

一般情况下，只要宝宝没有出现频繁呛奶或者呼吸困难，家长就无须担心，也不用治疗。随着宝宝的生长，喉软骨逐渐发育成熟，喉喘鸣就会消失。但是，如果宝宝出现频繁呛奶、呼吸困难等情况，要及时就医治疗。

## 双眼运动不协调

人的眼睛受眼肌和视神经控制，任何一方面出现问题，都会影响眼睛的协调运动。新生宝宝虽然出生前就具有了视觉反应能力，但眼肌和视神经尚未发育完全，并且大脑与眼睛需要一定的时间磨合，大脑起初接收的分别由双眼传来的视觉信号很难达到同步。于是，宝宝双眼运动可能就不协调，出现单眼或双眼内斜、外斜情况。

双眼内斜即对眼，新生宝宝出现对眼还有一个原因：宝宝鼻梁较低、眼距较宽，内眦赘皮遮盖住了内眼角侧的白眼球，使得黑眼球看起来靠眼睛内侧。这种情况并非真正的对眼，将宝宝的鼻梁轻轻提起，对眼就消失了。随着宝宝鼻梁逐渐变高，内眦赘皮逐渐消失，对眼的问题自然不再存在。

如果宝宝满2个月仍然存在单眼或双眼持续内斜或外斜，或满3个月后偶有类似的现象，家长则要引起重视，及时带宝宝就医。医生通常会通过专业手段确认孩子是否斜视，发现问题及早干预，比如使用遮挡健康眼睛、刺激有问题眼睛发育的方法等。

### 崔医生特别提醒：

真性斜视要引起家长重视，如果诊断太迟，大脑就会慢慢适应眼睛不协调的状态下产生的信号，阻断或者抑制有问题的那只眼睛发来的信号。长此以往，孩子视物时会只依赖优势眼，另一只眼就会出现严重的弱视。

## 哭闹时肚脐突出

宝宝只要一哭闹，肚脐处便会出现一个小包块，哭得越厉害包块鼓得越高，宝宝平静后会慢慢平复。虽然脐带残端通常会在宝宝出生后2周左右脱落，随后肚脐逐渐愈合，但肚脐周围的腹直肌却需要几个月才能逐渐发育至完全封闭肚脐。在这段时间内，宝宝

频繁哭闹或肠胀气较严重，由于腹压的增加，肚脐部位便容易出现呈圆形或卵圆形的肿块或软囊，也就是新生儿脐疝。

看到宝宝鼓起的肚脐，如果用手将其轻轻压回去，可能会听到咕

嘟一声，这是宝宝的肠管内有气体而发出的声响。但是，暂时压回鼓起的小包块不能解决根本问题，因为新生儿出现脐疝的根本原因是腹肌发育尚不完全，哭闹或肠胀气引起腹压增高，因而促发了脐疝。

患脐疝的宝宝一般不会感到疼痛，只有个别宝宝会因局部膨胀而有不适感。随着宝宝不断长大，腹直肌会渐渐向内生长封闭住肚脐，脐疝大多会自行消失，通常不会超过1岁，家长不用担心。当然，如果宝宝肚脐处的小鼓包过大（比如直径超过2厘米），或脐疝随宝宝的长大也有增大的趋势，那么自愈的可能性比较小，需要请医生评估是否需要手术治疗。



▲ 图 2-2-4 新生儿正常肚脐与脐疝示意图

## 喂养常识



### ● 配方粉基础知识

如果不得不给宝宝添加配方粉，那就应坦然接受。毕竟，保证宝宝的营养才是第一要务。关于配方粉，家长应了解怎样选择配方粉、如何冲调配方粉、配方粉每日哺喂次数和哺喂量等几方面的内容。

### 如何选择配方粉

选择配方粉，总的来说，要选择有信誉的产品，而且相比品牌，更应关注种类。家长应根据宝宝的情况，从可信的渠道购买适合的配方粉。

配方粉根据蛋白质结构、脂肪种类、碳水化合物成分，可以划分为不同的种类。

根据蛋白质结构，配方粉可分为普通配方粉、部分水解配方粉、深度水解配方粉和氨基酸配方粉。普通配方粉中含有完整的牛奶蛋白，适用于母乳不足的健康宝宝；部分水解和深度水解配方粉利用技术手段，将蛋白分子分解到不同程度，降低配方粉的致敏性，前者适用于预防牛奶蛋白过敏，后者适用于治疗牛奶蛋白过敏；而氨基酸配方粉中的蛋白质来源于植物蛋白，彻底规避了牛奶蛋白这个过敏原，可以用来判断宝宝是否对牛奶蛋白过敏，也就是说，如果怀疑宝宝牛奶蛋白过敏，可以添加氨基酸配方粉，若过敏症状有所缓解或消失，就说明确实对牛奶蛋白过敏，至少3~6个月内要回避牛奶或含有相关成分的饮食，用氨基酸配方粉给宝宝提供回避期间的营养。

根据脂肪种类，配方粉可分为长链脂肪配方粉和中/长链脂肪配方粉。长链脂肪配方粉也就是普通配方粉，适用于健康的宝宝；中/长链脂肪配方粉适用于存在肠道功能问题的宝宝，比如慢性腹泻、肠道发育不良、早产或者经历过肠道大手术的宝宝。

根据碳水化合物成分，配方粉可分为普通配方粉、含部分乳糖的配方粉和无乳糖配方粉。普通配方粉适用于健康的宝宝，含部分乳糖的配方粉适用于早产儿、肠胃功能不良的宝宝，无乳糖配方粉则适用于患急性腹泻，尤其是感染轮状病毒性胃肠炎和先天性乳糖不耐受的宝宝。

如果是早产儿或出生低体重儿，则应根据宝宝体重及出生孕周等情况，在医生的指导下选择早产儿/低体重儿配方粉。这种配方粉中的高热量、高蛋白质能被宝宝快速吸收，满足其生长发育所需。

## 崔医生特别提醒：

如果6个月以内的宝宝确实需要补充配方粉，建议最好先选择部分水解配方粉，以防止出现过敏。宝宝满6个月以后，肠道菌群基本建立，且肠壁发育相对完善，可以考虑逐渐更换为普通配方粉。

## 配方粉添加必备用具

如果确定宝宝必须以配方粉喂养，除了购买配方粉外，还需准备以下用具。

奶瓶：至少准备两个小号奶瓶，最好选宽口径的，既容易倒进水和配方粉，也容易清洁。

奶嘴：至少准备两个，与奶瓶配套使用。奶嘴同样应选用小号吸口的，以防止流出的奶量过大，呛到宝宝。

奶瓶刷、奶嘴刷：各准备一个，以便清洁奶瓶、奶嘴。

恒温水壶：一般来说，冲调配方粉的水温最好在 40℃ 左右，不过，具体的温度要求需要查看购买的配方粉冲调说明。恒温水壶能够将水温始终保持在适宜的温度，使用更方便。

## 如何冲调配方粉

冲调配方粉的步骤如下：

1. 冲调前，要先彻底清洁双手。
2. 将备用的温开水倒入清洁且干燥的奶瓶中。
3. 用配方粉中自带的量勺取出适量配方粉，倒入水中。
4. 将奶嘴拧紧，缓缓地左右摇动奶瓶，让配方粉完全溶解。
5. 将奶液滴在手腕内测试温度，如与体温接近，则说明比较合适；如果偏热，可以把奶瓶放在冷水中降至适宜的温度，或者放在阴凉干爽处凉至合适温度，以免奶液温度过高烫伤宝宝。
6. 使用干净的毛巾擦拭瓶身，再给宝宝饮用。

需要注意的是，不同品牌的配方粉对水与粉的比例要求存在差异，因此应仔细阅读配方粉包装上的说明，严格按比例冲调。比如，包装说明上写明 30 毫升水加 1 勺配方粉，那么每次应按这个比例冲调，以保证奶液浓度适宜。不要自行调整奶液的浓度，为了让宝宝吃得饱一些，就刻意少放水多放粉，或为了让宝宝多喝水，就多放水少放粉，这些做法都对宝宝的健康不利。

冲调配方粉时，应注意以下事项：

- ▶ 冲调配方粉最好使用纯净水，不要使用果汁或米汤，也不要添加任何调味料及保健品。
- ▶ 冲调配方粉，应先加水后加粉，顺序不要颠倒。
- ▶ 配方粉冲调 2 小时后，如果宝宝没喝或者没喝完，不要继续给宝宝饮用。

## 崔医生特别提醒：

计算宝宝喝下的奶量，并非计算添加配方粉前水的总量，而是配方粉加水冲调后的奶液总量，即：  
 $\text{奶量} = \text{配方粉量} + \text{水量}$

## 配方粉的喂食量和喂养时间表

大部分配方粉包装上均会注明推荐喂食量和每日喂养次数。通常，配方粉喂养的宝宝每天的哺喂次数为 6 ~ 7 次，至满月时每次喝下的奶量为 90 ~ 120 毫升，这是一个仅供参考的平均值。由于每个宝宝对配方粉的消化吸收不同，实际奶量和喂养次数均有所差别。实际奶量低于或高于推荐量的情况都可能会出现，一般来说，只要差异在 10% ~ 20% 之间，均为正常。至于喂养次数，也无须严格遵循包装上的推荐量，而应根据宝宝自身的需求适当调整。

很多家长担心宝宝吃得少影响生长发育，这种担心是没有必要的。宝宝生长发育是否正常，应以生长曲线作为判断标准，而非单纯评估食量。只要生长曲线在正常范围内一直稳步上升，即使吃得少也没关系。但如果生长曲线在短时间内出现比较大的波动，或者始终不在正常范围内，就需要咨询医生，对饮食进行调整。

## ● 配方粉喂养的常见问题

配方粉喂养不同于母乳喂养，需备齐配方粉和奶瓶等用具才能实现，相比母乳喂养较为麻烦。家长在配方粉喂养过程中，常会遇到各种各样的问题，比如，奶瓶是否需要消毒，奶液温度多少才合适，打开的配方粉要如何保存，宝宝是否需要额外喝水，等等。



## 奶瓶是否需要消毒

清洗奶瓶时，不需要使用消毒柜、消毒锅等特殊方式消毒。在宝宝喝完奶后，可以用流动的清水冲掉奶渍，再用奶瓶刷、奶嘴刷刷干净，用热水烫过后倒扣晾干。干燥是最好的清洁方式。

另外，不推荐使用奶瓶清洗剂，因为清洁剂一旦冲洗不净，残留下来又被宝宝吃下后，很有可能会破坏肠道内的正常菌群。

## 如何安全地用奶瓶喂养

用奶瓶喂养，需注意奶液的流速和温度两个方面。第一，注意奶液流速。新生儿宝宝吮吸、吞咽能力不成熟，用奶瓶喂养时要特别注意奶液的流速。如果宝宝吮吸时，非常努力地吞咽，但奶液仍常从嘴角溢出，说明奶嘴孔可能过大，应及时更换尺寸合适的奶嘴，以免宝宝呛奶。检查奶嘴孔大小是否合适时，可以将奶瓶倒置摇晃，如果奶液先喷出直线后一滴滴流出，表示流速适宜。

第二，注意奶液温度。有些品牌的奶瓶隔热性能较好，即使感觉奶瓶温度适宜，奶液温度可能仍偏高，此时喂给宝宝容易发生烫伤。因此在喂奶之前，一定要在自己手腕内侧试温度，如果奶液温度与自己的体温接近，才说明其是合适的。

## 配方粉打开后如何保存

配方粉包装上印有保质期，但这个期限针对未打开的配方粉而言。配方粉一旦打开，保质期将大大缩短。目前市售的配方粉大多都会注明，打开后需在3~4周内用完，这是因为，配方粉中添加了多种活性物质，潮湿、污染、细菌等都会影响奶粉的质量。

因此，配方粉打开后，保存和取用应注意以下几点：罐装配方粉取用后要扣紧盖子，袋装配方粉要用封口夹封严袋口；将配方粉放在干净、干燥、避光的地方，不要放在冰箱里；不要用潮湿的量勺取用配方粉，必须晾干后再使用；量勺使用完毕，最好单独存放，并定期清洗。

另外，如果宝宝对配方粉需求量较小，可选择独立袋装或小罐装，以免保存不当造成浪费。

### 配方粉喂养的宝宝是否需要喝水

传统观念认为，喝配方粉的宝宝容易上火，因此要多喝水。但事实上，冲调配方粉时就使用了大量的水，因此通常宝宝并不需要额外补水。

判断宝宝是否需要喝水，应观察他的尿液颜色。如果尿液无色或呈淡黄色，说明宝宝体内有充足的水分；而如果尿液呈深黄色，就说明宝宝可能缺水。配方粉喂养和母乳喂养只是喂养方式的不同，并不能作为宝宝是否应喝水的依据。

冲调配方粉时，要严格按照包装说明上的推荐配比冲泡，切勿多加粉使奶液过浓，再额外给宝宝喂水。当然，如果宝宝大量出汗或出现严重腹泻，应注意给宝宝补充水分，避免脱水。

### ● 混合喂养的常见问题

所谓混合喂养，是母乳不足以满足宝宝生长需求，而额外以配方粉作为补充的一种喂养方式。简单地说，采用混合喂养，宝宝既吃母乳，也吃配方粉。针对这种喂养方式，家长应了解宝宝配方粉的食用量，宝宝是否会消化不良等问题。

### 如何把握宝宝配方粉的食用量

混合喂养的宝宝，同时吃母乳和配方粉，因此配方粉的食用量比较难掌握。在第一次冲调配方粉时，可以稍微多冲一些，如果宝宝这次没喝完，留心记下剩余奶量，并从总量中减掉，就能大概知道宝宝喝了多少，下次可以按照这个标准冲调；如果宝宝全部喝完仍不满足，说明这次冲调得少了，下次可适当多冲一些。

当然，宝宝在不断成长，配方粉的食用量也在不断地变化，家长应多留心，不断调整，以满足宝宝的食用量。

## 混合喂养的宝宝会不会消化不良

如果宝宝身体健康，没有任何疾病，混合喂养通常不会让宝宝消化不良。如果出现了腹泻等症状，要警惕宝宝是否存在胃肠道问题，或对牛奶蛋白过敏、不耐受。如果经医生诊断，宝宝的确对牛奶蛋白过敏或不耐受，就要更换经过特殊工艺调配而成的特殊配方粉，比如部分水解配方粉或深度水解配方粉。关于牛奶蛋白过敏，详见下文。

### ★ 崔医生特别提醒：★

混合喂养时，要注意喂母乳与配方粉的先后顺序。原则上来说，建议先喂母乳，如果宝宝没吃饱，再添加配方粉。宝宝的吮吸可以有效刺激泌乳，即便已经开始混合喂养，如果坚持吮吸，保证休息与合理饮食，仍可能恢复母乳喂养。反之，乳汁会越来越少的，最终变为配方粉喂养。

## ● 牛奶蛋白过敏

牛奶含有酪蛋白、乳清蛋白等多种成分，其中多数蛋白都可能作为抗原引起宝宝出现免疫反应。牛奶蛋白过敏是婴幼儿最常见的食物过敏，1岁以内的宝宝发生的概率要远远高于1岁以上的宝宝。

牛奶蛋白过敏通常表现为湿疹、荨麻疹、血管性水肿等皮肤症状，腹胀、腹痛、腹泻、便血、便秘、恶心、呕吐等胃肠不适，严重的还会出现呼吸急促或哮喘发作等呼吸道症状。对年龄较小的宝宝来说，牛奶蛋白过敏导致的胃肠道和皮肤症状更为常见。如果怀疑宝宝牛奶蛋白过敏，一般可通过牛奶回避+激发试验判断，一经确认，则要根据具体情况采取应对措施。

母乳喂养的宝宝如果出现了疑似牛奶过敏症状，很可能是由于对妈妈饮食中含有牛奶蛋白成分的食物过敏，妈妈应注意限制饮食。在回避牛奶及牛奶制品2~4周后，妈妈可以再次尝试相关食物，同时观察宝宝的身体反应。如果经此试验，确认宝宝对牛奶蛋白过敏，妈妈应回避饮食中的一切牛奶及牛奶制品，包括酸奶、奶酪、蛋糕和其他含



有牛奶成分的饮料等。

如果配方粉喂养的宝宝疑似牛奶过敏，可以将配方粉转换为不含牛奶蛋白成分的氨基酸配方粉，以判断宝宝是否存在牛奶过敏的问题。如果换为氨基酸配方粉后过敏症状消失，则可以确认宝宝对牛奶蛋白过敏。

如果宝宝过敏情况非常严重，则应遵医嘱停止食用原来的配方粉，直接换为氨基酸配方粉。如果宝宝过敏情况不是很严重，考虑到氨基酸配方粉的气味、口感等，可以在医生的指导下逐渐转换。转换时，可先将常用配方粉与氨基酸配方粉以9:1的比例混合，然后逐渐加大氨基酸配方粉的比例，直至全部转换为氨基酸配方粉。2~4周后，如果宝宝没有再出现过敏反应，以同样的方式过渡到深度水解配方粉；3个月后，逐步过渡到部分水解配方粉；6个月后，再采取相同的方式逐渐过渡到普通配方粉。

不同品牌的深度水解配方粉，被水解的牛奶蛋白可能存在差别，如深度水解酪蛋白、深度水解乳清蛋白等，家长应根据宝宝具体对哪种牛奶蛋白成分过敏，选择合适的深度水解配方粉，否则过敏症状仍会反复；如果宝宝已经适应了某一种深度水解配方粉，就不要轻易更换品牌，以免再次出现过敏症状。

## 崔医生特别提醒：

配方粉喂养的宝宝因牛奶过敏出现腹泻、呕吐等症状，更换其他品牌的配方粉并不能解决这个问题。只要配方粉中含有致敏牛奶蛋白，仍会激发宝宝的过敏反应，应经医生诊断后，选择深度水解配方粉或氨基酸配方粉。

另外，用羊奶代替牛奶也不是好的解决方法，只有极少数对牛奶过敏的宝宝会在短时间内接受羊奶。免疫学研究指出，牛奶及羊奶在抗原性上非常相似，也就是说，如果宝宝对牛奶过敏，用羊奶代替牛奶并不会有效解决过敏问题。

## ● 避免过度喂养

在养育宝宝的过程中，让宝宝吃好是保障宝宝生长发育的基础。然而，过度喂养却对宝宝的健康不利。家长容易陷入以下三个误区：第一，宝宝长得越胖，身体越壮实，

越不容易生病；第二，将哭声当作饥饿的信号，一旦宝宝哭闹就喂奶；第三，将宝宝的吮吸反射动作认为是饥饿的表现。

过度喂养可对宝宝造成多方面的危害。宝宝的胃肠功能还未发育成熟，进食过多会加重胃肠的负担，影响消化吸收，而肠胃时常超负荷工作，也会影响宝宝日后的正常进食。宝宝进食量太大，胃部就需要更多的血液供应，以保证正常的运作。如此就会截留部分本应流向大脑的血液，影响脑细胞的新陈代谢，引起脑疲劳。喂养过度必然会造成营养过剩，导致肥胖，增加宝宝患慢性疾病的风险。过度喂养导致的肥胖，还可能对宝宝的大运动及精细运动发育造成障碍。

因此，家长应做到按需喂养，关于如何判断宝宝是否吃饱，详见第74页。除此之外，还可借助下面的指标判断：第一，两次喂奶的间隔能保持在2.5～3个小时。第二，每天排便次数在3～4次。第三，体重生长曲线在正常范围内。

## ● 宝宝呛奶的预防和护理

呛奶是指宝宝在吃奶时或吃奶后，奶液误入呼吸道引起的呛咳或其他呼吸道不适，在新生宝宝中比较常见。宝宝呛奶很可能与吃奶时的姿势不当有关，也可能与奶液流入宝宝嘴里的速度过快、流量过大有关。虽然呛奶是常见现象，但宝宝反应轻重不一，如果处置失当，则可能引起宝宝呼吸困难或窒息，造成不良的后果，因此家长应学习呛奶的预防及应对。

### 预防呛奶的方法

- ▶ 注意哺乳或喂养姿势。宝宝吃奶时，头部应略高于身体，避免完全平躺。
- ▶ 注意调整乳汁的流速。如果是母乳喂养，当妈妈意识到要出现喷乳反射时，可以用手指轻轻夹住乳晕后部，降低乳汁流出的速度；如果是配方粉喂养，则要及时更换流速适宜的奶嘴。
- ▶ 预防呛奶最好的方法，是让宝宝吃奶后打嗝，将吃进去的气体排出，保证奶液顺