



专题1：灰白色大便与先天性胆道闭锁

如果新生儿宝宝排出灰白色大便，则应警惕是否患上了先天性胆道闭锁，需立即请医生检查，做到早发现、早治疗。

先天性胆道闭锁是胎儿期无法诊断的一种先天发育畸形，患病宝宝出生时通常无明显异常，但会在随后2~3周内出现黄疸，且大便颜色变浅呈陶土样灰白色。胆道闭锁如能早发现、早诊断，经过相对简单的治疗就有可能康复，否则只能通过肝脏移植手术挽救生命。宝宝出生后，家长应关注其排便情况，一旦发现灰白色大便，应及时就医。



专题2：宝宝的绿色大便

宝宝排出绿色大便，主要与吃进去的营养物质没有被完全消化吸收有关。原因主要有两个，一是宝宝一哭家长就喂，供给的营养物质超过需求量，多出来的难以被消化吸收，造成大便发绿。家长必须学会排查宝宝哭闹的原因，一般宝宝因为饥饿而哭闹，不会突



然爆发，会先表现出活动增多，如果吃不到奶才会哭。这时才需要喂奶。第二个原因是宝宝腹泻。腹泻时，肠道蠕动过快，会使营养物质还没来得及完全消化吸收就被代谢掉了，造成大便发绿。适当调整肠道菌群，对改善这种情况有一定的帮助。

此外，宝宝因牛奶蛋白过敏而吃部分水解配方粉，也会拉绿便。因为部分水解配方粉提前分解了其中的营养物质，尤其是蛋白质，提前分解相当于预消化，能够帮助宝宝更好地消化和吸收，但是如果宝宝未能将这些营养物质完全吸收，过剩的营养就会在肠道堆积，造成大便发绿。同理，如果宝宝吃的是加工更为深入和彻底的深度水解或氨基酸配方粉，大便颜色很可能会更深，甚至发黑。这都是正常现象。

总体上来说，绝大多数的绿色大便并不意味着宝宝健康出现了问题，只要宝宝平时饮食正常、睡眠质量好，精神状态也不错，家长就不用太在意大便的颜色。



喂养常识



● 初乳

初乳，是指妈妈生产后5天内分泌的乳汁。分娩10天后，妈妈的乳汁会逐渐转化为成熟乳，初乳与成熟乳之间的乳汁称为过渡乳。初乳的颜色偏黄，有些甚至呈橘黄色，并且比较浓稠。初乳中蛋白质浓度很高，并且含有丰富的抗体，能够预防宝宝患传染病和过敏。

妈妈分娩后，越早泌出的乳汁，其中的抗体含量越多，尤其以生产后5小时内泌出的乳汁抗体最为丰富。因此在条件允许的情况下，应鼓励妈妈在产房中就让新生儿开始吮吸，在产后30分钟内开始母乳喂养。母乳，应作为宝宝出生后的第一口奶。

初乳的珍贵之处，不仅在于其中所含的营养成分，还在于母乳喂养的过程。新生宝宝的肠道菌群还未建立，肠道黏膜发育还不完善，肠壁细胞之间存在一定的缝隙，导致进入肠道内的食物大分子，会通过缝隙进入血液引起过敏。而母乳喂养正好可以弥补新生儿肠道菌群未建立的不足。

母乳喂养是有菌喂养，宝宝在吮吸时先含乳头再吸到乳汁，在这个过程中，乳头上的细菌会随着哺乳被宝宝吃下去。这些细菌属于需氧菌，进入肠道后，会帮助消耗宝宝吮吸过程中咽下去的空气，给宝宝体内从乳汁中获得的厌氧的乳酸杆菌提供良好的生存条件，保证第一时间帮助宝宝建立肠道菌群环境，刺激免疫系统发育。

另外，初乳中丰富的低聚糖是肠道中益生菌的食物，能够帮助它们在宝宝肠道内很好地生长，形成保护肠道黏膜的分泌液，降低过敏的风险。而宝宝良好的肠道菌群环境，更利于母乳的消化吸收，如此便形成了一个良性循环。

剖宫产妈妈可能担心手术过程中用药，不能喂母乳。正常情况下，剖宫产常用的抗生素等药物不影响母乳喂养。当然，具体情况应遵医嘱。如果医生许可，虽然伤口的疼痛会给剖宫产妈妈产后开奶带来困难，但也应尽量在家人的帮助下找到舒适的姿势，尽早为宝宝哺乳。

崔医生特别提醒：

有些家长十分推崇牛初乳，认为其所含营养丰富。事实上，牛初乳所含的免疫球蛋白不可能达到与人初乳相同的提高宝宝免疫功能的效果。并且，这类蛋白质若不能被宝宝接受，还可能引发过敏等问题。



专题：何时需要添加配方粉

《中国居民膳食指南（2016）》明确提出：婴儿配方粉只能作为母乳喂养失败后的无奈选择，或母乳不足时对母乳的补充。也就是说，只有在母乳确实无法满足宝宝的生长需求，比如宝宝患有某些代谢性疾病，无法消化和代谢母乳中的营养成分，或宝宝因为妈妈母乳不足，导致体重下降已经超过出生体重的7%，或者从出生后体重增长始终不理想，为了保证宝宝的生长发育，应考虑添加配方粉。

另外，如果妈妈患有某种母乳喂养禁忌，如结核病、水痘一带状疱疹病毒、巨细胞病毒等，则需要视情况遵医嘱放弃母乳喂养，给宝宝添加配方粉。

至于患有乙肝是否能够哺乳，要结合实际情况综合判断。首先可以肯定的是，乙肝病毒虽然存在于血液里，可一旦妈妈的乳头破损，哺乳时宝宝便会接触携带乙肝病毒的血液，增加感染乙肝病毒的风险。但需要提醒的是，乙肝表面抗原阳性，不等于体内的乙肝病毒有传染性，判断其是否具有传染性的唯一指标是乙肝病毒DNA载量。病毒载量越高，表明病毒的复制性越强，或正在复制，传染的可能性就会越高。一般来说，如果载量指数小于 10^2 ，可以母乳喂养；如果载量指数处于 $10^2 \sim 10^6$ 之间，则需结合肝功情况判断，



如果肝功正常，一般可遵医嘱母乳喂养；如果载量指数大于 10^6 ，一般建议不要母乳喂养。

如果因母乳不足而添加配方粉，添加前最好每次都先让宝宝吮吸乳房，每侧各10～15分钟，待吃过母乳之后，再用配方粉补足。这样既可以有效刺激乳房，增加泌乳量，还能保持宝宝对母乳的兴趣，避免因接触奶瓶而抵触吃母乳。

为了降低过敏的风险，应选择添加部分水解配方粉。需要补充的配方奶量要根据宝宝的需求而定，在第一次哺喂时可以多冲一些，看宝宝吃饱后还剩余多少，然后用总量减掉剩余量，作为第二次冲调时的参考。

关于配方粉的选购注意事项及基本喂养常识，详见第127页。

● 常见的哺乳姿势

面对柔嫩娇弱的新生宝宝，许多妈妈不知道该如何进行哺乳。若想顺利哺乳，找到适合自己 and 宝宝的姿势非常重要。常见的哺乳姿势有摇篮式、交叉摇篮式、橄榄球式和侧卧式等。

摇篮式

这种姿势又称搂抱式，是最简单易学、最常用的一种哺乳姿势。妈妈单手将宝宝抱在胸前，让宝宝的头枕在自己的臂弯处，并用臂弯支撑住宝宝的颈部，前臂支撑宝宝的脊柱，同时张开手掌，托稳宝宝的屁股。宝宝要面向妈妈，以几乎与地面水平的姿势侧卧，高度与妈妈的乳房平齐，并尽量贴近妈妈的身体。

用摇篮式哺乳时，为了更舒服，妈妈可以坐在有靠背的椅子上或倚着床头坐在床上，将脚垫高，并将哺乳枕或靠垫放在大腿靠近腰的位置。

交叉摇篮式

与摇篮式类似，但宝宝的头不是靠在妈妈的臂弯里，而是枕在妈妈的手掌上。如果宝宝面向右侧躺在妈妈怀中，那么妈妈需要用左手托住宝宝，以前臂支撑宝宝的背部，并用手掌托住宝宝的头，帮助他寻找乳头。使用这个姿势时，妈妈可以采取坐或半躺的姿势，注意不要过于后倾。这种哺乳姿势可以让妈妈比较清楚地观察宝宝吃奶的情况，适合早产儿或新生儿。



▲ 图 2-1-9 摇篮式



▲ 图 2-1-10 交叉摇篮式

橄榄球式

如果妈妈是剖宫产，这种哺乳姿势能避免宝宝压迫刀口，也适合乳房较大、乳头内陷、乳头扁平、宝宝太小或给双胞胎哺乳等情况。使用橄榄球式哺乳时，将宝宝放在妈妈身体的一侧，然后像腋下夹橄榄球一样，用臂弯夹住他的双腿，并用前臂支撑背部，手掌托住头颈部。同时，另外一只手的拇指张开呈 C 字形，托住乳房。

侧卧式

这种哺乳姿势相对比较轻松，适合剖宫产、有侧切或撕裂伤口的妈妈。哺乳时，妈

妈与宝宝面对面侧卧，使宝宝的嘴与妈妈的乳头保持齐平。妈妈可以在头下垫枕头，或枕在自己的臂弯上，用另一只胳膊的前臂支撑宝宝的后背，并用手扶住宝宝的头部。



▲ 图 2-1-11 橄榄球式



▲ 图 2-1-12 侧卧式

崔医生特别提醒：

若非特殊情况，建议不要采用侧卧式哺乳，一旦妈妈在哺乳过程中睡着，乳房堵住宝宝口鼻，或翻身压住宝宝，很可能引发窒息等意外。

● 帮助宝宝正确含乳

宝宝只有正确含住乳头，才能实现有效吮吸，吃到足够的乳汁。在哺乳时，妈妈应帮助宝宝正确含乳，并在宝宝出现错误的含乳情况时及时予以纠正。

正确含乳的要点

妈妈手呈 C 字形，托住乳房，先用乳头轻触宝宝小嘴四周，刺激宝宝产生觅食反射，张开小嘴。当宝宝的嘴张得足够大时，妈妈顺势将乳头和大部分乳晕送到宝宝嘴中。

正确含乳的要点包括：

- ▶ 宝宝的上下唇向外翻，并且嘴张得足够大。
- ▶ 舌头呈勺子状，能够环绕住乳晕。
- ▶ 两侧面颊鼓起，呈圆形。

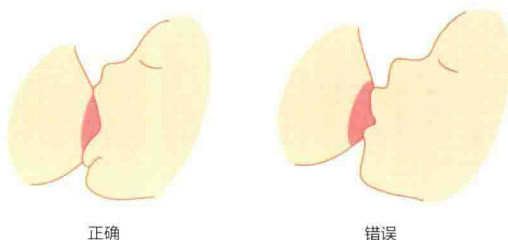
- ▶ 宝宝上嘴唇含住的乳晕要比下嘴唇多一些。
- ▶ 吮吸速度较慢且用力，有时可能稍作停顿。
- ▶ 能看见吞咽的动作或听到吞咽声。

错误的含乳情况

如果宝宝吮吸时有下列情况，说明含乳方式是错误的：

- ▶ 宝宝的上下唇向内抿，嘴张得不够大。
- ▶ 宝宝只含住了乳头，没有含住大部分乳晕，这种情况特别容易造成妈妈乳头疼痛或皲裂。
- ▶ 宝宝的鼻子被乳房堵住，无法顺畅呼吸。
- ▶ 宝宝吮吸时，两侧面颊内陷，没有鼓起。
- ▶ 宝宝吮吸的速度较快，且不用力，偶尔能听到咭咭声。

宝宝含乳方式错误时，妈妈需要让宝宝重新含住乳头。注意不要强行将乳头从宝宝口中扯出，可以将手指放入宝宝口中，替换出乳头。



正确

错误

● 母乳喂养的常见问题

坚持母乳喂养，除了需要恒心与毅力，也需要充足的知识储备。解决那些令人困惑的问题，才能顺利进行母乳喂养。

宝宝哭闹是否就说明饿了

事实上，新生儿哭闹不一定是由于饿，可能是由很多原因造成的，比如突然离开妈妈的子宫，缺乏安全感；室温过冷或者过热，宝宝的衣着不合适，纸尿裤需要更换，或者因肺里还有没完全排空的羊水感到不适等。在排除所有引发哭闹的可能后，结合上

▲ 图 2-1-13 正确与错误的含乳方式

次哺乳的时间，再考虑宝宝是不是由于饥饿而哭闹。

哺乳前是否要给乳房消毒

很多妈妈担心乳房不够洁净对宝宝健康不利，喂奶前习惯用消毒湿巾擦拭乳房、乳头。实际上，妈妈乳头上需要氧气才能存活的需氧菌和乳腺管内不需要氧气的厌氧菌，对宝宝来说都是有益处的，把它们吃进宝宝肚子里不仅能促进建立肠道正常菌群，还有利于母乳的消化和吸收，促进免疫系统成熟，降低过敏出现的概率。用消毒湿巾擦拭，不仅擦掉了乳头周围的需氧菌，其中的消毒成分还可能会被宝宝吃下去，破坏肠道菌群。因此妈妈哺乳前，只需用温水浸湿毛巾擦拭乳房即可。

如何判断宝宝是否吃饱了

哺乳不足和过度喂养都对宝宝成长不利，妈妈可以根据下列衡量标准进行判断，真正做到按需喂养：

- ▶ 每天母乳喂养 8 ~ 12 次。
- ▶ 每次哺乳，宝宝都能吮吸单侧乳房 15 ~ 20 分钟以上。
- ▶ 哺乳结束后，妈妈至少一侧乳房已排空。
- ▶ 哺乳时，宝宝有节律地吮吸，并能听到吞咽声。
- ▶ 宝宝在哺乳结束后，表情满足。
- ▶ 妈妈开始常规哺乳后，宝宝每日排尿次数在 6 次以上。
- ▶ 宝宝的尿清，不发黄。
- ▶ 宝宝出生 3 ~ 4 天后，大便颜色能从胎便和过渡期大便的黑绿、黄绿色，逐渐变为棕色或黄色。

宝宝吃奶时睡着了，要不要叫醒

宝宝在吃奶睡着了，究竟该叫醒还是让他继续睡？这个问题的答案并不绝对，主要依赖于妈妈的判断。如果认为宝宝已经吃饱了，就不必叫醒；如果宝宝刚刚开始吃就睡着了，那么最好叫醒让他吃饱。这是因为宝宝在饥饿状态下无法安稳地睡觉，不久还会醒来要吃奶，如此循环往复，不利于养成良好的喂养习惯，也妨碍睡眠。叫醒宝宝时，妈妈可以轻拉宝宝耳垂，或摸摸他的脸蛋，也可以动动乳房，宝宝通常会醒来继续吃奶。

崔医生特别提醒：

母乳喂养的妈妈应注意：宝宝要按需而非按时哺乳，通常每天需哺乳8次以上，但每天哺乳次数只是建议，不能机械执行。每个宝宝的吮吸能力不同，每侧乳房的哺乳时间保持在20分钟左右即为正常。

钙、维生素D、DHA，母乳宝宝补什么

如果妈妈营养均衡，宝宝能够吃到足够的母乳，通常无须额外补钙，从出生后第15天开始，可以每天额外补充400国际单位的维生素D。

维生素D在母乳中含量极少，但它在促进骨骼对钙质的吸收方面却发挥着非常重要的作用。佝偻病全称维生素D缺乏性佝偻病，就是由维生素D摄入不足引起的钙吸收不良导致的。

DHA是长链不饱和脂肪酸，属于脂肪，并非“特殊”营养素。人体对DHA的需求有限，且母乳中含有的DHA完全可以满足宝宝的发育需求，无须再额外补充。

在育学园App的“记录”功能里，写下与宝宝哺乳、瓶喂母乳、配方奶等相关的情况（包括吃奶时间、时长等信息），方便家长了解宝宝的饮食规律，科学养育。在体检或就医时，家长也能够提供准确的信息，便于医生全面准确地了解宝宝的喂养情况。