

# 寶寶1歲後 母乳餵養如何安排



寶寶吃母乳到多久才好？太早斷奶，擔心寶寶吸收不到營養，身體差；堅持喂到寶寶一兩歲吧，對於職場媽媽來說，的確也不是一件容易事。

## 0-2歲寶寶，母乳是最佳食物

新生兒在出生後至2歲之間母乳餵養為最佳食物，有助於增強孩子的抵抗力，減少疾病發生，建議媽媽們能堅持儘量多堅持餵養母乳。看看母乳的營養價值有哪些

>>>6個月前的母乳寶寶，有著媽媽身體帶來的抵抗力+母乳給予的抵抗力雙重保護。這個抵抗力可以保護寶寶在半歲內免受一般疾病的侵襲。

>>>6個月後的寶寶，媽媽身體內帶來的抵抗力消失，需要增強自己的抵抗力，此時母乳中的免疫球蛋白就會顯得尤為重要。

>>>充分母乳餵養的寶寶身心發展更為健康，過敏和消化不良較少，成年之後慢性病風險較低。

>>>母乳中的營養素除了傳統認識的營養作用外，還有生物學作用，比如有很多活性物質，如抗體、酶等，這些營養素的活性作用，是配方粉無法比擬的。

>>>母乳中豐富的脂肪種類，還可促進嬰兒大腦和視網膜的發育成熟，調控免疫系統發育，更有預防成年期心血管疾病的作用。

當然，也有媽媽有疑問，母乳6個月或者1歲後就沒營養了嗎？

這種說法是片面的，6個月後的母乳營養無法全部滿足孩子的生長發育需要，因此專家建議大家添加輔食，但是並不意味著母乳就沒有營養了！

相反，母乳中的免疫球蛋白總量是不變的，如果乳汁因寶寶添加輔食而減少，則其中的免疫球蛋白反而顯得更高。

所以，只要條件允許，就堅持到自然離乳吧！

## 寶寶1歲以後，母乳餵養怎麼調整？

### 跟大人同餐

寶寶現在就可以和大人一起吃飯了，只是他的飯要軟、爛、細、碎，味道淡一些就可以了。讓寶寶和家人一起吃飯，更有利於培養寶寶良好的飲食習慣。

1歲寶寶的飲食，主食以大米蔬菜肉為主，奶為輔食。

蔬菜水果都是必備的，其他蛋白質、維生素含量高的食物也是首選。像粥、麵條、面片、包子等應該是主要的，其他的配方奶、水果汁、菜汁、菜湯、白開水、魚肝油、肉湯、磨牙食品、肉末、碎菜末、肝泥、動物血、豆製品、蒸全蛋、小點心等也是不錯的。

### 寶寶一天下來該怎麼吃？

早餐 晨6、7點，寶寶除了喝奶，還可以喝一點牛奶或配方奶，吃一點菜泥也行；8點到11點之間可以給寶寶增加小點心、粥、菜湯、肉湯、水果、雞

蛋等，這些種類多樣的食物能讓寶寶體內的營養保持一個平衡狀態。

午餐 中午的輔食應該是一天中最豐盛的了，除了基本的，還可以給寶寶增加一些肉類，碎肉末、碎菜末、動物肝臟、溫開水、水果汁、菜汁等都是中午必備的。

下午茶 到了下午，寶寶可能會有一些饑餓感，給他喂一小碗軟飯，再加一些碎肉末、碎菜，美味就這樣出來了，最後最好加半個雞蛋。期間可以讓寶寶多喝白開水，吃點水果。

晚餐 晚上6點的時候，寶寶可能要吃晚飯了，寶寶要吃麵條的話，那就更好了，來一小碗麵條或面片湯都行，5到7個小饅頭也是棒的，動物的血、肝、肉類、蔬菜都還可以繼續給寶寶吃。

晚上加餐 夜間，如果寶寶嬌嫩的小肚子又咕咕叫了，就給他喂一些麵食類，如一小塊饅頭或麵包，還可以試試少量的磨牙食品，為了讓寶寶更好入睡，牛奶是必不可少的。

## 母乳可早中晚作為加餐

雖然1歲後的寶寶已告別乳兒期，但乳類仍是寶寶每天應該選擇的，母乳可早中晚作為加餐，繼續為寶寶提供豐富的營養。

上午和下午各加一次的水果或是點心，早、中、晚各加一次的奶，可以把各餐和喝奶錯一下時間，就是 早餐 後半小時喝一次的奶，或是醒來先喝奶，半小時後吃早餐，有些早餐，比如雞蛋、蛋糕、麵包類的食物，可以和奶同時進行，中午可以先吃午餐，睡醒後喝一次的奶，晚餐可以正常吃飯，睡前一小時喝奶。

### 母乳加餐時間表

6：00～6：30 母乳或配方奶 200 毫升（+穀物）；

9：00～9：30 母乳或配方奶 200 毫升+水果；

12：00～12：30 飯菜；

5：00～15：30 母乳或配方奶 200 毫升+水果；

18：00～18：30 飯菜；

21：00～21：15 母乳或配方奶 200 毫升；

21：15 刷牙，按時睡覺。

總之，母乳一樣好東西，只要條件允許，就堅持到自然離乳吧！把最好的營養留給寶寶！

## 母乳餵養最佳時間為幾個月

大家都知道，母乳餵養對於寶寶來說是最好的，因為母乳的營養價值是最高的，餵奶姿勢對於很多新手媽媽來說是不太瞭解的，那麼，母乳餵養最佳時間為幾個月？

母乳餵養最佳時間為幾個月

母乳餵養最好到寶寶8個月到1歲左右，到孩子6個月的時候逐步給他添加輔食。給寶寶斷奶最好的時間在8個月到1歲左右。如果寶寶在吃母乳的同時，添加了輔食，並且接受輔食情況良好，也可以推遲斷奶，最晚可以到1歲半。但是如果寶寶身體狀況較差或生病時，尤其有過敏體質或腸道有問題的寶寶，建議媽媽哺乳至1歲以上，這樣有利於寶寶身體恢復。

一般情況下，如果媽媽選擇在8個月的時候給寶寶完全斷奶，那麼可以從6個月開始，逐漸減少哺乳次數，並以輔食等代替。另外還要注意斷奶的季節，媽媽最好選擇春秋兩季，這時候氣溫不高不低，比較適合給寶寶斷奶，寶寶也容易適應。

### 職業媽媽的母乳餵養時間：

現在我國最新產假規定為98天，這意味著很多新媽媽在哺乳期內就得去上班。對於職業媽媽來說，哺乳寶寶到1歲左右是最好的。職業媽媽可以在上班前，用手或吸奶器將乳汁擠至消毒過的奶瓶中，然後存入冰箱。當寶寶肚子餓，需要吃奶的時候，家人就可以幫忙把母乳用熱水慢慢溫熱，然後給寶寶吃。另外，冷藏過的母乳一旦加溫後，即使沒有餵食，也不能再冷藏，必須丟棄，不要捨不得。因為吃下這些反復加溫的母乳，會對寶寶身體不好。

根據聯合國兒童基金會統計，大多數西方女性給寶寶母乳餵養一般都至少3-12個月；世界上其他一些國家，寶寶吃母乳到2歲或更長時間都很正常。其實母乳

餵養涉及到很多個人實際情況和情感，現實中可能會有多因素影響到你是否繼續給寶寶母乳餵養，但是不管如何，都要儘可能延長母乳餵養時間，對你、寶寶的健康都有好處。

母乳餵養多長時間？相信通過以上內容的介紹，大家已經有所瞭解。母乳餵養的好處多多，所以如果可以的話，儘可能讓母乳餵養的時間長一點，但是也不是說可以一直餵養下去，最好是在1歲半之前都進行母乳餵養。

### 餵奶的四種姿勢

1、搖籃抱法。在有扶手的椅子上坐直，將孩子抱在懷裡，用前臂和手掌托著孩子的身體和頭部。喂右側時用左手托，喂左側時用右手托。放在乳房下的手呈U形，不要彎腰，也不要探身，而是讓孩子貼近你的乳房。這是早期餵奶的理想方式。

2、交叉搖籃抱法。與第一種類似，但喂右側時用右手托，喂左側時用左手托。

3、橄欖球抱法。如果你是剖腹產，或者乳房較大，這種方式比較合適。將孩子抱在身體一側，胳膊肘彎曲，手掌伸開，托住孩子的頭，讓他面對乳房，讓孩子的後背靠著你的前臂。為了舒服起見，可以在腿上放個墊子。

4、側臥抱法。疲倦時可躺著餵奶。身體側臥，讓孩子面對你的乳房，用一隻手攬著孩子的身體，另一隻手將乳頭送到孩子嘴裡。這種方式適合於早期餵奶，也適合剖腹產的母親。

在孩子未滿3個月前最好不要採用臥位哺乳。因為小嬰兒的頭、頸部力量均很弱，一旦母親哺乳時迷迷糊糊地睡著了，乳房堵住了孩子的口鼻而孩子又沒有足夠的力量避開，就可能因窒息而發生意外。只有當孩子4個月後，才具備抬頭躲避和用手推開母親乳房，或用身體動作將母親驚醒的能力。

# 不能把寶寶交給這六種老人來帶

如今不少媽媽會選擇暫時先把工作放一放，把自己的寶寶親自帶大，至少也會把寶寶帶到三歲大上幼稚園才回歸職場。當然，更多的媽媽可能因為生活壓力，不得不早早回到職場打拼……

這樣一來，照顧寶寶這個重擔就只能落在老人的身上了，老人幫忙照顧孩子也是很不容易的，我們對他們也不應過分苛刻。

但另一方面來看，為了寶寶的未來，有些老人確實不適合帶小孩，甚至把“白紙一樣”的寶寶填上各種惡習……假如你家老人有以下的特徵，也許媽媽們就要慎重考慮是否需要另想辦法了。

## 1.身體差的老人

要是家裡的老人身體差，確實就不太適合帶孩子了。第一，很實在地說身體差容易染病，要是寶寶還小，抵抗力不足，那麼就很容易從朝夕相對的老人那裡傳染到病菌了。第二，身體差的老人即使硬給你帶小孩，也會有點力不從心，久而久之不僅容易累壞了，還會引發很大的怨氣，想必每個媽媽都不願意辛苦工作回來還聽老人們訴說自己帶孩子怎麼怎麼辛苦，今天寶寶怎麼怎麼不乖吧？

寶寶還小，調皮、愛哭、偶爾無法自控還是常有的事，身體不好的老人經不起這般折騰，那麼結果很可能是小孩沒看好，反倒老人病倒了。

## 2.不聽勸的老人

不肯聽別人的勸說、一意孤行的老人很可怕，更別說要把寶寶交給這樣的老人了。這樣的老人一定會守到她們自己的老一套怎麼勸都不願意去接受新的觀念，老舊的育兒觀念與方式很多都會把娃坑得很慘，“蠟燭包”、嚼餵食物、一歲內就添加鹽等老一輩覺得很正常的育兒方式也許就會造成十分嚴重的後果。

不要把“我們以前帶娃也是怎麼怎麼樣”掛在嘴邊了，如今時代進步不一樣了，因此不聽勸的老人真的不適合帶寶寶。

## 3.溺愛孩子的老人

過分的溺愛造成的後果也許比你想像的還嚴重，不僅會讓寶寶蠻橫無理，還會讓寶寶不懂尊重長輩。要是處一直處於溺愛中的孩子，一旦有一點點不順心，就更容易無法接受了，從而導致更多的叛逆。

即使在很多原則性的問題面前，老人也不捨得去凶孩子，久而久之對於寶

## 4.貪財如命的老人

虛榮與市儈的人終究是成不了大器的。不少老人因為年輕時候的家境和文化修養不高，原因導致非常的市井與市儈，具體的外在表現就是貪財如命，什麼事都斤斤計較。可想而知，跟著這種老人的寶寶也會在耳濡目染下變得愛慕虛榮、嫌貧愛富。

況且，貪財如命的老人想必也會是一個跟家人也斤斤計較的人，給寶寶多買個有營養的菜品也許都不太捨得，就別指望能把寶寶帶好了。

## 5.迷信的老人

封建迷信迷惑心智，有時甚至讓人做出不可思議的行為。我曾經就聽說過有迷信的老人因為寶寶久燒不退而認定是鬼魂作祟，不帶寶寶去看醫生，而去求“符水”來喝。最終導致寶寶上吐下瀉、昏迷不醒。

迷信的人與科學是對立的，育兒本就應該遵循科學才能讓寶寶身體健康、快樂成長，因此絕不能把寶寶交給如此迷信的老人。

## 6.滿嘴謊話的老人

育兒不僅要讓寶寶的身體健康成長，也要讓寶寶的心理健康發育。一個人的談吐能看出一個人的素質、代表著一個人的文明程度。老一輩由於年輕時的國情或環境，也許身不由己地無法有太



高的文化水準，我們無法強求，但是我至少認為說不說謊話是能自己控制的，要是老人不聽勸，老是聒噪掛嘴邊，最好還是讓寶寶敬而遠之了。

寶寶正處於探索與學習的階段，無論行為還是說話都很喜歡模仿別人，所以我們必須把自己的談吐重視起來。

當然，生活有時候由不得人，也許即便自家老人有各種惡習，也無法找到別人去帶寶寶了，那麼我們必須堅持自己，即使不聽，也得反反覆覆說，動之以情，曉之以理，用盡我們的一切方法去給寶寶營造一個良好的環境。

要是條件允許，千萬不要因為“帶娃很累”、“難得老人願意帶”、“寧願上班”、“不上班我就不獨立了”等各種藉口而去丟下自己的寶寶給老人們帶，別人帶的娃遠不及自己帶的順心，也不能要求別人事事如自己所願。除非心很大，要不然少不了後悔的份。

畢竟寶寶是自己的，寶寶的一生與爸爸媽媽才是最密切不可分割的，我們都應盡最大的努力去培養他們，讓他們打好基礎，才能過好自己的人生。

## 寶寶每天抱多久好

## 答案在這裡

關於“能不能抱寶寶、抱多久才合適”是現在許多媽媽糾結的問題。

因為有時候抱多了，老一輩會告訴你“這孩子不能經常抱，不然以後就不願意睡床上了”；而抱少了吧，又有人跟你說這樣不利於親子關係的培養，要多抱抱才好。抱太久好不好

真是公說公有理，婆說婆有理！

那究竟，小寶寶是多抱抱好還是多躺躺好呢？每天抱多久才合適呢？

其實都可以！關鍵是看年齡和寶寶的發育情況，而且要明白，抱的方式，躺有躺的講究！

1、三個月之內：多躺比多抱好

首先，因為新生寶寶的睡眠時間都會比較長，大約在18～20個小時。而一個好的睡眠對於這個階段的寶寶來說至關重要。

其次，抱太多也不利於寶寶骨骼生長。3個月以內的寶寶，骨骼尚未發育完成，頸椎和脊椎都很柔軟，經常抱著，脊椎總是呈彎曲形狀，時間久了對孩子的骨骼生長不利。

因此，除了餵奶、換尿布等特殊情況外，不要過多抱寶寶。多數時間還是讓寶寶平躺在床上，這樣既可以使他的身體放平，也能減輕其頸部的負擔。

2、睡醒後，可適當抱抱增進親子關係

寶寶睡醒之後，家長可以抱著ta，四處走走、看看，與寶寶說說話，增進下親子關係。但嬰兒到了2個月時，每天加起來也只應抱2個小時左右為宜。而且，抱的時候要講究方式方法！

美國兒科學會指出：剛出生或者年齡很小的嬰兒對頭部的控制能力尚未發育健全，因此在抱ta的時候，一定要避免他的頭部左右或者前後晃動。

如果在抱嬰兒的時候，ta處於

平躺的姿勢，要用手輕輕托住他的頭部；如果ta處於豎直的姿勢，要用手托住ta的頭部和頸部。

其次，這個階段內，可以適當地每天給寶寶進行豎抱和俯臥的訓練，每次練習1-2分鐘就夠了，以後再逐漸延長，每天鍛煉的次數則根據寶寶的精神狀態而定，時間不宜太長。如果嬰兒4個月時仍不能抬頭，則應去找保健醫生。

最後，我們在抱寶寶的時候還要和他多交流、多說話，這樣既能讓寶寶感受到你的愛，又能對他進行語言刺激，開發寶寶的大腦。

所以，對於新生寶寶，多躺比多抱要好！並不是說你不讓抱，而是要講究時機與方法的去抱。

3、三個月之後：長時間抱著不利於寶寶發展

俗話說，“一舉頭、二舉胸、三翻、六坐、七滾、八爬、九扶立、十二走”，這嬰兒發育的基本規律。雖然不能一概而論，但也能在一定程度上反映每個階段寶寶需要訓練和達到的技能。

因此，爸媽們應根據寶寶所處的不同年齡和需求，有針對性的去跟隨寶寶自身的發育和腳步走。不要因為怕磕著碰著，就始終喜歡把寶寶抱著懷裡呵護著。

比如，就像上面提到的，前兩個月應適當的對寶寶進行俯臥訓練，讓寶寶能自然抬頭、抬胸。第三個月讓寶寶自己在平躺的時候學會翻身。那如果家長們總是把寶寶抱著，自然這些技能就無法順利學會，從而就會導致寶寶自身發育遲緩。

而發育是一個連續的過程。從大運動發育來說，孩子首先會在床上趴著抬頭，抬頭以後他才會逐漸地翻身、會爬、會坐、會站、會走、會跑。如果他從開始趴著就晚，抬頭也晚，坐也晚，站也晚，自然走就會晚。

就像樂媽之前說過的：我們不能因愛子心切“揠苗助長”，當然更不能以愛之名“阻礙其成長”！