常是较先醒来,而我相信

伊莉莎是被她吵醒的。第十个晚上我决定在她们醒来时让她们自己再睡回去。艾米莉和平常一样准时在凌晨3点醒来大哭，然后伊莉莎的哭声紧接着加入。这对双胞胎会断断续续哭上一个钟头才睡，一直到早晨6点40分才醒来。第二天晚上艾米莉又在凌晨3点醒来，但35分钟之后又睡回去，伊莉莎在她姐姐哭的时候翻了一下身子，但从头到尾没醒过，两个宝宝都睡到早上7点。到了第三天晚上，她们半夜没醒来，一直睡到早上7点。在凌晨三四点时我听到她们翻身，但都没哭。

她们两人晚上都睡得很好，但午睡时状况不太理想，事实上花了一整个月的时间她们的午睡才进入状况，因为两个宝宝都睡了45分钟，然后在浅睡的阶段就醒了。最后我劝她们妈妈去买一整片的遮阳窗帘，因为我觉得百叶窗一直有太阳渗进来。这么一来，午睡马上有很大的改善，虽然她们仍然醒来，但很快就睡回去。

我很高兴地发现在这一个月她们湿疹也有了很大的改善。五年过后，这两姐妹一直都睡得很好。她们仍然有湿疹的问题，但她们母亲以药敷及饮食法控制，并且确保她们床上没有尘螨。

### 超级育儿快递



我劝她们妈妈去买一整片的遮阳窗帘，因为我觉得百叶窗一直有太阳渗进来。这么一来，午睡马上有很大的改善，虽然她们仍然醒来，但很快就睡回去。

## 9~12个月大婴儿的作息

进食的时间	早上7点至晚间7点的睡眠
早晨7点	早上9点至9点45分
早上11点45分	午间12点半至下午2点半
下午2点半	
下午5点	
晚上6点半	白天大约睡三小时

上午7点

- ◆宝宝应该醒来，换尿片，最迟在7点时进餐。
- ◆喂他两边奶水或者用杯子喂她喝配方奶，然后吃点用母乳或配方奶混合的麦片，再吃点水果。
- ◆7点起来之后，让他连续醒着2个半小时。

上午8点

- ◆让宝宝在游戏垫上好好踢腿约20~30分钟。
- ◆帮宝宝梳洗换衣，记得帮他在受摩擦或干燥的皮肤上擦上乳液。

上午 9 点

- ◆ 准备让宝宝上床睡觉，把灯熄掉，最迟在 9 点半把门关上。
- ◆ 这个时段让他睡 30~45 分钟。

上午 9 点半或九点 45 分

- ◆ 拉开窗帘，拉开宝宝的睡袋，让他自己醒 来。

上午 10 点

- ◆ 不管宝宝睡了多久，这时都该醒来了。
- ◆ 让他在游戏垫上好好地伸展筋骨，或者带 他出门逛逛。

上午 11 点 45 分

- ◆ 先把这一餐他该吃的大部分固体食物喂 他，再用杯子让他喝水或者稀释的果汁， 接着喂他吃完剩下的固体食物或喝水。
- ◆ 当你做饭后清理时，让他在椅子上坐一 下。

中午 12 点 20 分

- ◆ 检查床包是否有包好，帮他换尿片。
- ◆ 拉上窗帘，准备让宝宝睡觉，让他睡睡袋，

**把灯熄掉,最迟在 12 点半把门关上。**

**中午 12 点半至下午 2 点半**

- ◆这时候他该午睡了,从他上床后算起,别让他的午睡时间超过 2 小时。
- ◆如果他早上的小睡睡足了 40 分钟,他这一次可能不需要睡到 2 小时。

**下午 2 点半**

- ◆不管宝宝睡得如何,他都应该在 2 点半起床。
- ◆拉开窗帘,让他自己醒来。帮他换尿片。
- ◆喂他喝双边奶水,或者一整瓶奶。
- ◆不要拖到下午 3 点 15 分才喂他,以免他下一餐的进餐时间往后延。

**下午 4 点 15 分**

- ◆帮宝宝换尿片,最迟在 4 点半喂他喝开水或稀释的果汁。

**下午 5 点**

- ◆先把这一餐他该吃的大部分固体食物喂他,然后用杯子倒些开水给他喝。很重要的是晚上睡觉前那一餐他必须吃得好,所以这一次开水不要让他喝太多。

## 晚间 6 点

- ◆他最迟应该在 6 点开始洗澡,6 点半时完成按摩和穿衣。

## 晚间 6 点半

- ◆**宝宝最迟不要超过 6 点半进食。**
- ◆他应该吃两边的奶水,或者是喝 210ML 的牛奶,满 1 岁时这一餐的量需控制在 150ML ~ 180ML,而且是用杯子喝配方奶。
- ◆当你喂完他之后在做收拾工作时,把灯调暗,让他在自己的椅子上坐个 10 分钟。

## 晚间 7 点

- ◆最迟在 7 点把宝宝安置在小床内,把灯熄掉,把门关上。

## 宝宝在 9 ~ 12 个月大时作息上的调整

### 睡眠

有些宝宝这么大的时候可以把早上的小睡省略,有些会晚点睡,但最迟不要拖过 9 点半。他可能开始会喜欢趴着睡觉。

### 超级育儿快递

有些宝宝在 9 ~ 12 个月大的时候可以把早上的小睡省略,有些会晚点睡,但最迟不要拖过 9 点半。

## 喂食

### 超级育儿快递

宝宝在中餐时如果开始摄取蛋白质食物的话,就不要再喝配方奶,应该用杯子装开水或稀释的果汁,代替配方奶。

满一岁的宝宝应该扶着婴儿床的木条或家具,就能自己站起来;两手握着他时,他应该有办法行走。

宝宝在中餐时如果开始摄取蛋白质食物的话,就不要再喝配方奶,应该用杯子装开水或稀释的果汁,代替配方奶。但他中午没喝奶,所以下午2点半可以多喝一些,喝水和喝果汁时尽量让他用杯子。很多宝宝在一岁大时就不再喝下午2点半这一餐了,而且他应该可以把大部分你给他的东西吃掉。在他一岁时所有的液体食物都让他用杯子进食。

## 训练宝宝对周围环境的认知

满一岁的宝宝应该扶着婴儿床的木条或家具,就能自己站起来;两手握着他时,他应该有办法行走;有些宝宝甚至没有人扶也可以走个几步。他应该可以发声,指出他最喜欢的一些事物,例如“妈咪”、“爹地”、“果汁”、“书”等。而他最爱玩的游戏会是把东西掏空再放回去,然后再丢到地上。

## 露西：9个月大的宝宝

露西是她母亲的第三胎，而且只喝母乳。她在晚间7点时都不肯乖乖上床，而且都得花上三小时喂奶和拍摇，才会睡着。她接下来会在晚上醒来好几次，而且必须喂母奶才能再睡。她妈妈同意在不得已的情况下，我可以对宝宝采取哭闹法，于是我搬去她家六天帮忙解决她的吃睡问题。我同时坚持露西在晚上7点得喝一整瓶配方奶，因为我相信她妈妈在晚上7点时一定没有足够的母奶让她吃饱，她妈妈也很不情愿地答应了。

我在她家的第一个晚上她喝了210ML婴儿奶粉，然后在7点半时上床睡觉。在8点15分的时候她开始睡得不太安稳，抽抽噎噎了大约10分钟。她妈妈有点紧张，她觉得我们应该去房间看看她，我同意了，因为我也正想看看她妈妈平时是如何安抚露西的哭闹。一进房间，她母亲就把全部的灯打开，露西只要一翻身脸朝下卧着，她马上帮她翻身脸朝上。我向她解释，像露西这么大的宝宝已经可以让她用自己觉得舒服的

姿势睡觉。她告诉我她很怕像婴儿猝死症这一类的事情发生在宝宝身上。后来我找了一些详述婴儿猝死症的资料，她才安下心来，

我同时也告诉她妈妈因为露西进食的情况很好，所以当她半夜起来时我可以只喂她开水。露西一个晚上会有几次出声哼一哼，但她不但都没有真正醒来，而且早晨7点都还是我叫她起床呢。由于半夜没吃奶。露西早上吃得津津有味。我再告诉她母亲，像她这样的九个月大宝宝，午餐并不需要再喂她母奶，而是以固体食物为主食，而且一旦接触到蛋白质，奶水的部分就应该以装在杯子里的开水或稀释的果汁替代。露西午睡也睡得香甜，下午2点半醒来之后又喝了母奶。我看得出来她妈妈很想继续喂她母奶，所以我让她在下午5点时喂露西母奶，但在露西晚上睡觉前我一定再喂她一些牛奶。

和前一晚一样，露西喝了210ML婴儿牛奶之后上床睡觉，在半夜出声哼了几次，但都没哭。我总共在她家待了七天六夜，但从来不需要在晚上7点半至早上7点间起身去看地。

显然地，露西的母亲在晚上7点时已经

无法分泌足够的奶水让她喝饱。我也相信她会醒来是因为她妈妈每次一听到她在半夜出声就马上赶到她床边，发出的声音吵了她，事实上露西很想睡觉。而她在浅睡时也喜欢翻身，脸朝下睡，她妈妈却老是把她翻转过来脸朝上，正好把她给吵醒了，于是她妈妈只好喂她母奶，才能让她静下来。

### 超级育儿快递

她会醒来是因为她妈妈每次一听到她在半夜出声就马上赶到她床边，发出的声音吵了她，事实上露西很想睡觉。而她在浅睡时也喜欢翻身，脸朝下睡，她妈妈却老是把她翻转过来脸朝上，正好把她给吵醒了。





Ch 6

## 第六章 开始进食固体食物

### 逐步断奶

#### 断奶的适当时机

除了喂奶和睡眠之外,接下来最重要的育婴议题就是断奶了。在小宝宝两三个月大的时候,你会发现他的睡眠和进食的情形已经有他固定的模式,这时候你身边会有人开始建议你,让宝宝吃固体食物。这时期婴儿发现他们可以运用小手做很多事。他们开始不断地吸吮手指,咬来咬去,还一直不停地流口水。热心的阿公阿妈和身边的朋友们,会告诉你宝宝大了,只喝奶不会饱,该喂他固体食物了。虽然这可能是可以开始为宝宝进行断奶的征兆,却不是惟一的征

#### 超级育儿快递

婴儿大概得长到四个月大的时候,身体内部和肾脏才能成熟到足以处理进食固体食物后在体内产生的废料。如果在各种分泌消化酵素的系统成熟前就让宝宝吃固体食物,那可能会损害他的消化系统。





## 超级育儿快递

固体食物进食时,很重要的一点:婴儿的肌肉协调神经,必须成熟到在坐着时已经可以支撑头颈直立,因为这样才能保证喂食时的安全。他也必须没有吞咽上的障碍,能够顺利地让食物由嘴中进入食道。

兆。除非你觉得宝宝应该可以进食固体食物,否则你不需要因为身旁的人这样认为而产生压力。

婴儿大概得长到四个月大的时候,身体内部和肾脏才能成熟到足以处理进食固体食物后在体内产生的废料。如果在各种分泌消化酵素的系统成熟前就让宝宝吃固体食物,那可能会损害他的消化系统。很多专家把过去 20 年来愈来愈多的过敏宝宝,怪罪于婴儿的父母亲过早让他们进食固体食物,破坏了他们的消化系统。大多数专家认为对大部分宝宝来说,4~6 个月大开始逐步断奶比较恰当,由英国食疗研究协会发布的研究报告《婴儿断奶和固体食物的进食间的关系》也支持这个论点,但也同时指出开始进食固体食物的时机视婴儿体质而异,有些婴儿在三个月大时就可以开始了。报告中并提到有关固体食物进食时,很重要的一点:婴儿的肌肉协调神经,必须成熟到在坐着时已经可以支撑头颈直立,因为这样才能保证喂食时的安全。他也必须没有吞咽上的障碍,能够顺利地让食物由嘴中进入食道。

我由育儿中得到的经验和食疗研究协会的研究报告不谋而合。以下的标准能协

助你分辨宝宝的状况,是否适合开始进食固体食物,并且逐步断奶,前提是宝宝必须满三个月大,重量达 5.5 ~ 6.3 公斤,并且持续出现下列行为:

- ◆他的进食情形一直都非常理想,白天餐和餐间的间隔时间都有四小时,但目前开始感觉到他焦虑,在进餐前一小时或还不到进餐时间,就不断吃自己的小手。
- ◆他只喝牛奶,而一整天的摄取量超过 1140ML,但在一天四次,每次喝完一大瓶 240ML 的牛奶的情况下,他还是很饿。
- ◆他晚上通常睡很香甜,现在却开始愈来愈早醒来。

如果宝宝一出生就重达 4 公斤的话,那他到了三个月大时很可能就已经 6.3 公斤重了。如果上述的现象发生在这个三个月大宝宝身上,那他很可能也需要进食固体食物了。

### 母奶宝宝的固体食物进食

你很难从一个只喝母奶的婴儿身上观察出他到底喝了多少母奶,但如果他在满四

#### 超级育儿快递

你很难从一个只喝母奶的婴儿身上观察出他到底喝了多少母奶,但如果他在满四个月大时也有吃不饱、爱吃手等现象产生,那你应该可以喂他固体食物了。





## 超级育儿快递

如果他不满四个月大,而且不是每个礼拜都增加体重,那表示你的奶水到了晚上时分泌不够。惟一的解决方案是让他再喝一些牛奶,我建议你在晚上 10 点喂完母奶之后再喂他几十毫升牛奶。

个月大时也有上述现象产生,那你应该可以喂他固体食物了。

如果他不满四个月大,而且不是每个礼拜都增加体重,那表示你的奶水到了晚上时分泌不够。惟一的解决方案是让他再喝一些牛奶,我建议你在晚上 10 点喂完母奶之后再喂他几十毫升牛奶。如果情况没有改善,而且他在半夜醒来不止一次的话,那晚上 10 点这一餐就让他完全只喝一大瓶牛奶,不用喂他母奶。这样的话可以请你的另一半喂宝宝,你就可以早点上床睡觉了,但别忘了上床前需要在大约晚上 9 点的时候,把母奶挤出来,这是为了维持奶水的分泌量。当母亲在这个时段这么做时,她们经常发现挤出的奶水量只有 90 ~ 120ML,这和宝宝必须在这一餐喝的奶量相去甚远。而这一次挤出来的奶水可以在白天喂他。

以上的安排通常都能解决宝宝的饥饿,使他的体重增加,在宝宝满四个月大的时候,你大概也可以准备让他进食固体食物了。

## 第一阶段：4~6个月大

由瑟瑞郡立大学针对固体食物的进食和逐步断奶所作的研究报告指出，宝宝如果食用太多的水果，很容易引起下痢，甚至导致成长缓慢。他们建议，专为婴儿特制的米粉及麦粉是最适合宝宝在断奶初期食用，而且也可以被一些胃肠尚未完全发育成熟的宝宝接受。

我通常在早上11点这一餐开始喂宝宝固体食物，把一茶匙的婴儿米粉（麦粉或稀饭）混合少量的母奶或牛奶喂他。我发现最好是让宝宝把他大部分应该喝下的奶水喝完，然后用剩下的奶水来混合固体食物。

### 超级育儿快递

专为婴儿特制的米粉及麦粉是最适合宝宝在断奶初期食用，而且也可以被一些胃肠尚未完全发育成熟的宝宝接受。



## 断奶步骤:第一至第十四天

第几天	时间	食物	分量	建议
1~3	早上11点 晚上6点	婴儿米粉 (麦粉或稀饭)	1茶匙 1汤匙	和牛奶混合 每天逐量增加,直至 他吃得完一汤匙
7~9	早上11点 晚间6点	梨子果泥 婴儿米粉 (麦粉或稀饭)	1茶匙 1~2汤匙	每天逐量增加,直至 他吃得完两汤匙
10~12	早上11点 晚间6点	红萝卜泥 婴儿米粉 (麦粉或稀饭)	1茶匙 1~2汤匙	先喂他牛奶 先喂他210ML牛奶, 然后吃固体食物,接着把剩下的牛奶喝
		梨	1~2茶匙	完
13~14	早上11点 晚间6点	苹果泥 婴儿米粉 (麦粉或稀饭)	1茶匙 2~3汤匙	先喂他牛奶 逐渐增加婴儿米的 量至3汤匙
		梨	2~3茶匙	以及一整块的梨

到了第十四天的时候,宝宝应该能够在午餐时吃整块梨,并且在晚间6点时,吃3汤匙婴儿米粉(麦粉或稀饭)和一整块梨。在吃固体食物之前,他还是应该先喝奶,至少先喝210ML。同时午餐时也开始吃另一种类的水果,通常是苹果或梨。经过三天这样的饮食之后,再把午餐的内容挪到晚餐,午餐一样只喝奶,三天之后再在午餐时加入马铃薯。

下一步就可以开始在晚餐更换不同的水果。并且开始喂宝宝吃蔬菜，菜的种类每三天换一次，让他吃不同种类的蔬菜。

**注意：**为了使宝宝的肠胃能够承受，宝宝对每样新接触的食物都必须隔上三天。

在这阶段有件事情必须牢记，那就是奶水依然是宝宝的主食。如果太快把食物都改成固体食物的话，那宝宝的身体可能会拒绝吸收牛奶中所含的维生素和矿物质。在开始断奶的第一个月使用上述的方法，可以确保摄取足够的固体食物，同时也不致于失去奶水所提供的宝贵的营养。

一旦宝宝适应了早上 11 点那一餐的米食，而且没有不良反应，那我会把这一餐米食挪到晚间 6 点。然后我会让他在早上 11 点的时候，让他吃一茶匙他没吃过的有机梨泥。如果他的胃可以接受的话，三天之后我会在晚上 6 点那一餐，把梨泥和在饭里喂他，这会使得饭更美味，同时也有软便的效果。接下来我会开始在早晨 11 点之后，逐渐喂他不同种类的蔬菜水果。我照顾过的婴儿大部分都没有蛀牙，而我相信这是因为他们在很小的时候，我喂他们的蔬菜多过水果，在婴儿很小的时候，最适合他们的蔬菜

### 超级育儿快递

在这阶段有件事情必须牢记，那就是奶水依然是宝宝的主食。如果太快把食物都改成固体食物的话，那宝宝的身体可能会拒绝吸收牛奶中所含的维生素和矿物质。





### 超级育儿快递

如果让宝宝在四个  
月大时,逐渐让他吃一些  
不容易引起过敏的食物,  
那宝宝在一岁之后,会比  
那些严格控制进食种类的  
宝宝不挑嘴。

有红萝卜、马铃薯、豌豆以及大头菜。

## 其他食物

姬莲·哈瑞司,她是一位研究婴儿断奶的幼儿心理学家。她发现如果让宝宝在四个月大时,逐渐让他吃一些不容易引起过敏的食物,那宝宝在一岁之后,会比那些严格控制进食种类的宝宝不挑嘴。我同意她的说法,因为我发现4~6个月大的宝宝,如果不不停地喝大量奶水的话,那通常他们对固体食物都显得兴趣缺乏,甚至吃到固体食物就脾气暴躁。

如果宝宝在4个月大开始接触固体食物,那他在5~6个月大的时候就该吃一些麦片,再加上一系列列在第266页的蔬菜水果。当然这些食物都应该打成泥状,但是不要弄得水水的。这样到了宝宝6个月大时才能喂他更黏稠的食物。

肉类、鸡肉和鱼必须在宝宝的医师或营养师,认为他的肠胃和肾脏可以消化吸收这类食物之后,才开始喂他。这点我非常认同,因为我看过大多婴儿由于过早进食猪牛、鸡和鱼类而引起胃肠方面的问题。事实上,很多宝宝在5个月大时身体对蛋白质的

吸收就没问题,一旦为了安全起见,我认为还是在6个月大时,再给宝宝吃这类食物较好。

奶类食品、麦类、蛋、豆类和柑桔水果类,很容易引起过敏,因此在这时期也应该避免。在炖煮很酸的食品时才需要加盐或加糖。在满周岁之前不应喂宝宝蜂蜜。

## 早餐

婴儿如果在早上11点之前还没喝奶就饿了,那表示他在早餐时应该进食固体食物。这现象通常发生在五六个月大时。在满6个月大之前,所有宝宝进食的谷类和粥,都不应含小麦和面粉。而我发现大部分宝宝很喜欢吃有机燕麦粉混合少量果泥。

但你最好还是先让他喝完大部分该喝的牛奶。一两个星期之后,再让他先喝2/3的牛奶,然后吃麦片,再把剩下的牛奶喝完。如果宝宝到了6个月大,但还是没有需要吃早餐的迹象,那可能必须考虑减少牛奶摄取量,一方面试着喂他少量的固体食物。

### 超级育儿快递

婴儿如果在早上11点之前还没喝奶就饿了,那表示他在早餐时应该进食固体食物。



## 每日进食所需



### 超级育儿快递

如果你的宝宝对固体食物依然兴趣缺乏，而且喝很多牛奶，那你应该采取的方法是中午牛奶不要喂太多，改以固体食物代替。

大多数宝宝到了6个月大时，已经可以吃两餐固体食物，并且准备开始添加第三餐了。如果你的宝宝对固体食物依然兴趣缺乏，而且喝很多牛奶，那你应该采取的方法是中午牛奶不要喂太多，改以固体食物代替。有些宝宝太喜欢吸奶，他们受不了汤匙放在嘴里的感觉，所以一并拒绝汤匙里的食物。

宝宝在这阶段，一天中仍然需要摄取到至少600ML的母奶或奶粉泡的牛奶。

### 茉莉：6个月大的小女婴

茉莉晚上上床睡觉前总是静不下来，一个晚上也会醒来两三次。她喝的奶水量其实很少，但一喂她固体食物她也是会大叫。因为她比这个年纪该有的正常体重轻很多，因此在5个月大时被留置在医院，观察她的吃睡是否有问题。医院的结论是茉莉生理上没有任何障碍，但是因为体重增加缓慢，院方建议她的父母以少量多餐、饿了就吃的

方式喂她，他们说：“她的身体到最后一定会自己找出解决的方案”。这建议真是给得多么容易，显然他们无法体会半夜睡眠被打断，白天得应付一个小婴儿，外加另一个正在学步的小孩，是多么地辛苦。

我依照自己平常的专业判断，到了茉莉家的第一天只观察母亲和宝宝。由于她晚上睡眠中断，所以她是在早晨 8 点半才起床。她会先喝 90ML 的冲泡奶粉，然后是少量的袋装早餐麦片。接下来她会有至少 4 小时醒着，而这个时段中，大部分时间都是哼哼闹闹或是大哭，而且总是要人时时刻刻抱着她。到了早上 11 点时，她妈妈会帮她准备一整瓶奶，外加一罐鸡肉泥或炖牛肉。但和早餐时一样，她只肯喝 60ML 的牛奶和几匙固体食物，然后又开始脾气暴躁地哭闹。此外，自从她满 3 个月大、开始进食固体食物以来，她就一直受便秘所苦。

茉莉的妈妈最后通常都把她放进房间内的摇篮，一直摇到她睡着。但她在这时段从来不会睡超过一小时，而且都是哭着醒来。茉莉的妈妈担心她吃得太少，马上就拿着一整瓶奶要喂她，而这是她一天中吃得最多的一次，通常可以喝完 180ML，然后她会筋疲力尽似地沉沉睡去，至少睡大约两小

时。

这时茉莉的姐姐也从学校回家了，当母亲为她们姐妹准备点心的时候，姐姐都会陪她玩。到了4点半时，茉莉会吃一小碗食物，接着再喝120ML牛奶。

两姐妹大约在下午5点半的时候开始洗澡，洗完澡到了6点半时，茉莉会再喝一次奶，通常是90~120ML的量，然后她会马上入睡。过了两个钟头她会醒来，再喝60ML牛奶，又再睡回去，然后在半夜一点起来。

茉莉的爸妈试过很多次在晚上10~11点间叫她起床，喂她喝一整瓶的奶，希望她能一觉睡到天明。但这时她总是睡得很沉，无法让她神志清楚地喝超过60ML的奶水。除了这个时段之外她会在半夜醒来至少两次，每次都不会喝超过60ML牛奶。终于到了清晨5点，这时茉莉才会甘愿睡去。她可怜的父母亲经过了一夜折腾，只想多睡一会儿，所以也就让她一直睡到早晨8点半，有时甚至9点。

茉莉一天平均喝720~780ML牛奶，这个摄取量在她这年纪已算是正常。问题是这当中有一半的量是在晚上9点至早晨5点喝的，而正常的情况是绝大部分的奶水，应

该是在早晨 7 点至晚上 7 点间喝完。

另一个使人忧心的问题是，她的固体食物摄取得太少，所以营养吸收不足。茉莉只吃袋装或罐装的婴儿固体食物，它们通常含有大量的水、糖份、马尔它精（一种类似邮票背面用来粘贴的物质），以及其他不良填充物。由食品管理局所作的检测结果也证实：某些专供婴儿食用的鸡肉罐头内，所含的鸡肉成分之低，只达 4%。难怪茉莉怎么吃它，都还是体重不足。

我于是决定将茉莉的问题由进食固体食物的第一阶段着手，一一解决。最大的目标是让她早晚都能喝上一大瓶牛奶，并且不要执着于某种特定食物。为了让她早上喝很多奶，我得把半夜的喂奶取消，这样她早晨才会饿到可以喝上一大瓶奶。第一天我先把她下午 2 点半的喂奶减量到 90ML，而这一餐通常是她可以喝最多的一餐；下午 4 点半的固体食物进食我则省略。到了晚上她在洗完澡之后，就可以喝上 180ML 牛奶，这已经是多于一般的进食量了。同时我也喂她两小匙的婴儿米粉（麦粉或稀饭）混合 30ML 的牛奶。那一晚她并没有在晚上 9 点钟醒来，而是在凌晨 1 点和 4 点时醒来，两次我都喂她少量糖水，摇一摇摇篮让她睡着。

### 超级育儿快递

为了让她早上喝很多奶，我得把半夜的喂奶取消，这样她早晨才会饿到可以喝上一大瓶奶。





## 超级育儿快递

她在晚上 7 点上床时哭闹了 20 分钟,然后一直到半夜 3 点我才又听见她的声音。和前一晚一样,我喂她糖水,摇她的摇篮,让她睡回去。

接着她在早晨 6 点 45 分醒来,这真是有史以来第一次。她咕噜咕噜地把整瓶 240ML 的牛奶,在 10 分钟之内全部喝完。

我决定头几天的早餐先不喂她吃固体食物,直到她的喝奶和午餐状况较正常之后,再喂她早餐。到第五天早上 11 点,我喂她喝 240ML 牛奶,她喝了 210ML,接着又吃了几小匙的番茄泥和红萝卜泥。当她在下午 2 点半午睡醒来时,我喂她喝了 150ML 牛奶,我知道她其实想再喝多一点,但我故意不让她多吃,这样她上床前才会多喝一些奶,可以让她睡得更好。

到了下午 5 点她变得情绪不安又焦躁,所以我拿了一片白面包让她啃啃,她边吃边撒,大部分都掉到地上去了,但确实让她觉得不无聊而安静了一段时间。洗完澡之后她在晚上 6 点喝下 210ML 牛奶,又吃了些婴儿米粉(麦粉或稀饭)和水果泥。

为了让她有充裕的时间可以培养睡眠情绪,我采用四个月大宝宝的作息时间表,来调整她的睡眠。在几次短暂的抗拒之后,她很快就适应了。她在晚上 7 点上床时哭闹了 20 分钟,然后一直到半夜 3 点我才又听见她的声音。和前一晚一样,我喂她糖水,摇她的摇篮,让她睡回去。接下来的那些

天，情况大致一样。她同时也开始增加固体食物的摄取量，而且适合在这个年纪进食的各类食物，她都愿意吃，而她的牛奶喂食也一直很理想。

惟一的问题是她在半夜仍然起床一次，不过只要喂她白开水，她就会很快再睡。我于是决定让她练习醒来之后，自己再睡回去。她在白天的小睡都能照时间表，进食状况也很正常，所以我有信心她很快就可以不用半夜喝开了。第一晚她在半夜醒来之后断断续续哭了 40 分钟，第二晚 30 分钟，接着是 15 分钟，最后，她终于可以一觉睡到早晨 7 点或 6 点 45 分。

两星期之后，我们不再在早上 11 点的时候喂她牛奶，而是让她吃鸡肉泥，却发现她又开始便秘，而且不喜欢喂她的食物。我于是建议不要让她在同一餐既吃蛋白质，又吃淀粉。结果便秘的状况也改善了。

我们仍然必须在晚上 6 点那一餐，持续喂她喝牛奶至少三个月。某些状况下我们会在下午 5 点的时候，喂她固体食物，结果她 6 点时的牛奶就不肯喝完，这时她就会在早晨 5 点起床，而不是通常的 7 点。

虽然茉莉本身对睡眠的理解有些问题，我却相信这不是让她夜夜吵闹的主因，我确

### 超级育儿快递

两星期之后，我们不再在早上十一点的时候喂她牛奶，而是让她吃鸡肉泥，却发现她又开始便秘，而且不喜欢喂她的食物。我于是建议不要让她在同一餐既吃蛋白质，又吃淀粉。



### 超级育儿快递

多数宝宝的肠胃发育到了这阶段,已经可以接受较具刺激性的食物。而且多样的食物搭配,鲜艳的食物色彩,都能引发他们对食物的兴趣。而很多食物也必须被做成泥状,或用蒸的,而且分放在适当的位置,才不会全部混杂在一起。

信真正的问题出在:她的喝奶情况不好,过早进食固体食物,然后又选错了适合她进食的固体食物。我很高兴在经过调整之后,茉莉的体重持续增加,晚上也一直睡得很好。

## 第二阶段:6~9个月大

在婴儿断奶的第一阶段,牛奶或母奶仍然是宝宝所需营养的主要来源,但到了断奶的第二阶段,固体食物取代牛奶,提供宝宝很多每日成长所需的营养,因此如何让宝宝吃到营养均衡的三餐,是宝宝在断奶的第二阶段最重要的课题。

多数宝宝的肠胃发育到了这阶段,已经可以接受较具刺激性的食物。而且多样的食物搭配,鲜艳的食物色彩,都能引发他们对食物的兴趣。而很多食物也必须被做成泥状,或用蒸的,而且分放在适当的位置,才不会全部混杂在一起。水果类食物不需要事先煮过,但必须挤磨成汁,或做成果泥。这时期的宝宝开始会用手将食物放进嘴里,软的新鲜水果,稍微煮过的青菜和吐司都是很好的零食。他们拿到了这类食物通常是把玩的多,吃的少。不过这可以让他练习自

己吃东西,对接下来需要养成的饮食习惯有帮助。当宝宝开始吃零食之后,记得在进餐前一定帮他洗手,同时不管任何时候,都不应该让他在没人看管的情况下吃东西。

## 需要小心进食的食物

鸡、鱼、猪肉可以在这时期开始让宝宝试着吃一些。进食前一定要去骨,把肥肉和皮去掉。有些宝宝不适合摄取太多的蛋白质。在宝宝习惯不一样的组合和口味之前,鸡肉和猪肉可以做成泥状,鱼肉也可以加在稀饭里。

其他奶制品和麦类在这时期也可以开始摄取。全脂牛奶可以加热之后再让他吃,但满一岁以后才可以直接喝。所有的食物都应该以渐进的方式让宝宝尝试,若宝宝有任何不良反应都应该作纪录。

## 让宝宝开始使用杯子

一旦宝宝在午餐时开始吃蛋白质食物,那他在这一餐喝的牛奶、白开水和稀释的果汁,都应该使用杯子,而不用奶瓶。大部分宝宝到了六个月大时,吸吮和吞咽的能力都

### 超级育儿快递

鸡、鱼、猪肉可以在  
这时期开始让宝宝试  
着吃一些。进食前一定  
要去骨,把肥肉和皮去掉。

宝宝的早餐食物最  
好是无糖的,可以选择富  
含铁和维他命 B 的粗制  
麦片开始喂他。



已经很完全了,只要你经常让他用大瓷杯喝东西他就可以喝得不错。一开始不要担心宝宝真正喝进去的量很少,因为到了下午 2 点半他会再喝一大瓶奶,所以喝得会不会不够。

## 早餐

宝宝的早餐食物最好是无糖的,可以选择富含铁和维他命 B 的粗制麦片开始喂他,如果他不吃的话就加一点果泥或直接挤成汁的水果,在麦片里让他尝试。这时期的宝宝可以试着让他用手拿食物,给他一小片奶油吐司面包当零食,让他用手拿着吃。大部分宝宝在这么大的时候,一早起床还是最想喝牛奶,所以在吃早餐之前先让他喝完三分之二的牛奶量。

## 午餐

宝宝吃完早餐后,会在早上 11 点 45 分和 12 点之间开始吃午餐。一旦当你在午餐时开始喂他鸡或鱼,那午餐的牛奶。白开水或稀释的果汁都应该用杯子来喝。在喝液体食物之前,鼓励宝宝先把大部分的固体食

物吃掉。他每天应该吃一份蛋白质食物、一份豆类,外加一份鸡肉或鱼肉。

## 点心

在断奶的第二阶段,宝宝在晚上 6 点喝完奶之后进食的米食和水果可以取消,在下午 5 点以点心的方式取代。点心的内容可以是小份三明治、马铃薯泥,或者是白面条加蔬菜。有些宝宝在 5 点吃点心时显得又累又暴躁,只要确定宝宝早午餐都吃得很好,那这种情况就比较不会发生。如果宝宝不大愿意吃这些点心,那就用布丁或酸奶代替。点心吃完后再拿杯子让他喝点水,记得不要喝太多水,否则下次喝奶他就会喝少了。

宝宝晚上上床前的喂奶,在这阶段还是相当重要。如果他开始在这一餐喝得很少,你就得注意,有可能是你喂他太多固体食物了。

## 每日所需的食物

宝宝在这阶段应该为接下来的一天进食三餐,作好准备了。他们的食物中应该包

### 超级育儿快递

宝宝晚上上床前的喂奶,在这阶段还是相当重要。如果他开始在这一餐喝得很少,你就得注意,有可能是你喂他太多固体食物了。





### 超级育儿快递

为了增强宝宝对麦片和肉类中所含铁质的吸收力,在吃这些食物时须添加蔬菜和水果,在吃蛋白质食物时也记得不要喝牛奶,因为牛奶和蛋白质一起食用会降低对铁的吸收,只吸收到50%。

括2~3份的碳水化合物,例如麦片、面包和稀饭。外加至少两份的蔬菜或水果,以及一份猪肉泥,或者鱼,或者豆类。到了宝宝六个月大时,他出生时体内所储存的铁质也用完了,而婴儿在六个月至一岁之间,身体上需要的大量铁质,因此必须为宝宝选择能够提供足量铁质的食物。为了增强宝宝对麦片和肉类中所含铁质的吸收力,在吃这些食物时须添加蔬菜和水果,在吃蛋白质食物时也记得不要喝牛奶,因为牛奶和蛋白质一起食用会降低对铁的吸收,只吸收到50%。

宝宝每天依然需要500~600ML的母乳或牛奶,这当中包括混合在食物当中的牛奶。如果宝宝开始拒绝喝奶,那可以试着给他多一点蒸蛋、吐司、磨牙饼干或者布丁。

## 第三阶段:9~12个月大

宝宝到了9~12个月大时,已经可以吃各类食品了,但高脂、高盐和糖含量高的食品应该避免。花生和蜂蜜也不要吃。宝宝在这时期很重要的课题是练习咀嚼。食物必须切成丝,或蒸或剁。

每一餐让他吃点零食,如果他想自己拿

汤匙也不要阻止他。让宝宝喜欢他自己的食物很重要，即使他把食物掉到地板上，你也不要太在意。当宝宝自己进食时，你一定要在一旁陪伴。

## 早餐

鼓励宝宝早餐时用杯子喝牛奶。当宝宝快满一岁时，所有早餐时的牛奶都应用杯子喝。他在这一餐泡在麦片中和用杯子喝的牛奶，应该有 200ML 的量。每周一两次早餐可以让他吃蒸蛋，换换口味。

## 午餐

宝宝的午餐必须有多种类的剁碎的清蒸蔬菜，外加一些牛或猪肉或者其他肉类。宝宝在这么大的时候，非常地活泼好动，所以到了下午 5 点，他因为开始感到疲倦，非常暴躁不安。如果他能吃到营养均衡的午餐，那你在下午让他吃的点心，就可以比较随兴。在宝宝满一岁时，宝宝在午餐时可以和家人一同进餐，所以每道菜可以腾出一部分，做成专为宝宝准备的无盐、无糖、不辣的饮食。

### 超级育儿快递



宝宝的午餐必须有多种类的剁碎的清蒸蔬菜，外加一些牛或猪肉或者其他肉类。

不要一次塞一堆食物在他的碗内，先给他一些，吃完了再多给他。这样做他比较不会把太多食物掉在桌上。

很多宝宝在满 9 个月到周岁大时就不需要在下午 2 点半喝奶了。

尽量让食物看起来很可口,同时搭配颜色光鲜的蔬菜水果。不要一次塞一堆食物在他的碗内,先给他一些,吃完了再多给他。这样做他比较不会把太多食物掉在桌上。如果宝宝开始把食物当玩具,拒绝进食,或者把食物故意丢到桌下,那你要很心平气和地告诉他“不可以”,然后把碗拿走。在接下来的半小时或一小时,不要因为怕他没吃饱而给他饼干零食,因为他会觉得只要他在吃东西的时候,把食物拿来当玩具,那接下来他就会有点心可以吃。可以在三四点时让他吃一点水果,然后看他能不能挨到5点时再吃点心,这样他在吃点心时进食的状况会很好。

宝宝如果能在午餐时喝一杯纯柳橙汁,可以大大提高身体对铁的吸收率。当然,你得等他吃完大部分午餐,再给他喝,否则他一喝就饱,午餐就会吃得不够。

### 点心时间

很多宝宝在满九个月到周岁大时就不需要在下午2点半喝奶了。如果你担心宝宝每日的乳品总摄取量不够,那你可以在给他吃的米糊或麦糊中加上牛奶。

宝宝满周岁时，晚上上床睡觉前，就不应该再用奶瓶喂他喝奶了，所以这阶段逐渐让宝宝适应不要在上床前喝太多牛奶，可以在吃点心时给他喝小杯牛奶，上床前再让他使用杯子，喝 150 ~ 180ML 牛奶。

## 每日不可或缺的饮食

在宝宝满周岁时须注意的是，他已经不适合再喝那么多牛奶了，如果把食物中所掺杂的牛奶包括进去，宝宝不应喝超过 600ML 牛奶。周岁之后，宝宝每天的牛奶摄取总量至少应有 350ML，这些牛奶可分成两三次喂他，同时也包括和其他食物一起烹煮，以及加在麦片中的牛奶。

满周岁的幼儿可以开始喝全脂、加热杀菌过的牛奶。

如果宝宝不爱喝市售牛奶，只喜欢喝冲泡的婴儿奶粉。那你可以把他的奶粉逐渐地泡淡一点，当他觉得奶粉不好喝时，就比较容易接受全脂牛奶。最好能够让宝宝喝到有机牛奶，生产这类牛奶的母牛只以草为饲料，但其他母牛则是以废肉或动物内脏饲养。事实上，牛的消化系统对肉类的消化能力很差，在牛胃里没有完全消化的废物会以

### 超级育儿快递

最好能够让宝宝喝到有机牛奶，生产这类牛奶的母牛只以草为饲料，但其他母牛则是以废肉或动物内脏饲养。





### 超级育儿快递

如果我必须在宝宝未满四个月大时就让他进食固体食物,那我会把食物种类限制在非常清淡简单,直至他满四个月大。例如,只喂他有米粉、麦粉或稀饭,或者制成果泥的梨(以上最好是有机产品)。

黏液状残留在母牛体内。这些物质会渗入母牛的乳房,一般牛奶中含这类物质约30%,而有机牛奶中只含5%。

宝宝每日三餐最好都能营养均衡,蛋糕、饼干、糖果等食品不要多吃。

### 常见问题回答

**Q:** 宝宝应该在哪一个阶段开始进食固体食物,逐步断奶?

**A:** ◆大部分宝宝在未满四个月大之前,都还不需要进食固体食物。

◆但是,偶尔会有三个月大就超过6.3公斤重的宝宝,在满三个月大时,就需要进食固体食品。

◆如果我必须在宝宝未满四个月大时就让他进食固体食物,那我会把食物种类限制在非常清淡简单,直至他满四个月大。例如,只喂他有米粉、麦粉或稀饭,或者制成果泥的梨(以上最好是有机产品)。

**Q:** 我如何观察宝宝可以开始进行断奶了?

**A:** ◆如果宝宝突然变得夜晚频频醒来,或者

天没亮就醒，而且醒来都很难再睡回去，那表示只喝牛奶还不能让他觉得饱。

- ◆一个只喝牛奶的宝宝，如果一天喝超过960ML~1140ML的牛奶，可以一次喝上240ML，而且挨不到下一顿就饿了。
- ◆一个只喝母奶的宝宝，如果每次吃完奶，之后两三个小时又饿了。
- ◆宝宝开始经常嚼他的小手，而且两餐间显得暴躁、静不下来。
- ◆如果你怕自己观察错误，可以请教有经验的亲友或小儿科医生。

**Q：如果太早断奶，对宝宝会有什么影响？**

- A：**
- ◆这样做可能会伤害到宝宝的消化系统，因为他的胃还无法完整地分泌出分解固体食物所需要的酵素。
  - ◆太早进食固体食物可能使宝宝容易产生过敏。
  - ◆由不同国家所作的研究报告不约而同地指出，未满三个月大就吃固体食物的宝宝，容易得到气喘。

**Q：应该由那一餐开始，着手断奶？**

- A：**
- ◆我通常是由早上11点的那一餐开始断

### 超级育儿快递

如果宝宝突然变得夜晚频频醒来，或者天没亮就醒，而且醒来都很难再睡回去，那表示只喝牛奶还不能让他觉得饱。太早进食固体食物可能使宝宝容易产生过敏。





### 超级育儿快递

我通常是由早上 11 点的那一餐开始断奶，而且慢慢把它往后挪到 12 点，让这一餐的进食时间与一般人的午餐相同。

奶，而且慢慢把它往后挪到 12 点，让这一餐的进食时间与一般人的午餐相同。

- ◆宝宝在这阶段的主食，仍然以牛奶或母奶为主。早上 11 点喂他固体食物之前应该先喂他喝奶，在正午 12 点之前，他在这一天所需要摄取的奶品量，应该已经摄取了一半。
- ◆宝宝在下午 2 点半进食能够让宝宝挨到晚上 6 点再吃晚餐。
- ◆如果宝宝的食量很大，连续三天在下午 2 点半喂他米粉、麦粉或稀饭，他每次都还是很快就饿，那可以把米类的喂食，改到晚上 6 点以后的晚餐。

**Q:**第一次喂给宝宝的固体食物，以何种实物最适合？

**A:**◆我觉得有机米最容易让宝宝吃饱。如果合适的话，我也会喂他吃制成果泥的有机梨。

◆一旦宝宝对这两种食物都适应良好，那接下来就可以如第 266 页断奶第一阶段所建议的，开始让宝宝吃不同种类的蔬菜。

◆由英国苏瑞大学所发布的研究报告指

出,宝宝如果由进食水果开始断奶,效果不如由稀饭开始断奶来得好。他们建议最适合宝宝首次进食的固体食物是稀饭。

**Q:**我怎么知道,喂宝宝多少固体食物才恰当?

**A:**◆牛奶或母奶是宝宝出生后至6个月大时,最主要的营养来源,它能提供均衡的维他命和矿物质,所以他每天都必须摄取至少500ML的牛奶或母奶。在开始进食固体食物的第一个月,如果你总是先喂宝宝牛奶,再喂固体食物的话,那就可以确定他进食固体食物的分量一定能恰到好处。这样做同时也可以避免过早完全断奶。

◆在宝宝5~6个月大时,你可以从上午11点那一餐开始,先喂他喝大部分他该喝的奶,接着再吃固体食物,然后再把剩下的牛奶喝完。这样做可以使宝宝慢慢地减少牛奶摄取量,同时逐渐多吃固体食物;透过渐进的方式,到了宝宝6个月大的时候,他就能够很轻松地以一天三餐的模式进食。

◆如果你的婴儿只喝母奶,你可以先喂一

### 超级育儿快递



在宝宝5~6个月大时,你可以从上午11点那一餐开始,先喂他喝大部分他该喝的奶,接着再吃固体食物,然后再把剩下的牛奶喝完。这样做可以使宝宝慢慢地减少牛奶摄取量,同时逐渐多吃固体食物。



### 超级育儿快递

假设宝宝断奶前一天喝 5 次奶,当他一旦可以在 6 点的晚餐吃很多固体食物时,他可能在接下来的 10 点该喝的奶量就会减少,到了四五个月大的时候,这一餐牛奶就可以完全省略了。

边奶水,这样就等于宝宝喝了大部分该喝的奶水。

**Q:**我该在宝宝多大的时候,开始逐步减少他的牛奶摄取量?

- A:**
- ◆宝宝满六个月大时,他一天仍然需要至少喝 600ML 的牛奶。在五个月大的时候,很多他该喝的牛奶都会混合到他吃的稀饭、米麦粉或麦片,和某些种类的固体食物。所以他直接喝进去的牛奶会感觉减少了,但事实上每天的总摄取量其实分量差不多。
  - ◆当他在增加摄取固体食物的同时,他慢慢应该把早上 11 点和下午 2 点半的进食能省略。
  - ◆到了满六个月的时候,宝宝应该吃的午餐几乎可以和成人一样了。
  - ◆这时你可以考虑宝宝以一天三餐的模式进食,你可以让宝宝开始在早餐多吃固体食物(参考第 235 页)。

**Q:**宝宝多大时,可以不用再喝牛奶?

- A:**
- ◆假设宝宝断奶前一天喝 5 次奶,当他一旦可以在 6 点的晚餐吃很多固体食物时,他可能在接下来的 10 点该喝的奶

量就会减少，到了四五个月大的时候，这一餐牛奶就可以完全省略了。

- ◆接下来该省略的喂奶是早上 11 点至 11 点半之间。一旦宝宝开始在午餐时吃鸡肉或鱼肉，那这一餐的牛奶，就该改为以杯子喝开水或喝稀释的果汁代替。
- ◆在下午 2 点半的喂奶可以再持续几个月，然后到了 9~12 个月大时，他会对于这一餐不再感兴趣，这时就可以把这一顿牛奶完全去掉。

**Q:** 宝宝多大时应该开始使用杯子，从哪一餐开始使用？

**A:** ◆宝宝六七个月大时，是开始使用杯子的恰当时机。

- ◆当你在宝宝吃中餐时，开始以开水或稀释的果汁代替牛奶时，就可以把它们装在杯子中，或装在搭配有硬吸嘴的奶瓶，再让宝宝喝。
- ◆在宝宝吃饭吃到一半时开始让他喝，每吃几汤匙的固体食物就喝一些。
- ◆这时候你需要观察宝宝使用杯子的状况。多试几个杯子，然后让宝宝使用他最喜欢的那个。
- ◆当他已经能从杯子中喝几十毫升稀释

### 超级育儿快递

宝宝六七个月大时，是开始使用杯子的恰当时机。

当你在宝宝吃中餐时，开始以开水或稀释的果汁代替牛奶时，就可以把它们装在杯子中，或装在搭配有硬吸嘴的奶瓶，再让宝宝喝。





## 超级育儿快递

如果宝宝拒绝喝市售牛乳，那可以先把市售牛乳加入奶粉冲泡。如果他显得很高兴，那就逐渐增加市售牛奶的量，最后他会完全接受。

的果汁或开水时，那就可以让他在进食其他餐的时候也使用杯子。

◆食疗研究协会一再强调，宝宝满周岁之后不应该使用奶瓶，因为这会影响他对其他食物的兴趣。

**Q:**我何时可以开始让宝宝喝市售的普通牛奶，而不再用开水冲泡奶粉呢？

**A:**◆我通常会在宝宝6个月大时开始，在烹煮宝宝吃的固体食物中，使用煮过的有机牛奶。食疗研究协会（参考第241页）的研究报告则建议可以由4个月大开始。

◆市售牛乳得等到宝宝至少满周岁时，才能让他喝。

◆宝宝必须喝全脂奶。

◆如果宝宝拒绝喝市售牛乳，那可以先把市售牛乳加入奶粉冲泡。如果他显得很高兴，那就逐渐增加市售牛奶的量，最后他会完全接受。

**Q:**宝宝多大时，我可以不用再把他进食的固体食品事先煮烂呢？

**A:**◆在宝宝约4个月大时，我会把他吃的蔬菜水果捣碎再煮，这样食物就不会太

硬,虽然不如完全泥状来得软,但还是适合宝宝进食。

- ◆我会在宝宝6~9个月大时,逐渐不再把食物煮得那么烂。
- ◆鸡肉和猪牛肉还是应该剁碎再煮,直到宝宝10个月大。

Q:什么时候可以开始让宝宝吃零食?

A:◆宝宝6个月大时可以开始吃少量的零食。

- ◆可以给他小块煮熟的软蔬菜或水果。
- ◆当宝宝可以把蔬菜水果吃得很好时,就可以让他吃小片吐司或面包了。
- ◆到了9个月大时,可以让他吃稍微在开水中烫过的食物,或者生吃一些可以生吃的果菜,把这些食物当成零食,或者当成三餐的菜肴。

Q:什么时候可以开始用汤匙喂宝宝食物?

A:◆一旦宝宝开始试着去捉汤匙,就可以给他一只,让他练习握。

- ◆如果他一直重复把汤匙放进嘴里的话,你可以用另一只汤匙,放上一匙食物,把它喂进宝宝嘴里,并且随时准备把从汤匙掉下来的食物用手接住。



### 超级育儿快递

宝宝到了6个月大时,他专用的碗盘和汤匙就不需要再消毒了。可以直接把它们放进洗碗机,用热肥皂水清洗、冲干净,然后再风干。

- ◆只要有大人稍微帮帮忙,在大人的陪伴下,满周岁的宝宝,通常都能自己吃某些食物,而不是什么都需要大人喂他。
- ◆宝宝进食时,一定要大人陪伴在旁,千万、千万不要让他独自进食,以免发生危险。

Q:何时可以只清洗奶瓶,而不再消毒?

- A:
- ◆宝宝满周岁之前,使用奶瓶前一定要先消毒。
  - ◆宝宝到了6个月大时,他专用的碗盘和汤匙就不需要再消毒了。可以直接把它们放进洗碗机,用热肥皂水清洗、冲干净,然后再风干。
  - ◆在宝宝4~6个月大时,他开始吃固体食物所用到的开水壶,煮饭器具及水杯都可以放进洗碗机用热肥皂水清洗、冲干净,然后从洗碗机中拿出来,再放入开水中烫一下,在使用前晾干,就算是消毒干净了。

Q:何种固体食物,最容易引起宝宝过敏,有何主要的症状?

- A:
- ◆最常导致过敏症的食品是乳制品、麦类、鱼蛋和柑桔类水果。

- ◆过敏症状主要包括红肿、气喘、咳嗽、流鼻水、屁股酸痛、下痢和眼酸流泪。
- ◆在断奶的过程中,为宝宝的进食做详细的纪录,这样较容易找出过敏原。
- ◆上述过敏症状也有可能因家中老鼠、宠物身上的毛、羊毛制品、洗澡时使用的肥皂,和家用清洁剂而产生。
- ◆如果你怀疑宝宝可能有过敏的情形,最好赶快带他去看医生,以避免过敏症状进一步转成其他疾病。

## 4~5个月大宝宝的进食计划

	第一周	第二周	第三周	第四周
首次食用	米麦粉 (或稀饭)	苹果	马铃薯	莴苣
	梨	红萝卜	豌豆	青菜

- ◆准备宝宝的食物时,须注意所有的外皮都清洗干净,而且用抗菌蔬果清洁液洗过。用厨房纸巾擦拭干净、擦干。使用厨房纸巾是因为它比抹布卫生,较不会滋生细菌。
- ◆该剥皮的蔬菜水果都应小心去皮、去核,

### 超级育儿快递

最常导致过敏症的食品是乳制品、麦类、鱼蛋和柑桔类水果。

过敏症状主要包括红肿、气喘、咳嗽、流鼻水、屁股酸痛、下痢和眼酸流泪。





## 超级育儿快递

准备宝宝的食物时，须注意所有的外皮都清洗干净，而且用抗菌蔬果清洁液洗过。用厨房纸巾擦拭干净、擦干。使用厨房纸巾是因为它比抹布卫生，较不会滋生细菌。

- 坏掉的部分要削掉。
- ◆宝宝满6个月大之前，任何进食的蔬菜水果都必须事先烹煮。可以用过滤水或蒸或煮。食物中也不要添加盐、糖或蜂蜜。
- ◆所有宝宝在这阶段所吃的食品都必须煮到可以做成泥状，非常容易吞咽为止。煮菜时加点水，让煮出来的食物有如酸奶状似的黏稠。
- ◆如果是使用食物搅碎机搅碎食物的话，记得把食物中较硬的部分捞起丢掉，然后把可食用的部分倒进另一个碗里，接下来再把它放到放冰块的冰盒中，冷冻起来，作为备用。
- ◆以新鲜水果制成的菜肴很容易腐坏，所以一煮好得马上冷藏，或者冷冻。
- ◆不管是自制的，或者是市售的袋装及罐装食品，都不可以含防腐剂或杀虫剂成分。袋装食物尤其不可含有人工调味料，不可加糖或麦芽糖。
- ◆宝宝一开始进食固体食物，应该由上午11点的喂奶之后开始。事先准备进食时所需的各种器具：婴儿椅、两个安抚奶嘴、两支小汤匙、一条干净的湿毛巾。
- ◆宝宝应该先喝牛奶，再吃固体食物，因为牛奶仍然是宝宝在这阶段最主要的营养

来源。它提供宝宝均衡的维生素和矿物质。固体食物在这阶段只当成是饮食上的副食品,作为为未来一天三次的主食作准备,不应该减少他每天摄取的牛奶总量。

- ◆宝宝的任何食品都需要事先加热消毒,才能达到杀菌的效果。如果使用婴儿罐头食品,一定要先将食物倒出,放在碗碟中食用。不要让宝宝食用任何上一顿吃剩的东西。
- ◆在把食物喂给宝宝吃之前,一定要确定不会太烫,
- ◆使用塑胶制的浅汤匙,不要用铁制的,因为铁制的可能太尖锐,会伤到宝宝,同时铁的导热力较强,宝宝会觉得食物太烫。
- ◆有些宝宝需要大人的帮忙才学得会如何使用汤匙吃东西。把盛了食物的汤匙,由适当距离放入他嘴中,再把汤匙往上,往外拉出,他的上颚就会把食物留在口中。鼓励他自己试试看。
- ◆当你喂宝宝吃他从没吃过的食物时,态度一定要积极正面,而且面带微笑,让他觉得这食物应该很不错,他会比较愿意尝试。如果宝宝把它吐了出来,这并不一定代表他不喜欢这食物。这食物对他说是

### 超级育儿快递

宝宝的任何食品都需要事先加热消毒,才能达到杀菌的效果。如果使用婴儿罐头食品,一定要先将食物倒出,放在碗碟中食用。不要让宝宝食用任何上一顿吃剩的东西。





## 超级育儿快递

你喂宝宝吃他从没吃过的食物时,态度一定要积极正面,而且面带微笑,让他觉得这食物应该很不错,他会比较愿意尝试。

新的,而他对不同的食物会有不同的反应,所以应该多试几次。如果他真的很排斥这个食物,那也不用逼他,过几天再喂他,再观察他的反应。

- ◆每隔三四天试着喂他一种他还没吃过的食物,观察他对不同食物的反应。
- ◆鼓励他多吃不同种类的蔬菜,想办法使他喜欢蔬菜胜过水果。但暂时还不要让他吃味道浓烈的蔬菜,如甘蓝菜和菠菜。多吃根茎类的蔬菜,根茎类多含有天然的甜味,不需要再添加太多人工调味料。
- ◆宝宝开始进食固体食物满一个月时,可以在午餐时轮流提供他不同种类的蔬菜及马铃薯。晚餐时让他吃婴儿稀饭(米粉或麦粉)及水果泥。
- ◆注意宝宝该吃多少量,如果他觉得吃饱了,而你还要一直喂他,他会发脾气把头转开,这时就不要再喂他了。
- ◆宝宝在这阶段,一天还是需要喝足 600ML 的牛奶或母奶。所以进餐时还是先喂他喝奶,这样也可以避免一次给他吃太多固体食物。
- ◆进餐时让宝宝坐在他自己的小椅上,当你在做饭后收拾工作时,也别忘了一定要让他坐稳。任何用来擦他手、脸的毛巾,一

定要和安抚奶嘴一起洗干净,以免滋生细菌。

- ◆宝宝5个月大时,他一天进食的内容可以参考如下:

早餐	母奶或180~240ML婴儿奶。
午餐	母奶或180~240ML婴儿奶。 马铃薯,外加一种蔬菜。
下午	母奶或150~210ML婴儿奶。
晚间	母奶或210~240ML婴儿奶。 稀饭,外加少量的水果泥。

## 5~6个月大宝宝的进食计划

首次食用	第一周	第二周	第三周	第四周
	燕麦片 梨	高丽菜 酪梨	苹果 大麦	豌豆 花椰菜

- ◆所有的蔬菜水果都必须以过滤水烹煮,直到软得可以成泥状。可以在煮菜的水中加入一些调料,或者把鸡肉调味块加在蔬菜中一起煮。
- ◆在宝宝早上起床喝奶时,可以把麦片和牛奶混合,同时可以让他吃些水果泥。
- ◆一旦在早餐时开始进食固体食物,宝宝餐

### 超级育儿快递



注意宝宝该吃多少量,如果他觉得吃饱了,而你还要一直喂他,他会发脾气把头转开,这时就不要再喂他了。

 超级育儿快递

一旦在早餐时开始进食固体食物,宝宝餐与餐间的间隔时间就可以较长,然后你就可以慢慢地把11点进食的时间往后挪,先逐步挪到11点45分,最后延到正午12点。

持续增加固体食物的量,同时减少牛奶摄取量,这样宝宝到了6个月大,开始吃蛋白质食物时,就可以完全把午餐的牛奶停掉了。

与餐间的间隔时间就可以较长,然后你就可以慢慢地把11点进食的时间往后挪,先逐步挪到11点45分,最后延到正午12点。

- ◆一旦他的午餐时间固定下来,就可以参照第139页方法,在午餐时调整他的喝奶及固体食物的进食。
- ◆一旦午餐内容进入调整的阶段,固体食物就该慢慢地取代牛奶。持续增加固体食物的量,同时减少牛奶摄取量,这样宝宝到了6个月大,开始吃蛋白质食物时,就可以完全把午餐的牛奶停掉了。
- ◆到了晚上六七点最后一次喂奶时,要确定宝宝至少喝了210~240ML婴儿奶或两边母乳。
- ◆到了宝宝满6个月大时,他一天的进食内容可以参考如下:
  - 早餐 母乳或210~240ML婴儿奶。  
燕麦片及水果泥
  - 午餐 母乳或210~240ML婴儿奶。  
马铃薯或大麦麦片,与其他种类的蔬菜混合。
  - 下午 母乳或150~180ML婴儿奶。
  - 晚间 母乳或210~240ML婴儿奶,  
稀饭或不含麦粉的麦片,外加少量

的水果泥。

## 6~7个月大宝宝的进食计划

	第一周	第二周	第三周	第四周
首次食用	鸡肉	扁豆	乳酪	鱼
	甘蓝菜	红萝卜	豌豆	香蕉
	酸奶	小麦	糙米	马铃薯

- ◆宝宝每天都应摄取两份或三份的碳水化合物,可以是麦片、软面包、白面条或马铃薯。
- ◆麦片应该是食用加工程序较少的种类。选择不加糖,富含铁和矿物质的种类,可以和在水果泥中食用。
- ◆乳酪必须是全脂的,经过杀菌,烘烤过的,而且最好是有机牛奶制成的。
- ◆宝宝一天至少应该吃三份蔬果,外加一份蛋白质食物(可以是肉类或蔬菜)。
- ◆肉类必须是全脂,去骨、去皮,可以和蔬菜一起炒。
- ◆这时期的蔬菜可以做成泥状,不用搅成汁,大部分的水果都可以生吃,或者做成果泥,或者只是去皮。

### 超级育儿快递

6~7个月大宝宝每天都应摄取两份或三份的碳水化合物,可以是麦片、软面包、白面条或马铃薯。



## 超级育儿快递

当他午餐开始吃蛋

白质食物的时候,牛奶就该改成以开水或稀释的果汁代替,而且是使用杯子。

如果宝宝长牙了,记住一天应该刷两次牙。

- ◆可以开始让宝宝吃一点零食:几块软水果,或者是煮过的蔬菜。一旦他适应得不错,就可以给他吐司或小饼干,饭前饭后一定要先把手洗干净。
- ◆当他午餐开始吃蛋白质食物的时候,牛奶就该改成以开水或稀释的果汁代替,而且是使用杯子。
- ◆食量较大的宝宝在早餐和午餐之间必须添加饮品或小块水果。烹调可以在食物中放一些奶油及全脂奶(最好是有机牛奶),但还不要让他喝市售的普通牛奶,因为铁质含量不够。
- ◆宝宝在这时期,一天还是需要 500 ~ 600ML 的母乳或婴儿奶,这包括用来调味和冲泡麦片的牛奶。
- ◆当宝宝满 6 个月大时,他应该可以坐在幼儿专用的高椅上进食了。
- ◆如果宝宝长牙了,记住一天应该刷两次牙。
- ◆宝宝 7 个月大时,他一天的饮食可以参考如下:

早餐 母乳或 210 ~ 240ML 婴儿奶。  
全麦或是燕麦片加牛奶或加水果泥,或稀饭加牛奶或者加水果泥。

- 吐司涂上果酱。
- 午餐 鸡肉加蔬菜,或者  
奶油蔬菜和鱼一起蒸煮,或  
蔬菜及扁豆派,或  
鸡肉炖菜,或  
鸡肉及梨泥  
用杯子喝水或稀释的果汁
- 下午 3 点 母乳或 150 ~ 210ML 婴儿奶
- 下午的 奶油蔬菜烤马铃薯,或
- 点心时间 蔬菜煮白面条,或  
大麦浓汤,或  
布丁,或  
面包、小饼干或米制蛋糕,上头  
撒上香料  
牛奶布丁或酸奶  
用杯子喝点水
- 上床前 母乳或 180 ~ 240ML 牛奶。

### 7 ~ 8 个月大宝宝的进食计划

	第一周	第二周	第三周	第四周
首次进食	大豆	猪肉	豌豆	包心菜
	杏仁	甜瓜	李子	蕃茄
	南瓜	菠菜	蔬菜油	葱



## 超级育儿快递

宝宝这时期一天仍然至少需要摄取 500 ~ 600ML 母奶或牛奶,如果他喝不到这个量,那可以吃乳酪、牛奶布丁或酸奶,作为补充。

- ◆ 宝宝每天都应摄取两份或三份的碳水化合物,可以是麦片、软面包,白面条或马铃薯。
- ◆ 宝宝一天至少应该吃三份蔬果,外加一份动物蛋白质或两份蔬菜蛋白质。
- ◆ 他每天应该三餐营养均衡,一天喝三次母乳或婴儿牛奶。在 8 个月大时,下午 2 点半的喝奶应该使用杯子。
- ◆ 所有宝宝吃的蔬菜水果都应做成泥状。
- ◆ 炒菜时可以用橄榄油,当宝宝满 8 个月大时,菜肴中也可以加一点葱。
- ◆ 所有宝宝喝的开水或稀释果汁都应该使用杯子。喝婴儿奶粉的宝宝,有一部分早餐喝的牛奶应该使用杯子。但在晚上 6 点半喝奶时,宝宝应该喝两边母奶,或者是 180 ~ 210ML 婴儿牛奶。
- ◆ 若是宝宝拒绝喝晚上最后一次的奶水,或减少了这次喝的奶量,那你下午 2 点半可以少喂一些奶,如果这样做还是无效,那就把下午 2 点半的奶水改为稀释的果汁,因为 2 点半时他喝少没关系,但 6 点半要是喝少了,就会影响到晚上的睡眠。
- ◆ 宝宝这时期一天仍然至少需要摄取 500 ~ 600ML 母奶或牛奶,如果他喝不到这个

量,那可以吃乳酪、牛奶布丁或酸奶,作为补充。

宝宝满 8 个月大时的饮食内容可以参考如下:

- |      |  |
|------|--|
| 早餐   | 喝母奶或 180 ~ 240ML 婴儿牛奶<br>全麦或者是燕麦片加牛奶或者加水果泥,或稀饭加牛奶或者加水果泥,吐司涂上果酱,外加水果及酸奶 |
| 午餐   | 绞肉加红萝卜及马铃薯泥,或清蒸鳕鱼、煮甘蓝菜,或菠菜及扁豆,或鸡肉炖番茄,或用杯子喝水或稀释的果汁                      |
| 下午三点 | 母乳或 150 ~ 210ML 婴儿牛奶   |
| 下午的  | 蒸蛋,或   |
| 点心时间 | 米糊、外加<br>面包、小饼干或磨牙饼干<br>煮青豆,或<br>蔬菜煮面条<br>牛奶布丁或酸奶<br>用杯子装一点水喝          |
| 上床前  | 母乳或 210 ~ 240ML 婴儿牛奶。  |

## 8~9个月大宝宝的进食计划

	第一周	第二周	第三周	第四周
首次食用	奶油	乳酪	蔬菜	莲雾
	鸡肝	番石榴	无花果	橘子
	人造奶油	芹菜	鲔鱼(鲑鱼)	蛋(酸奶)

### 超级育儿快递

宝宝可能会想自己吃东西,不要人喂他。如果是这样,那可以用两只汤匙,一只盛上食物让他自己放进嘴巴,他一定多少会把食物撒到地上,因此你得拿另一只汤匙喂他食物。

- ◆宝宝每天都应摄取两份或三份的碳水化合物,可以是稀饭、麦片、全麦面包,白面条或马铃薯。
- ◆宝宝一天至少应该吃三份蔬果,包括一些剁碎的生菜,还需要一份动物蛋白质或两份蔬菜蛋白质。
- ◆富含维生素C的蔬菜水果,应该和蛋白质肉类一起食用,因为可以增加身体对蛋白质的吸收。
- ◆可以开始食用蒸蛋。
- ◆加了盐的罐头鱼不要让宝宝食用,因为含盐量太高,选用市场的新鲜鱼类。
- ◆宝宝可能会想自己吃东西,不要人喂他。如果是这样,那可以用两只汤匙,一只盛上食物让他自己放进嘴巴,他一定多少会把食物撒到地上,因此你得拿另一只汤匙

喂他食物。也可以帮他握住手腕，耐心地教他。

- ◆喝婴儿牛奶的宝宝在满9个月时，早餐应该用杯子喝奶。如果他对牛奶的兴趣缺乏，那就额外给他乳酪，乳制调味品及牛奶奶布丁。
- ◆宝宝一天必须喝500~600ML母奶或婴儿牛奶，包括用作调料、加在布丁和麦片的分量。
- ◆到了9个月大时，宝宝白天的饮食内容可以参考如下：

早餐      喝母奶或180ML婴儿牛奶，用杯子喝

燕麦片加牛奶或者加水果泥，或

全麦麦片加牛奶或者加水果泥，或

稀饭加牛奶或加水果泥

吐司涂果酱或奶油

午餐      小火炖鸡肉，或

红萝卜及马铃薯泥，或

蒸蛋配绞肉，或

鱼蒸蛋，或

蔬菜泥，或

蔬菜及马铃薯



### 超级育儿快递

宝宝的每日三餐必须能提供均衡的营养，而且大部分菜肴应该和家人吃的一样。

	水果及酸奶 用杯子喝水或喝稀释的果汁
下午的点心时间	苹果，或 布丁，或 果冻，或 小份三明治或小饼干 牛奶布丁或酸奶
上床前	用杯子装一点水喝 母乳或 180 ~ 240ML 婴儿牛奶。

## 9~12个月大宝宝的饮食计划

	第一周	第二周	第三周	第四周
首次食用	煎鱼	蛋白	橘子	青菜
	小蓝莓	葡萄	茄子	小黄瓜
	莲雾	西瓜	葡萄干	牛肉

- ◆宝宝的每日三餐必须能提供均衡的营养，而且大部分菜肴应该和家人吃的一样。
- ◆这是宝宝断奶的最后阶段，上述饮食必须在你认为宝宝已经可以食用了，再喂他吃，因为这得看他长了几颗牙齿，咀嚼能力如何。

- ◆每天宝宝必需摄取3~4份的碳水化合物,可以是全麦面包,白面条或马铃薯。
- ◆他每天也需要吃3~4份蔬果。
- ◆在这阶段可以让他吃很多种类的零食,所有的水果或蔬菜都可以剁细或切成丝,不用再制成泥状。
- ◆他每天需要吃一份动物蛋白质,或者两份蔬菜蛋白质。
- ◆满一岁时,宝宝进食的肉、鱼,大部分都可以切成小块,不用再切很碎,也不用制成泥状。
- ◆不同类的食物不要混在一起食用,因为这阶段他会一直注意食物的色泽和形状,所以想办法让食物看起来能够引起他的兴趣。
- ◆有些宝宝在这阶段,下午两点半的喝奶就完全省略了。如果他在其余的两次喂奶,加上食物中添加的奶品,一天的总摄取量不到350ML,那就额外给他乳酪及酸奶。
- ◆满一岁时他每天仍然需要至少350ML母乳或婴儿牛奶,包括加在麦片、乳制调味料及布丁中的牛奶。
- ◆鼓励喝婴儿牛奶的宝宝,早餐喝奶时全部用杯子喝。想办法在他满一岁时不要再使用奶瓶。

### 超级育儿快递

不同类的食物不要混在一起食用,因为这阶段他会一直注意食物的色泽和形状,所以想办法让食物看起来能够引起他的兴趣。



◆满一岁时可以开始喝市售牛奶了,选择全脂、消毒过,最好是有机的。

◆宝宝满一岁时他的饮食可以参考如下:

- |           |  |
|-----------|--|
| 早餐        | 喝母奶或用杯子喝婴儿牛奶<br>全麦或燕麦片加牛奶再加水果,或<br>稀饭<br>加牛奶再加水果<br>吐司夹煎蛋<br>吐司夹果酱,外加<br>酸奶及水果粒    |
| 中餐        | 蒸鸡肉,或<br>牛肉丸,及<br>奶油焗马铃薯,或<br>鳕鱼(鲑鱼)及蔬菜,或<br>高丽菜包猪肉的饺子<br>用杯子喝水,或喝稀释的果汁<br>酸奶及新鲜水果 |
| 下午<br>两三点 | 用杯子喝牛奶、水或喝稀释的果汁  |
| 下午的<br>点心 | 白米饭,或<br>蔬菜,或<br>鸡肉菠菜炸丸子及自制番茄酱,或<br>扁豆炒蔬菜  |
|           | 用杯子喝一点牛奶、水或稀释的果汁   |
| 睡觉前       | 母乳或用杯子喝 180ML 婴儿牛奶   |