

## 食物回流

### 我的宝宝为何食物回流?

食物回流是指奶通过胃部，食道（或食管）回流到宝宝的嘴里，通常带着胃酸。这种现象在婴儿中很常见，因为他们的胃和食道之间的瓣膜（也称“括约肌”）尚未成熟，胃部的食物容易往上冲。喂奶之后往往有食物回流现象。

### 我的宝宝正在疼痛吗？

有些婴儿不会因食物回流而不乐。储存足够的奶可以保证宝宝不饿，健康成长。只不过你会感到没完没了地换洗宝宝的和你自己的衣服很繁琐。不过，胃里的食物带有胃酸，容易跑进食道引起疼痛和令许多婴儿烦躁。



## 如何防止食物回流？

母乳是宝宝最佳营养来源，应该继续喂母乳。如果你已经为宝宝喂奶粉，并且你的宝宝老爱食物回流，请教你的医师，选用专门用来减少食物回流的奶粉。

这类较浓的奶粉容易留在胃里而不易反冲回食道。有些奶粉在奶瓶里变浓，喂奶时会引起空气吸入。选用在奶瓶里保持液体到胃里才变浓的防止食物回流的奶粉较佳。

### 我的宝宝长大还会食物回流吗？

随着胃和食道之间的瓣膜（也称“括约肌”）的成熟，食物回流现象会减少。宝宝到了12至18个月时，通常此现象会完全消失。

### 我还能做什么？

- \* 避免衣服或尿片太紧
- \* 刚喂完宝宝不要立即放床上
- \* 少食多餐
- \* 喂完奶，竖抱，轻拍，直至打嗝。

## 腹痛

### 我的宝宝腹痛吗？

婴儿通常在2至4周时腹痛，没人知道原因。大家知道的是：腹痛的婴儿老爱长时间地哭（老爱哭通常指一天哭至少三个钟头，一周哭三天，持续哭三周），看起来不舒服或哪里痛。通常表现为双脚向腹部弯曲，脸部通红，紧握双手，放屁，不吃，或刚吃完就烦躁。傍晚时更糟。宝宝很难入睡或安睡。

### 腹痛严重吗？

腹痛通常并不严重。宝宝们正常喂养，体重正常增长，在阵哭之间显得开心。不过，无法让大哭的婴儿安定下来令人疲惫不堪，令家庭产生压力和焦虑不安。



### 如何预防腹痛？

母乳是宝宝最佳营养来源，应该继续喂母乳。好消息是：宝宝4个月时腹痛通常会自己消失，不需任何方式的治疗。如果你已经为宝宝喂奶粉，请教你的医师，试用容易消化的，专门用来减少肠气胀痛的奶粉。减少乳糖摄入量，可能可以帮助消除宝宝腹痛症状。

### 如何让宝宝安宁？

- \* 如果你的宝宝老是有太多气，可频频轻拍，让他/她打嗝。
- \* 裹好宝宝，四处走走，或者将宝宝放在婴儿车推出去走走。
- \* 轻轻搓宝宝的背，或者轻轻按摩宝宝的肚子。
- \* 将宝宝放在婴儿秋千轻荡或摇摇椅轻摇。
- \* 更换奶瓶的奶嘴。

## 饥饿

### 为何宝宝频频醒来？

因为单纯靠奶（不论是母乳还是奶粉）摄取足够的营养和能量，宝宝们整天需要经常喂奶。

许多宝宝每隔四个钟头或以上喂一次就足够了。他们睡得安宁，醒着等待下一次喂奶时也很安静。不过，有些宝宝很快又饿了，很难安定下来，老是醒来，睡眠短暂。

可想而知，疲倦，饥饿的宝宝常常不高兴，多数时候都在哭。



### 如何帮助宝宝睡长点时间？

母乳是宝宝最佳营养来源，应该继续喂母乳。喂母乳几乎不必担心会喂过饱。如果你已经为宝宝喂奶粉，请教你的医师，改用专为易饿宝宝设计的奶粉。这样，即可让你的宝宝满足感觉时间长一点，又不必担心喂过饱。不要过早喂养固体食物或米糊，因为宝宝的消化系统尚未成熟。大约在宝宝六个月时再喂固体食物为佳。

### 还可如何帮助宝宝入睡？

帮助宝宝安静睡眠还有许多技巧。幼儿保健护士会指导你或介绍你请教有关的专门机构。

- \* 睡前泡个温水澡，再轻轻按摩
- \* 在宝宝卧室播放轻柔的音乐。

## 过敏

### 我的宝宝会过敏吗？

婴儿容易过敏，因为他们的消化和免疫系统尚未成熟。父母或兄弟姐妹有过敏史的宝宝过敏的机率较大。过敏包括哮喘，湿疹，食物过敏，花粉症。

### 如何预防过敏？

以下措施可以减少宝宝过敏的机会：

- \* 怀孕期间或在孩子旁边不要吸烟
- \* 可能的情况下母乳喂养至少六个月——母乳不仅提供最兼容，最平衡的营养，还可预防过敏性疾病。



### 我应该使用抗过敏的奶粉吗？

如果你已经决定喂奶粉，并且你的宝宝已经属于易过敏者，你可选用部分水解的奶粉。该种奶粉含有分解性蛋白，不易引起易过敏婴儿的过敏反应。应成为哺乳后的第一以及唯一奶粉。抗过敏的奶粉并非象有些人所相信的那样容易消化或对挑食者更佳，或防食物回流。对于这些类型的宝宝通常最好选用标准的奶粉（或如防止食物回流类的专门奶粉），因为可以提供健康成长的全面营养和能量。

### 牛奶过敏怎么办？

如果你的宝宝真的已经被专业医师诊断为牛奶过敏，并且你还选择喂奶粉，你需要选家庭医生或儿科医生指定的高分解性奶粉。

## 常见的哺乳问题

[www.infanuture.com.au](http://www.infanuture.com.au)



成长

便秘

腹泻

食物回流

腹痛

饥饿

过敏

澳大利亚免费电话

1800 023 884

开通时间：上午9点至下午5点  
澳洲东部标准时间

## 我的宝宝

### 为什么偏偏是我的宝宝会这样？

这不单单是你的宝宝！多达58%的婴儿有这样或那样的喂奶问题。婴儿幼小的消化系统尚未成熟，会影响喂奶过程。

一些喂奶问题的症状（如便秘、食物回流等）也许很明显，但通常表现出来大同小异，大多哭个不停，难以安定，睡不长久，这令婴儿疲倦，也令你疲惫不堪！



### 我们能提供什么帮助？

常见的婴儿喂奶问题包括：腹痛，食物回流，便秘，因饥饿引起的不断醒来。本小册子帮助解释这些情况并提供一些解决方法。

如果你担心你的宝宝，请教你的专业医师，也可致电我们的咨询专线1800 023 884，或访问网站www.infanurture.com.au得到进一步信息。

## 出生至5个月喂奶的宝宝

### 我能给我的喂奶的宝宝做些什么？

出生至5个月时，奶通常是唯一的食物。幼小的婴儿消化系统尚未成熟。适合婴儿年龄的营养对宝宝的成长和大脑的发育至关重要。尽可能接近母乳的营养成分的奶粉专门设计用来供0至5个月婴儿最理想的成长和发育。

### 我还需要知道什么？

母乳是婴儿最佳营养。在你决定喂奶之前，请教专业医师。如果你已经喂奶，选用一种容易消化，美味的奶粉。这就是为什么婴儿可以随时从专门奶粉转换为标准奶粉。



## 6至12个月喂奶的宝宝

### 我能给我的喂奶的宝宝做些什么？

6个月开始，有一种专门奶粉，含有婴儿成长所需的所有能量和营养。此时，也可开始补贴固体食物。

### 还有什么可以帮助喂奶的婴儿？

婴儿的第一年里母乳或奶粉应为营养主要来源。6个月时可以逐渐补贴新食物，引导宝宝尝试新的味道和咀嚼感觉，鼓励下巴和牙齿的发育。

你的宝宝通常会显示他们开始要固体食物了，他们也许会感兴趣地观看你吃，张开嘴模仿你吃，并且发出声音，做出动作表示他们也想尝尝你的食品。

最早的食物包括婴儿米糊，掺加上母乳或奶粉，搅拌得细碎的水果，蔬菜，如香蕉，鳄梨，炖苹果，炖梨，炖南瓜。你的幼儿保健专家可以进一步指导你引进固体食物。

## 便秘

### 我如何知道我的宝宝是否便秘？

你的宝宝可能比你所知道的宝宝大便次数少。但切勿轻断你的宝宝已经便秘了，因为每天大便几次因人而异。

更重要的是：大便是否有规律，还是比往常次数减少。

便秘时因大便变粗变硬可能引起疼痛。你的宝宝的肚子可能会膨胀，痉挛，疼痛。



## 如何预防便秘？

母乳是最兼容的营养。喂养母乳的婴儿不常见便秘。如果你已经喂奶，请教专业医师，试用专为便秘设计的奶粉可能可以改善状况。

防止便秘的奶粉成分有所调节从而增加婴儿消化系统的蠕动，帮助大便松软。次数频繁些。如果便秘症状未见改善，请尽快请教专业有所，寻求更进一步意见。

### 还有什么可以帮助的？

- \* 可以适量喂养凉白开，尤其是天热时
- \* 握着你的宝宝双脚轻轻做骑自行车动作
- \* 使用轻泻剂必须遵医嘱

## 腹泄

### 我的宝宝腹泄吗？

如果大便次数频繁，很稀，呈水状，你的宝宝可能腹泄了。许多水分和宝贵的电解质（盐分如碳酸氢钠和钾）随腹泻流失，婴儿很快会脱水。

### 我的宝宝腹泄是如何引起的？

腹泄通常是暂时的，由细菌或病毒引起的。不过，有时腹泄是服用某些药物或对某些食物敏感引起的。

### 我能给我的宝宝做些什么？

不论腹泄的起因是什么，脱水现象必须马上治疗，以免引起更严重的健康问题。除了水分之外，人体还需要电解质才能全面发挥功能。因此，含有电解质的液体将帮助更有效地解决脱水问题。你可能会发现你的宝宝食欲不振，这对防止脱水具有挑战性。只要你的宝宝愿意，请尽量喂液体。



## 我应该喂我宝宝什么样的液体？

请遵医嘱。如果治疗不当，脱水现象可以导致危险。通常哺乳的婴儿只要愿意都应尽可能满足。哺乳有助增强初生儿的免疫能力。如果你喂养奶粉，请教专业医师或药房，选用特别的防脱水奶粉。这种奶粉帮助因腹泄而脱水的婴儿尽快摆脱状况。

### 还有什么我可以做的吗？

- \* 少食多餐也许对你的宝宝更适合
- \* 如果你已经喂奶而你的宝宝腹泄不止，考虑换掉平时用的奶粉。
- \* 如果你的宝宝大便含血，或呈暗色，或24小时状况没有改善，应该马上就医。查看是否发烧，脱水（如宝宝不排尿）。

infa-nurture

电话 1800 023 884 或访问  
www.infanurture.com.au

母乳是婴儿最佳食品。

当新妈妈不哺乳时，奶粉是用来取代母乳的。母体自身的营养对于准备阶段和哺乳阶段至关重要。部分使用奶粉可能会导致哺乳的负面影响。再转回哺乳可能会很困难。婴儿奶粉的冲泡和喂养若不当将有害健康。选择喂养方式应考虑社会和经济效益。选择喂养方式应考虑和遵守专业人士的建议。

参考文献: 1. The Leading Edge Quantitative & Qualitative Research, June 2005. 2. Klein EJ et al. Clin Infect Dis 2006; 43(7): 814-6. 3. Vanderhoof JA. Curr Opin Clin Nutr Metab Care 1998; 1(5): 419-22. 4. Sullivan PB. Nutrition 1998; 14: 758-62. 5. Vandeplass Y et al. Acta Paediatr 1998; 87: 462-68. 6. Wade S and Kilgour T. BMJ. 323: 437-440. 7. Tang MLK. AFP 37(4): 204-208. PA10210

Bayer Australia Ltd. ABN 22 000 138 714.  
875 Pacific Highway, Pymble NSW 2073.



Date: 06/09/10 - 06/10/10