



专题：宝宝1岁后母乳就没营养了吗

没有研究表明宝宝1岁后母乳就没有营养了。母乳中除营养素外，还有抗体、母乳低聚糖等各种免疫保护因子，具有任何其他乳制品都无法替代的优势。中国营养学会指出：7~24月龄婴幼儿继续母乳喂养可显著减少腹泻、中耳炎、肺炎等感染性疾病；继续母乳喂养还可减少婴幼儿食物过敏、特应性皮炎等过敏性疾病；此外，母乳喂养婴儿到成人期时，身高更高，而肥胖及各种代谢性疾病明显减少。与此同时，继续母乳喂养还可增进母子间的情感连接，促进婴幼儿神经、心理发育，母乳喂养时间越长，母婴双方的获益越多。

另外，宝宝6个月之后就可以添加辅食，只要按时按量添加，保证食物种类丰富、营养均衡，即便单纯靠母乳提供的营养不能满足生长发育需要，宝宝也不会缺乏营养。随着年龄的增长，宝宝吃的食物越来越丰富，家长更无须担心出现营养不良的问题。

因此，有精力、有条件的妈妈完全可以选择顺其自然，等待宝宝自然离乳，这样不仅减少了对宝宝心理上的影响，也能避免不少因为强行断母乳带来的后续问题。

● 断母乳的注意事项

母乳喂养是妈妈和宝宝进行交流的一种方式，断母乳也应是二人互相理解的过程，

不能像执行任务那样有生硬刻板的要求。妈妈要从自己和宝宝的需求出发，在断母乳的过程中，既要注意以下几个方面，也要注意继续和宝宝保持互动，以引导宝宝顺利离乳。

第一，坚持做到健康回奶。断母乳时，应注意关注乳房健康，避免患乳腺炎。通常回奶有两种方法：自然回奶和人工回奶。自然回奶所需的时间比较长，但不会对妈妈的乳房造成不良影响；人工回奶虽然耗时很短，但操作不当可能会给乳房带来损害。因此，如果没有紧急情况，必须在短时间内快速回奶，建议妈妈尽量选择自然回奶。具体方法是：逐渐减少哺乳或吸奶次数，延长两次哺乳或吸奶的间隔时间；每次哺乳或吸奶时有意识地缩短时长，对乳房的刺激越少，泌乳量也会随之减少。此外，妈妈可以穿稍紧身的内衣，对乳房适度挤压，这对抑制乳汁分泌也有一定的效果，但注意内衣的松紧度不应影响舒适度。

如果妈妈因为某些原因需要快速回奶，或尝试自然回奶后效果甚微，可以咨询医生，在医生指导下进行人工回奶。需要注意的是，不要因回奶心切而使用激素类药物或注射回奶针，以免导致乳房萎缩或引起乳腺分泌的问题，甚至影响再次生产后顺利泌乳。

第二，坚定自己的选择。断母乳期间，妈妈要意志坚定，坚持到底，不要反反复复重新哺乳，以免最终宝宝非但无法成功离乳，还给心理带来严重的伤害。需要注意的是，断母乳期间，如果遇到宝宝生病等特殊情况，妈妈也要尽量用陪伴的方式安慰宝宝，不能因为一时心软而用哺乳安抚。

第三，给宝宝更多的陪伴和爱护。妈妈既要坚持原则，也要照顾宝宝的情绪。在断母乳的过程中，宝宝容易缺乏安全感，这需要父母花更多的时间陪伴，让宝宝时刻感受到父母的爱。

第四，寻求家人的配合。如果宝宝一看到妈妈就想吃母乳，不妨请爸爸多和宝宝互动，陪宝宝看书、玩玩具、讲故事等。对因依赖母乳而不吃辅食的宝宝，可以暂时让其他家人来喂，帮助宝宝顺利进食，并逐渐接受其他喂养方式而放弃母乳。

崔医生特别提醒：

妈妈不要使用极端的方式断母乳，比如在乳房上涂辣椒水、黄连素水，贴创口贴等，以免对宝宝造成心理创伤。

● 如何让宝宝顺利度过断乳期

离乳对宝宝来说，不管是饮食方式、生活习惯还是心理接受，都是不小的挑战。家长应采取措施，帮助宝宝顺利度过这个时期。

断乳期宝宝的饮食安排

离乳后，宝宝仍需奶制品提供营养。满1岁的宝宝如果牛奶不过敏，可以开始接触牛奶及各种牛奶制品，并应保证足够的奶量直至1岁半，然后逐渐将辅食过渡为主食。

原则上来讲，对仍处于辅食添加阶段的宝宝，不管是否断母乳，每天都要保证600~800毫升的奶量，以满足其生长发育所需。1岁以内的宝宝断母乳后，应以配方粉作为替代，满1岁的宝宝也可以考虑鲜牛奶。

如果宝宝之前从未接触过配方粉，家长一定要在断母乳前确认宝宝是否牛奶过敏。如果确实过敏，妈妈有必要考虑适当延长母乳喂养的时间，或使用部分水解配方粉，之后再视情况逐渐过渡到普通配方粉。

断乳期宝宝的分离焦虑

在断母乳的过程中，许多宝宝会出现分离焦虑的情况，变得烦躁、易怒，对妈妈产生更加严重的依恋。面对这种情况，家长可以试试下面这些方法。

第一，认真对待宝宝的焦虑。家长要用宽容的态度应对宝宝的焦虑。比如，早晨离家前面对哭闹的宝宝，妈妈应冷静耐心地解释：“妈妈要去上班，晚上就回来陪你玩。”如果宝宝还是一直哭闹，妈妈可以抱一抱宝宝，表示理解他的情绪，但不要因此而动摇断母乳的决心。

第二，陪伴时给宝宝足够的安全感。断母乳切断了宝宝与妈妈之间最紧密的联系，这就要求妈妈在日常生活中给宝宝更多的关爱和陪伴（宝宝一见到妈妈就强烈想吃母乳的除外，这种情况应尽量换其他家人陪伴宝宝），以让他更好地面对离乳，并顺利接受成长带来的各种变化。

第三，离开时正式和宝宝说再见。妈妈趁宝宝不备悄悄离开虽然能避免宝宝一时间的哭闹，却会给他带来更加严重的心理恐慌和不安全感，使断母乳变得更加困难。所以，妈妈不妨在离开前告诉宝宝自己要出门，并说明什么时候回来，与宝宝达成“离开”的协议，有助于缓解分离焦虑。

断乳期宝宝睡眠不佳

断母乳带来的失落感很可能影响到宝宝的睡眠，家长可尝试两种方法，以在一定程度上帮助宝宝调整状态，重新建立良好的睡眠习惯。

第一，用新的安抚方式替代睡前奶。宝宝的睡前奶，最初是作为主要的饮食出现的，随着辅食量的增加，便逐渐具有了安抚的作用。因此，断母乳后需要从饮食和安抚两方面填补。比如，适当给宝宝磨牙棒、小饼干之类的食物，注意吃完之后要刷牙，并要随着时间的推移逐渐减少供给量。另外，家长可以用睡前故事等作为新的安抚形式。

第二，请家人陪伴宝宝入睡。减轻宝宝的不安全感，最重要的是家人的陪伴，爸爸妈妈的陪伴、温柔的安抚，对宝宝来说是非常重要的。因此不管有多么重要的事情，在断乳期，家长最好在宝宝入睡后再做。妈妈应尽量先断白天的母乳，然后再断睡前或夜间的母乳。在断夜奶初期，可以让宝宝和其他家人一起睡，妈妈在夜间按规律哺乳，给宝宝安全感，让他知道饿的时候仍然能按时吃到母乳。等宝宝习惯之后，就可以逐渐延长夜间哺乳的间隔时间，直到整夜不吃夜奶，妈妈再和宝宝睡在同一个房间。

● 宝宝突然食欲下降

食欲一向很好的宝宝，突然变得不爱吃饭了。事实上，只要宝宝没有任何生病或异常的迹象，如感冒发热、烦躁哭闹、无精打采、体重下降等，这可能是生长发育过程中阶段性的正常情况。

造成这种情况大致有三种原因：第一，增加对周围事物的兴趣。这个阶段的宝宝将大部分注意力集中在爬行、练习行走和探索其他新鲜事物上，自然无暇顾及每天都在重

复的吃饭。而且，他们开始意识到“即使这顿不吃，稍微晚点还能吃到”，更加不会因吃饭而停下手上正在做的事情。第二，独立意识的萌芽。自主意识的增强使宝宝的胃口出现极大的波动，他开始想要成为自己饮食的决定者，而非服从者，因此家长想要控制宝宝的饮食也就越来越困难。不妨尊重宝宝的意愿，在一定范围内让宝宝自己决定吃什么、吃多少。第三，出牙等因素。宝宝出牙时也会出现食欲下降的情况，特别是第一颗白齿萌出时，疼痛直接影响了宝宝的胃口。当这种不适减轻后，食欲自然会恢复正常。

因此，当宝宝食欲下降时，家长不必过于紧张，要结合宝宝的生长发育情况综合判断，千万不要因为进食没有以往多而强迫宝宝，以免引发厌食、偏食等问题。但一旦发现宝宝体重下降、精神不振、易怒、皮肤干燥等异常身体反应，则应及时就医，请医生帮助排查引起问题的原因。

● 宝宝拒绝自己进食

前一段时间喜欢抢勺子尝试自己吃饭的宝宝，突然变得“懒”了起来，一定要家长喂才肯吃。出现这种情况，相较于家长的困惑，宝宝内心的思想斗争更加激烈：既想快快长大，又想继续享受小宝宝的待遇。虽然他总要学会自己照顾自己，可是现阶段，他还不能确定独立是不是自己真正想要的；而且相较于长大，他更难以放弃自己是小宝宝时，家长给予的安全感和轻松的生活，因此内心十分矛盾。

面对宝宝因为矛盾而表现出的这种行为退化的反常反应，家长要给予足够的宽容，而非一味强迫宝宝成长。当宝宝想要家长喂饭时，家长应满足他的需求。随着年龄增长和自主意识增强，宝宝自然会化解这个矛盾，顺利进入独立进食的阶段。

当然，在这个过程中，家长仍应尽量为宝宝提供自己吃饭的机会，比如把餐具放在触手可及的地方，多提供手指食物，不要指责宝宝弄脏了餐桌和衣服，等等。除此之外，家长在宝宝尝试自己吃饭时应及时给予鼓励和表扬，以强化他独立进食的行为，同时让宝宝知道，即使家长不再喂饭，但仍然关注他、爱他。

日常护理

● 为宝宝选择合适的助步工具

宝宝会走是一件令人欣喜的事，不过要提醒家长，千万不要认为越早会走越好。在不干预宝宝的情况下，那些辅助宝宝练习走路的工具，究竟是有利还是有弊，下面一一加以分析。

学步车

宝宝学步时，不建议使用学步车。因为宝宝坐上学步车后，两腿之间较宽的带子兜住屁股，双腿不能蹬直站立，容易导致O形腿。而且，宝宝使用学步车时，基本上依靠车轮和带子以荡秋千的方式向前移动，而非用腿和脚走路，无法达到学步的目的。另外，使用时一旦控制不好车速，很容易发生冲撞、摔倒等意外事故，非常危险。

助步车

在宝宝能够站立且有想要走路的欲望时，可以使用助步车。助步车速度不快，宝宝推着走时能够跟着车的节奏慢慢学习走路，既能够达到练习走路的目的，也不会对发育产生不良影响。

学步带

事实上，使用学步带并不在于帮助宝宝学步，而是保证学步时的安全。学步带是一个类似背心的装置，后背上有一条带子。宝宝走路时，家长利用带子给宝宝向后或向上的牵引力，帮他维持平衡。而当宝宝走路比较熟练后，学步带还有控制宝宝活动范围的作用，保证安全。

学步鞋

为了肌肉、足弓的健康发育，只要宝宝会站，就可以给他穿袜子，以锻炼脚趾的并拢。当宝宝开始练习走路，可以考虑准备一双供学步穿的鞋。关于选择学步鞋的注意事项，详见第 293 页。

● 带宝宝远途旅行的注意事项

带着宝宝出门旅行，最重要的莫过于保证宝宝安全健康、精神状态良好。而生活环境的变化可能会使宝宝不适应，家长需密切关注宝宝的一举一动，耐心引导，及时帮助调整。

出发前的准备

— 温度：注意温度变化，随时增减衣物

无论是出发地的天气，还是目的地的天气，无论是出入酒店、上下飞机等室内室外的温度变化，还是一早一晚的温度变化，家长都应该关注。要让宝宝适应温度变化，最关键的是适时给宝宝增减衣物，以免受冻或大量出汗后吹风着凉，出现感冒或上呼吸道感染等疾病。

— 时差：提前根据目的地时差规划睡眠

去比较远的地区或国家旅游会有时差问题，这将直接影响宝宝的睡眠，并因此致其哭闹。为尽量减少时差造成的影响，家长可以根据到达目的地的时间，合理安排宝宝行程期间的睡眠。若是晚间到达目的地，在飞机上尽量别让宝宝睡觉；如果是白天到达，就可以让宝宝在飞机上多睡一会儿。

— 作息规律：不过分干扰宝宝的日常作息

带宝宝外出旅游，很难严格维持原有的生活规律，按时吃奶、吃饭、睡觉。这容易使宝宝出现健康问题，打乱整个旅行计划。所以，家长在计划行程时，应适当照顾宝宝的日常作息规律，尽可能保证出游不过分干扰宝宝的日常作息。

— 看护人：向主要看护人询问生活细节

如果平常主要由家中老人照顾，外出旅游时由父母照看，很容易造成宝宝心理上的

不适应。如果父母不熟悉宝宝的生活规律，这种不适应会更严重。因此出发前，父母应尽可能详细地向日常主要看护人询问宝宝的生活细节，提前做好准备。

旅途中的健康

旅途中，家长应密切关注宝宝的健康。除带好常备药外，还应提前了解一些健康护理常识及意外伤害处理方法，以便必要时给宝宝最恰当的护理。

— 食物中毒或食物过敏

发生食物中毒的原因主要有两个：一是没有注意食品卫生，二是保存食物的方式不够合理。为了避免这种情况的发生，家长在旅行中最好准备一次性包装的食品，比如罐装辅食、袋装果泥等。不要将事先在家做好的辅食随意放在容器中，以免出行时间稍长食品发生变质。此外，食物过敏虽然不常见，但也可能出现，因此在旅途中，家长应尽量避免给宝宝尝试从未吃过的食物。

— 腹泻

带宝宝旅行时，家长应提前了解目的地饮用水情况，以免宝宝因水质的变化而出现肠胃不适，引发旅行者腹泻，也就是常说的水土不服。因此，如果目的地与出发地水质差别较大，家长应根据日常饮水习惯，选择宝宝习惯的饮用水品牌。如果宝宝出现腹泻症状，家长首先应预防宝宝脱水，并及时带宝宝就医。

— 蚊虫叮咬

蚊虫叮咬不仅会使宝宝感觉不适，还可能会传播疟疾、登革热、乙型日本脑炎及黄热病等传染性疾病，特别是被某些不知名的虫子叮咬后，还有一定的中毒风险。为了确保宝宝的安全，家长要充分利用各种方法防蚊虫，比如使用防蚊液、防蚊贴、防蚊手环等；晚上外出时尽可能给宝宝穿长衣长裤；睡觉时使用蚊帐、驱蚊液等。

宝宝一旦被可疑的小虫叮咬，家长应使用随身携带的银行卡、房卡等硬质卡片，在被叮咬部位反复轻轻刮擦，把局部皮肤刮破，将毒液尽快挤出。虽然刮擦可能导致局部破溃或轻微感染，但相比蚊虫叮咬可能带来的局部肿胀或传染性疾病，这种损伤给宝宝

造成的伤害要小得多。

— 跌打损伤

旅行途中，如果宝宝出现跌打损伤，家长要冷静，及时采取措施妥善处理伤口，尽可能将伤害降到最低。

专题 1：带宝宝乘飞机的注意事项

带宝宝外出旅游，如果目的地较远，可能会选择乘坐飞机。为避免宝宝乘飞机时出现不适而哭闹，家长应提前做好功课。

— 提前规划好飞行行程

带宝宝坐飞机，最好提早订机票，以便有多个时段可以选择；尽量不要选夜间航班，以免宝宝在飞行时哭闹。如果跟随旅行社出行，要提前告知对方带着宝宝，请旅行社予以一定的照顾。登机时要提早换登机牌，尽量让家人的座位挨在一起，方便照顾。

— 尽量不让宝宝食用飞机餐

飞机上即便有儿童餐，可能也不适合宝宝的月龄或口味，家长最好提前准备一些罐装辅食、水果、饼干等小零食。如果没有提前准备，可以给宝宝吃一些飞机餐中的水果。

— 应对耳部不适，准备好安抚奶嘴

在起飞和降落时，宝宝会因内耳受到压力感到不适而哭闹不止。虽然吞咽口水能起到一定的缓解作用，但指导宝宝吞咽比较困难，



因此家长可以为宝宝准备安抚奶嘴，以缓解不适。

- 穿衣服要以舒适、安全为主

带宝宝上飞机，衣着要尽量舒适，方便活动。最好穿长衣长裤，既可避免因机舱内温度低着凉，也可减轻因活动空间太小出现磕碰对皮肤的伤害。

- 随身带外套，以防温度变化

一般情况下，飞机机舱内比较冷，家长要随身给宝宝带一件外套，避免着凉。另外，建议家长多准备几件宝宝衣物，以便宝宝吐奶时更换。

- 安抚情绪，带上宝宝喜欢的玩具或书

在飞行过程中，宝宝很可能因行动受限而哭闹，所以家长最好带上宝宝最喜欢的玩具或书，以转移注意力。家长可以这样安抚：“你看，小熊也跟你一起坐飞机了，你们一起坐好，很快就到美丽的海滩一起玩啦！”熟悉的安抚物的存在，能帮宝宝找到安全感。

- 注意安全，有问题寻求空乘人员帮助

好奇心会促使宝宝想要在机舱内四处探索，如果飞行平稳，并且得到了空乘人员的允许，家长可以抱着宝宝适当走动，让他观察这个新奇的环境。但机舱内空间有限，且容易遇到气流颠簸，因此不要让宝宝自己在机舱内走动。另外，乘坐飞机时有任何问题或疑问，家长要第一时间向空乘人员寻求帮助。