

部分配方粉，然后吃母乳。要注意，无论是先吃母乳还是先吃配方粉，都不要用“一次母乳、一次配方粉”的方式交叉喂养，以免助长宝宝的不良偏好，影响营养的摄入。总之，追奶要尽可能提供机会让宝宝多吮吸。

## 妈妈母乳过多

对有些妈妈来说，面临的烦恼反而是母乳过多，导致自己遇到各种尴尬，比如胀奶时的疼痛和控制不住的溢奶。

### 胀奶

在怀孕期间，妈妈的乳房就已在慢慢胀大。生产后，乳房变得更加丰满，并且随着乳汁的分泌和充盈而变硬，产生明显的疼痛感，非常不舒服。下面几个方法可以帮助缓解胀奶带来的不适。

- ▶ 哺乳前用毛巾热敷乳房，既可以使乳晕变得柔软，又能够促进乳汁泌出；哺乳时，按摩乳房有助于乳汁流出；哺乳后，则可以冷敷乳房，以减轻胀奶带来的肿胀感。
- ▶ 选择合适尺寸的哺乳内衣，内衣太紧，会让乳房更加疼痛；另外，平时应尽量穿较为宽松的衣服，避免摩擦乳房。
- ▶ 如果宝宝的吮吸无法减轻胀痛感，妈妈可以借助吸奶器吸出适量乳汁，注意不要吸太多，以免刺激泌乳，加剧乳房肿胀。
- ▶ 如果乳房胀痛特别强烈，妈妈可向医生咨询，在医生指导下服用不影响母乳喂养的止痛药。

### 崔医生特别提醒：

虽然不断强调母乳的重要性，鼓励妈妈不要轻易放弃母乳喂养，但也要注意把握坚持的尺度。如果母乳量确实已经不能满足宝宝生长发育的需要，就不要一味追求母乳而拒绝配方粉。无论选择何种喂养方式，都要把宝宝的健康放在第一位。

## 溢奶

很多母乳过多的妈妈都经历过溢奶，溢奶可发生在任何时间、任何地点，而且大多没有任何先兆。导致这种情况的原因很多，比如听到宝宝的哭声、想起或谈起宝宝、洗热水澡等。当给宝宝哺乳或吸出一侧乳汁时，另一侧乳房有时也会有乳汁流出。虽然溢奶不受控制，但尝试下面的方法，可以减少溢奶带来的困扰。

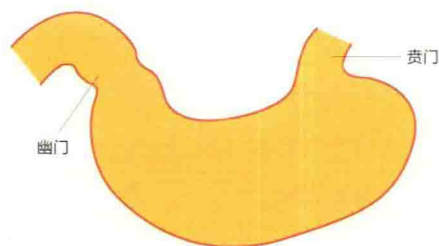
- ▶ 使用防溢乳垫，并及时更换。防溢乳垫应选择透气且吸水性较好的材质，不要选择塑料或防水材质的，以免因透气性较差而带来不适。
- ▶ 外出时选择带有图案，特别是深色图案的衣服。衣服上的花纹能够在一定程度上暂时掩盖溢出的奶渍，减少尴尬。
- ▶ 睡觉时，在身下垫一块毛巾或防水垫，避免溢出的母乳弄湿床单。
- ▶ 宝宝吃饱后，即便感觉乳房没有被吸空，也不要将乳房排空，更不要频繁吸出乳汁，这样非但不会缓解溢奶，反而会因刺激乳房而分泌更多的奶。
- ▶ 当感觉奶阵来临时，用双手按压乳头，能在一定程度上阻止溢奶。需要注意的是，在产后的最初几周不要使用这种方法，以免出现堵奶。

## ● 宝宝溢奶

刚出生的宝宝时常会溢奶（俗称吐奶），有些宝宝甚至每次吃完奶都会吐。新生儿宝宝吐奶大多属于正常的生理性溢奶，家长不必慌张。

宝宝出现这种情况，与其胃部的解剖特点和发育程度有很大关系。正常情况下，成人的胃是斜立的，好似一个立起的口袋；而宝宝的胃却呈水平位，胃容量也较小。另外，宝宝的消化道肌肉发育也不成熟。正常来讲，不吃东西的时候，人体内食管与胃部连接处的贲门括约肌是紧张收缩的状态，能够将食物“锁”在胃里，避免反流回食管；而胃部与肠道连接处的幽门括约肌相对松弛舒张，使经过胃部消化的食物顺利进入肠道。由于宝宝发育还不成熟，贲门括约肌较薄弱，而幽门括约肌相对发育较好，使得宝宝吃完奶一旦立即平躺，或者腹部稍用力，奶液就很容易反流回食管，出现溢奶现象。除此之

外，宝宝吃奶时很容易将空气一起吸入胃中，尤其是如果哺乳方法不当，咽下的气体就会更多，使宝宝更容易打嗝，随之将奶液带出，出现溢奶现象。



▲ 图 2-1-15 宝宝胃部结构及形态示意图

随着宝宝的消化道肌肉发育逐渐成熟，加上注意喂奶姿势，溢奶的问题会逐渐得到缓解，直至自然消失。这种生理性溢奶不会影响宝宝吸收营养，家长不必担心。要想缓解这种情况，妈妈可以在每次哺乳后，以  $45^\circ$  角坐在椅子上，让宝宝趴在胸前，呈“心贴心”的姿势，头部高过妈妈的肩膀，保持此姿势静坐 15 分钟左右，帮助宝宝自行打嗝，将吃下去的空气排出。



▲ 图 2-1-16 帮宝宝自行打嗝的正确姿势

但是，当宝宝频繁且大量地吐奶，且常为2~3米远的喷射状喷吐，喷吐物呈棕色或绿色，体重明显下降或长期不增长，吐奶后看起来很难受，则可能提示患有某种疾病，应及时带宝宝就医。

## 崔医生特别提醒：

如果在宝宝的呕吐物中发现红色血丝，应先检查妈妈的乳头是否有破口，即使是非常小的伤口也可能出血，宝宝会在吮吸时将血和乳汁一同吸入。若是这种情况，家长无须担心。如果确认妈妈的乳头没有伤口，或宝宝是以配方粉喂养，发现呕吐物中带血，则需立即带宝宝就医，由医生做出诊断。

## 专题：胃食管反流病

胃食管反流分为生理性和病理性两种，宝宝易出现的溢奶就是一种生理性的胃食管反流。病理性的胃食管反流是指胃、十二指肠里的内容物反流进食管甚至口咽部，损伤食管黏膜甚至口咽及气道黏膜的一种疾病，引起这种病的原因，可能与食管下端括约肌功能障碍，或者与其功能有关的组织结构异常有关系。

与生理性反流不同，患有胃食管反流病的宝宝反流会出现得极为频繁，并且持续较长的时间，伴有食管炎等并发症，严重影响正常生活。因此，如果宝宝经常呕吐，且在呕吐前后有哭闹反应，呕

吐后有拒食表现，长时间体重没有增长或增长缓慢，家长就要提高警惕，这可能就是胃食管反流病的征兆。

如果宝宝出现下列情况之一，家长必须带宝宝就医：进食后出现溢奶并有弓背现象，或吃奶后平躺会出现痛苦的表情；几乎每次喂奶后都会呕吐，而且呕吐得越来越多，越来越用力；呕吐物呈胆汁样的绿色、血性的红色或咖啡色。

## ● 母乳宝宝出现过敏症状

母乳喂养的个别宝宝，吃母乳后会出现腹泻、呕吐、湿疹等过敏症状，要警惕宝宝是否对妈妈吃的食物过敏。如果医生已排除是其他原因引起的，妈妈可以采取“食物回避+激发”试验查找过敏原。具体方法是：妈妈停止食用所有含牛奶、鸡蛋、海鲜、花生等易导致过敏的可疑食物，观察宝宝的过敏症状是否有所减轻。禁食期间，如果宝宝的症状消失，可以初步确认过敏与妈妈的饮食有关。禁食2~4周后，妈妈再次分别食用可疑食物，并观察宝宝吃母乳后是否再次出现过敏症状，以锁定致敏食物。

妈妈重新食用可疑食物时一定要足量，比如在对牛奶进行排查时，应至少喝1杯牛奶，以保证有足够的牛奶蛋白进入宝宝体内激发过敏反应。如果宝宝在妈妈饮用牛奶后出现明显的过敏症状，就可以确定宝宝对牛奶过敏。

妈妈禁食锁定的致敏食物3个月后，可以再次尝试该种食物，并观察宝宝是否有过敏反应。若宝宝没有出现异常，妈妈就可以在日常饮食中逐渐食用致敏食物；如果宝宝再次出现过敏症状，妈妈则需要继续禁食。

## 日常护理



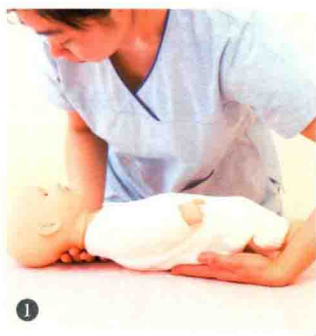
### ● 如何抱起和放下宝宝

抱起、放下宝宝需要一定的技巧，才不至于弄伤宝宝。对新生儿宝宝来说，在抱起和放下的过程中，最需要注意的是护住宝宝的头颈。

#### 抱起仰卧的宝宝

以站在仰卧的宝宝右侧为例。

1. 用右手从同侧托住宝宝的头颈部，左手从另一侧托住宝宝的屁股。
  2. 左手缓缓向上移动，直到接替右手托起宝宝的头颈，右手顺势从宝宝头颈处慢慢向下移动，直到托住宝宝的屁股。
  3. 轻轻抽出左手，让宝宝的头颈枕在右手臂弯处。为了稳妥起见，左手也要扶住宝宝的
- 身体。



▲ 图 2-1-17 抱起仰卧宝宝的方法

#### 抱起俯卧的宝宝

以位于俯卧的宝宝右侧为例。

1. 先将宝宝的右手手臂沿着身体顺直、捋平，然后再用右前臂固定住宝宝的这条手



臂，同时将左手放到宝宝左肩。

2. 左手托扶住宝宝左肩，以身体右侧为支点，将其翻到仰卧姿势，再按照抱起仰卧宝宝的动作，抱起宝宝。



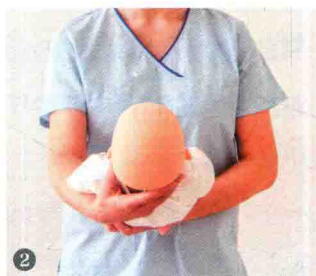
▲ 图 2-1-18 抱起俯卧宝宝的方法

## 在两臂之间交换抱宝宝

以将抱在左臂的宝宝交换到右臂为例。

1. 先用右手托住宝宝的头颈部，左手托住屁股，左臂撑住上身。
2. 以宝宝的屁股为圆心点，将他的身体顺时针轻轻水平转动。
3. 将宝宝的身体倚靠在家人的身上，同时右手从宝宝的头颈部，经后背轻轻向下滑动，托住他的屁股，并让宝宝的头颈枕到右臂的臂弯处。

稳妥起见，仍需用左手护住宝宝的身体。



▲ 图 2-1-19 在两臂之间交换抱宝宝的方法

## 将仰卧的宝宝抱起，斜靠在家长肩膀上

方法如下：

1. 用一只手托扶住宝宝的头颈，另一只手托住他的屁股。
2. 身体前倾，让宝宝的头颈与自己的身体贴合，双手轻轻抬起，慢慢恢复直立状态，这样宝宝就顺利地趴在家长的肩膀上了。



▲ 图 2-1-20 将仰卧的宝宝抱起，斜靠在家长肩膀上的方法

## 把宝宝交给别人抱

方法如下：

1. 交接宝宝的两人相对站立，准备接宝宝的人双手掌心向上，前臂和上臂呈  $90^\circ$  角。递送者平托宝宝，将宝宝的屁股先交到对方的一只手上，再将他的整个身体递送到对方的另一条手臂上，使头部枕在接受者的臂弯里。
2. 递送者轻轻抽出托着宝宝头颈部的手臂，接受者调整托住宝宝屁股的手臂位置，从一侧护住他的身体，完成交接。



▲ 图 2-1-21 把宝宝交给别人抱的方法



## 放下宝宝

方法如下：

1. 抱着宝宝，俯下身体，慢慢靠近床面，首先将屁股轻轻放下。
2. 将宝宝的身体，轻轻放在床上。
3. 抽出托在宝宝屁股下面的手，再用这只手稍稍抬高他的头颈，以便抽出原本托在头颈下的另一只手。



▲ 图 2-1-22 放下宝宝的方法

### 注意事项：

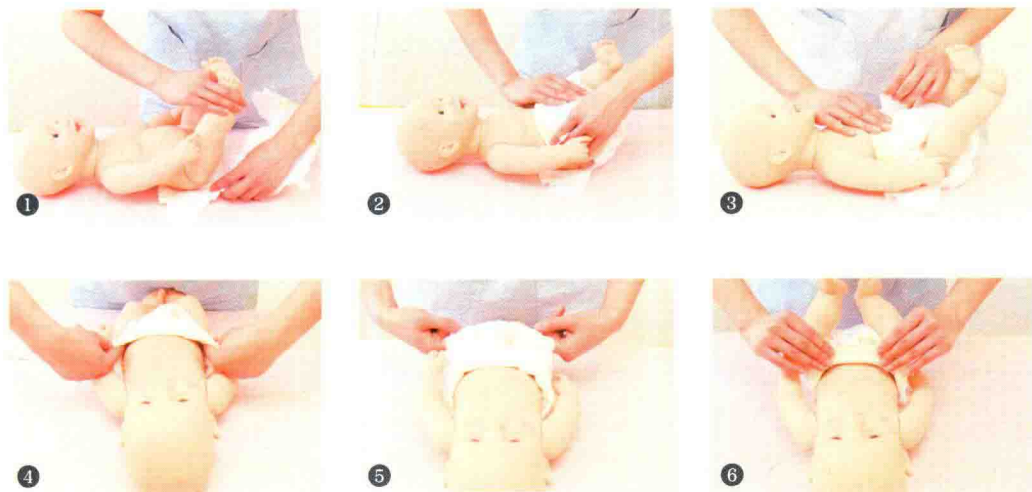
在抱起宝宝时，一定要先支撑好宝宝的头颈部；将宝宝放下或交给别人抱时，一定要最后再放宝宝的头颈部。总之，不管是抱起、放下宝宝，还是交给别人抱，都一定要护住宝宝的头颈。

## ● 如何给宝宝换纸尿裤

在月子里，每隔 2 个小时甚至更短的时间，就要给宝宝换一次纸尿裤，这是避免宝宝出现尿布疹最有效的方法。给宝宝更换纸尿裤，首先要学会判断宝宝是否需要更换。目前大部分品牌的纸尿裤上都有尿显线，纸尿裤被尿湿后，尿显线就会变色，家长可以据此来判断。在宝宝熟睡期间，不必刻意唤醒宝宝更换纸尿裤，除非纸尿裤已经饱和或宝宝排大便秘了。

更换纸尿裤前，需提前准备干净的纸尿裤、干纸巾，如果宝宝排大便了，还需要温水 and 纱布巾。在更换纸尿裤之前，记得查看纸尿裤上是否有大便。如果只是小便，可以按照下面的步骤更换。

1. 撤掉脏纸尿裤后，将干净纸尿裤打开，提起宝宝的双腿，将有腰贴的一头垫在宝宝的屁股下。为了防止尿液从背部渗漏，纸尿裤的边缘要保证能盖住宝宝的腰部。
2. 适当分开宝宝的双腿，把没有腰贴的一头拉到宝宝腹部，调整纸尿裤的位置。
3. 打开纸尿裤两侧的腰贴，一只手轻轻按住纸尿裤，另一只手拉起一侧腰贴，贴合宝宝腰身，粘贴在纸尿裤前面。再以同样的方式粘好另一侧腰贴，使纸尿裤完全包裹住宝宝的屁股。
4. 注意保证松紧适度，以能将两根手指自如插入纸尿裤为宜。
5. 调整宝宝大腿根部的防侧漏边，可以用手指顺着大腿根部从前向后捋一圈，让纸尿裤和宝宝的屁股贴合。
6. 如果宝宝的脐带还没有脱落，要将纸尿裤上边缘向内折或向外折，使其距离脐部1厘米左右，避免纸尿裤摩擦脐部引起肚脐发炎。



▲ 图 2-1-23 给宝宝换纸尿裤的方法