



baby

王忆勤 主编

0~6岁

小儿喂养

与保健手册

母乳喂养有哪些好处

何时开始喂奶

喂奶的次数如何

怎样判断母乳是否充足

哪些情况下不宜母乳喂养

断奶的时间与方法

婴儿不宜吃的食品有哪些

怎样合理地安排幼儿的饮食

幼儿吃水果应注意什么

怎样让孩子科学饮水



上海科学技术出版社



王忆勤 主编

0~6岁小儿 喂养与保健手册

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

0~6岁小儿喂养与保健手册/王忆勤主编. —上海:
上海科学技术出版社, 2005. 1
ISBN 7-5323-7732-6

I. 0… II. 王… III. ①婴幼儿-哺育-手册②婴
幼儿-妇幼保健-手册 IV. R174-62

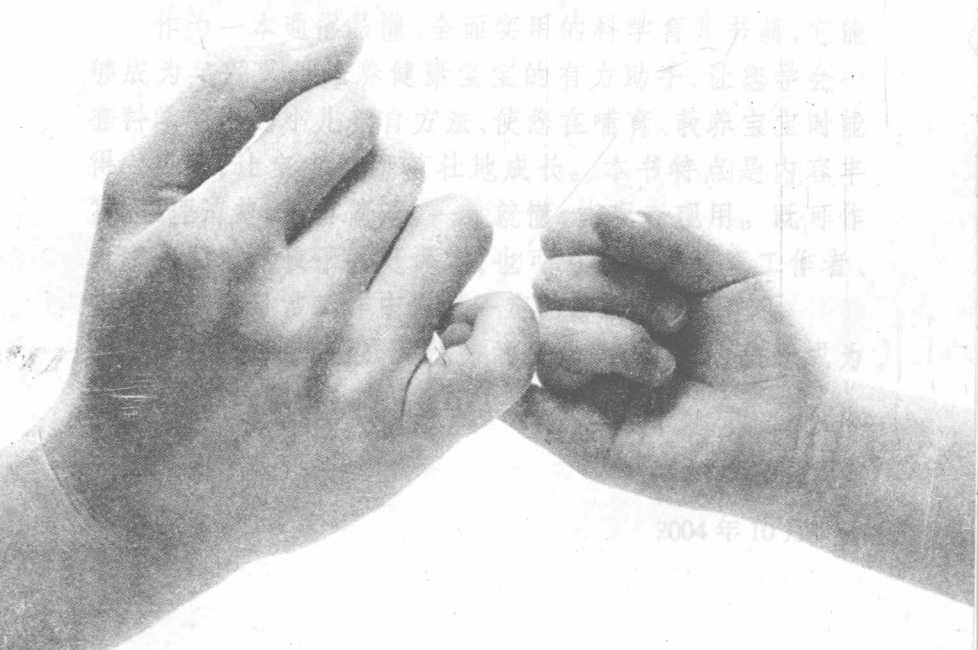
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 100677 号

世纪出版集团 出版、发行
上海科学技术出版社
(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)
新华书店上海发行所经销
上海华成印刷装帧有限公司印刷
开本 850×1168 1/32 字数 193 000
印张 7.5 插页 4
2005 年 1 月第 1 版 2005 年 8 月第 2 次印刷
印数: 5 201—9 500
定价: 19.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向承印厂联系调换

内容提要

本书由儿科专家编写,旨在为年轻父母科学养育0~6岁小儿提供理论上的认识和具体的实例指导,内容包括喂养篇、保健篇和防治篇三部分。喂养篇着重介绍0~6岁小儿各个年龄阶段营养与喂养的相关知识,使家长掌握具体操作技巧及喂养方法,能有针对性地实施科学喂养;保健和防治篇着重介绍有关小儿卫生与保健的知识,包括小儿生长发育、体格锻炼、意外预防、常见病与多发病的防治及护理知识。内容科学,条理清楚,语言简洁,即查即用。可供年轻家长、从事婴幼儿教育工作者及儿科医生参考。



主编

王忆勤

编者

李福凤	石 强	燕海霞
徐贵华	闫秀丽	姚 笛
	李 靖	

前 言

0~6岁是孩子身体和智力发展最快的时期,因此这一时期小儿的喂养与保健问题尤为重要。

本书旨在为年轻父母科学养育0~6岁小儿提供理论上的支持和具体的实例指导,内容主要包括喂养篇、保健篇和防治篇三部分。喂养篇着重介绍各个年龄阶段小儿的营养与喂养的相关知识,使家长掌握具体操作技巧及喂养方法,能有针对性的实施科学喂养小儿;后两篇着重介绍有关小儿卫生与保健的知识,包括小儿生长发育、体格锻炼、意外预防、常见病与多发病的防治及护理知识。

作为一本通俗易懂、全面实用的科学育儿书籍,它能够成为年轻父母培养健康宝宝的有力助手,让您学会一套科学实用的小儿养育方法,使您在哺育、教养宝宝时能得心应手,让宝宝健康茁壮地成长。本书特点是内容丰富,条理清楚,语言简洁,一看就懂,能现查现用。既可作为家长们培养孩子的好课本,也可作为婴幼儿教育工作者、儿科医生在日常工作中提供一定的帮助。

最后,祝愿你们成为优秀的父母,祝你们的孩子成为优秀、幸福的孩子!

编著者

2004年10月

目 录

喂 养 篇

1. 什么是初乳 3
2. 初乳有什么好处 3
3. 母乳喂养有哪些好处 ... 3
4. 何时开始喂奶 4
5. 怎样给宝宝喂奶 5
6. 喂奶的次数如何 6
7. 怎样判断母乳是否充足 6
8. 影响母乳分泌的因素有哪些 7
9. 哪些情况下不宜母乳喂养 7
10. 不要轻易放弃母乳喂养 8
11. 断奶的时间与方法 8
12. 什么是人工喂养 9
13. 什么是混合喂养 9
14. 什么情况下需要人工喂养和混合喂养 9
15. 什么叫人乳化奶粉 9
16. 如何使用鲜牛奶 10
17. 如何调配奶粉 11
18. 人工喂养儿加水的意义 11
19. 怎样防止人工喂养的污染 11
20. 婴儿为什么要添加辅食 12
21. 怎样添加辅食 13
22. 婴儿辅食的种类与添加时间 13
23. 常用的辅助食品如何制作 14
24. 哪些辅食含钙量较多 15
25. 给婴儿哪些零食好 ... 16
26. 婴儿不宜吃的食品有哪些 17
27. 幼儿的营养有什么要求 17
28. 怎样合理地安排幼儿的饮食 18

29. 1~3岁幼儿食谱该如何安排	19	46. 婴幼儿脑发育与营养有什么联系	33
30. 怎样培养幼儿良好的饮食习惯	21	47. 4~6岁儿童营养及食谱应怎样安排	34
31. 富含营养素的食物有哪些	21	48. 怎样培养小儿良好的饮食习惯	36
32. 幼儿为什么要多吃蔬菜	22	49. 怎样合理安排小儿的零食与加餐	37
33. 幼儿吃水果应注意什么	23	50. 为什么要重视孩子的就餐方式	37
34. 宝宝怎样吃鸡蛋好 ...	24	51. 蔬菜的营养价值是怎样的	38
35. 宝宝怎样喝牛奶好 ...	25	52. 为什么低脂饮食有益于儿童身体健康	39
36. 宝宝多吃鱼好吗	26	53. 为什么多吃柑橘类水果可防止视力退化 ...	40
37. 宝宝夏天能不能吃冷饮	27	54. 为什么要让孩子多吃鱼	41
38. 小儿厌食怎么办	28	55. 为什么要让孩子多吃萝卜	41
39. 怎样纠正小儿偏食的不良习惯	29	56. 为什么要让孩子多吃豆制品	42
40. 宝宝不宜多吃哪些食品	29	57. 为什么孩子要多吃食用菌	43
41. 为什么小儿要少吃油炸食品	31	58. 为什么孩子应适量补充动物脂肪	43
42. 为什么小儿不宜滥吃营养补品	31	59. 为什么多喝粥保健康	44
43. 幼儿多吃汤泡饭为什么不好	32	60. 怎样让孩子科学饮水	46
44. 为什么幼儿不宜吃皮蛋	32		
45. 哪些食品容易引起过敏 ...	33		

61. 为什么白开水是儿童的最佳饮品 47
62. 喝酸奶有哪些好处 ... 47
63. 苦味食品有哪些好处 48
64. 儿童营养有哪些误区 49
65. 为什么滥用补品坏处多 50
66. 小儿冬令应怎样进补 51
67. 小儿喝饮料有哪些禁忌 52
68. 为什么小儿不宜多食味精 53
69. 为什么小儿不宜多吃罐头水果 55
70. 为什么小儿不宜多吃爆米花 55
71. 为什么小儿不宜多吃山楂 56
72. 为什么小儿不宜吃盐过多 56
73. 为什么饭前不应吃糖 57
74. 为什么小儿不宜常吃果冻 57
75. 哪些孩子易缺锌 58
76. 小儿食欲不振与缺锌有哪些联系 59
77. 为什么给小儿补锌并非多多益善 60
78. 怎样认识幼儿缺铁 ... 61
79. 为什么缺铁孩子数学差 61
80. 为什么铁元素的摄入有利于智力提高 62
81. 孩子补铁过多有哪些害处 63
82. 补充碘时应注意哪些问题 64
83. 为什么铜与孩子身高关系密切 64
84. 硼元素的摄入与孩子智力有何联系 65
85. 如何科学地选择补钙剂 65
86. 胖瘦不同的孩子怎样补充维生素 66
87. 为什么维生素并非多多益善 67
88. 怎样防治维生素 C 缺乏症 68
89. 维生素 C 片剂可以代替蔬菜吗 68
90. 维生素 B₁ 的功能是什么 69
91. 维生素 B₁ 含量高的食物有哪些 70
92. 维生素 D 来自何处 ... 70

- | | | | |
|---------------------------|----|-------------------------------|----|
| 93. 吃鱼肝油过多有哪些
害处 | 71 | 98. 发热患儿应怎样调理
饮食 | 75 |
| 94. 哪些食物能补血 | 71 | 99. 有发胖趋势的小儿饮
食该注意什么 | 75 |
| 95. 孩子为何会厌食 | 72 | 100. 儿童智力与营养有哪
些联系 | 76 |
| 96. 孩子厌食怎么办 | 73 | | |
| 97. 怎样纠正小儿的挑食
习惯 | 74 | | |

保 健 篇

- | | | | |
|--|----|---------------------------------|----|
| 101. 小儿年龄的划分及其
各期保健的重点是什
么 | 81 | 的健康检查 | 90 |
| 102. 小儿各年龄段生长发
育特点是怎样的 | 83 | 111. 新生儿的几个特殊生
理表现是什么 | 91 |
| 103. 影响小儿生长发育的
因素有哪些 | 84 | 112. 如何判断新生儿是否
健康 | 93 |
| 104. 怎样判断小儿的生长
发育情况 | 85 | 113. 新生儿的成长与睡眠
时间有什么联系 | 94 |
| 105. 如何评价小儿的营养
状况 | 86 | 114. 新生儿体温不升的原
因有哪些 | 95 |
| 106. 小儿的身高变化是怎
样的 | 87 | 115. 新生儿为什么容易吐
奶 | 96 |
| 107. 小儿的体重变化是怎
样的 | 88 | 116. 婴儿流口水的原因有
哪些 | 96 |
| 108. 小儿各阶段的智力发
育特点是怎样的 | 88 | 117. 新生儿打嗝有哪些原
因 | 97 |
| 109. 如何判断小儿的智力
发育情况 | 89 | 118. 新生儿为什么易呕吐
..... | 98 |
| 110. 为什么孩子要做定期
的健康检查 | 90 | 119. 新生儿的头发稀少要
紧吗 | 98 |
| | | 120. 新生儿手脚乱动要紧 | |

吗	99	事故	112
121. 新生儿大便有何特点	100	136. 小儿的头是越大越好 吗	113
122. 应该怎样观察和护理 出生当天的新生儿	100	137. 为什么观察小儿囟门 很重要	114
123. 怎样为新生儿营造好 的环境	102	138. 新生儿的偏头不管行 吗	115
124. 怎样给新生儿洗澡	103	139. 怎样发现小儿的听力 障碍	116
125. 怎样进行脐部护理	104	140. 身材矮小的原因有哪 些	118
126. 怎样用尿布	104	141. 小儿的注意力有什么 特点	119
127. 怎样怀抱出生不久的 婴儿	104	142. 小儿吮吸手指、衣物 正常吗	120
128. 为什么要重视新生儿 皮肤擦烂	105	143. 小儿咬指甲要紧吗	121
129. 保护好小儿乳牙有哪 些重要性	106	144. 小儿消化系统发育的 特点是什么	121
130. 为什么要注意新生儿的 哭声	107	145. 喝牛奶会出现什么问 题	123
131. 小儿夜啼如何处理	109	146. 小儿食用纤维有何好 处	123
132. 婴儿一哭就抱好不好	109	147. 味道是怎样形成的	124
133. 为啥新生儿亦会厌食	110	148. 如何发现婴幼儿营养 不良	125
134. 怎样培养小儿良好的 大小便习惯	111	149. 小儿容易缺哪些微量 元素	126
135. 怎样预防新生儿意外		150. 小儿为什么会缺乏微	

量元素	127	157. 孩子喜欢吃异物是怎 么回事	132
151. 如何纠正微量元素缺 乏	128	158. 孩子晚上睡觉不好怎 么办	133
152. 婴儿衣着要注意什么	128	159. 为什么婴幼儿久看电 视会影响语言发育	133
153. 婴儿被褥有什么要求	129	160. 怎样使孩子的头型和 体形更优美	134
154. 选购婴儿鞋有哪些注 意事项	130	161. 脊柱弯曲形成期的照 顾技巧有哪些	135
155. 小儿开裆裤要穿到什 么时候	131	162. 怎样对孩子进行“三 浴”锻炼	136
156. 小儿睡软床好不好	131		

防 治 篇

163. 什么叫计划免疫 ...	141		149
164. 预防接种有哪些禁忌 证	142	172. 新生儿呕吐应考虑哪 些疾病	150
165. 什么是新生儿窒息	143	173. 新生儿便秘应考虑哪 些疾病	150
166. 如何判断新生儿窒息 的程度	144	174. 新生儿肺炎的特点有 哪些	151
167. 哪些新生儿黄疸需找 医生	145	175. 肺炎患儿应怎样护理	152
168. 什么是肚脐异常 ...	146	176. 新生儿抽搐有哪些原 因	153
169. 什么叫“脐带风” ...	147	177. 抽搐对新生儿有什么 影响	154
170. 新生儿脐炎怎么办	148	178. 新生儿败血症是怎么	
171. 新生儿“雪口”怎么办			

回事	154	195. 什么是小儿过食性腹 泻和饥饿性腹泻 ...	170
179. 新生儿硬肿症是怎么 回事	156	196. 小儿秋季腹泻怎么办	171
180. 新生儿皮肤青紫是怎 么回事	156	197. 怎样自制口服补液盐 来治疗轻度脱水 ...	172
181. 新生儿脓疱疮有什么 表现	157	198. 小儿遗尿症的病因及 治疗方法有哪些 ...	173
182. 怎样认识新生儿惊厥	158	199. 小儿尿道下裂应怎样 治疗	175
183. 婴儿惊厥与维生素 B ₆ 有什么关系	159	200. 什么是佝偻病	175
184. 怎样认识婴儿结膜炎	160	201. 小儿佝偻病的原因有 哪些	176
185. 婴儿湿疹怎么办 ...	162	202. 如何预防小儿佝偻 病	177
186. 什么是尿布疹	163	203. 佝偻病防治有哪些 误区	177
187. 婴儿便秘有哪些原因	164	204. 患了“X”型腿、“O” 型腿怎么办	178
188. 婴儿便秘怎么办 ...	164	205. 龋齿是怎么形成的	179
189. 怎样认识小儿胃病	165	206. 如何避免龋齿的困扰	180
190. 中医如何治疗小儿疳 积	166	207. 皮肤发疹都是麻疹吗	181
191. 中医如何治疗小儿厌 食症	167	208. 麻疹患儿的家庭护理 应怎样进行	181
192. 小儿腹泻有哪些原因	167	209. 出了水痘怎么办 ...	182
193. 小儿腹泻应如何护理	168	210. 疳腮是怎么回事 ...	183
194. 小儿腹泻应怎么喂养	169	211. 怎样预防腮腺炎 ...	184

212. 如何认识百日咳 ... 185
213. 如何认识乙脑 185
214. 小儿为啥搔肛门 ... 186
215. 小儿经常感冒怎么办
..... 186
216. 小儿感冒时为何常有
腹痛 187
217. 为什么小儿呼吸道疾
病多 188
218. 如何预防小儿呼吸道
感染 188
219. 小儿气管异物应怎样
急救 189
220. 小儿呼吸暂停症如何
处理 190
221. 什么是小儿哮喘 ... 191
222. 哪些原因可以引起哮
喘 192
223. 如何判断小儿哮喘的
轻重 192
224. 哮喘能根治吗 193
225. 哮喘患儿是否限制
饮食 194
226. 小儿哮喘缓解阶段
为何还要维持治疗
..... 194
227. 如何预防小儿过敏
性哮喘 195
228. 贫血的种类有哪些
..... 196
229. 如何预防小儿缺铁
性贫血 197
230. 地中海贫血是怎么
回事 198
231. 什么是小儿癫痫症
..... 199
232. 小儿癫痫怎么办 ... 199
233. 小儿局部抽动症是怎
么回事 200
234. 小儿多发性抽搐症是
怎么回事 201
235. 儿童多动症的病因有
哪些 202
236. 儿童多动症有哪些表
现 203
237. 如何正确诊断儿童多
动症 204
238. 儿童多动症应怎样治
疗 205
239. 为什么儿童经常出血
不可忽视 206
240. 小儿鼻子出血是怎么
回事 207
241. 怎样防治小儿鼻子出
血 207
242. 孩子患了过敏性紫癜
怎么办 208
243. 如何认识夜惊和梦游
..... 209
244. 小儿癔病是怎么回事

- 210
245. 小儿为什么也有神经衰弱 211
246. 患儿童恐怖症、强迫性神经症怎么办 ... 212
247. 小儿患孤独症怎么办 213
248. 如何观测孩子患了过敏 214
249. 怎样预防儿童交叉感染 214
250. 怎样的小儿多汗是病理性的 215
251. 哪些症状应怀疑会患有先天性心脏病 ... 216
252. 白血病能治好吗 ... 216
253. “漏斗胸”要治疗吗 217
254. 儿童肠息肉要及早治疗 218
255. 小儿用药禁忌有哪些 218
256. 为什么腹痛时不可滥用止痛药 219
257. 小儿吃错药应怎样紧急处理 220
258. 小儿语言障碍的表现及治疗 221
259. 怎样对神经质儿童进行教育 223



喂养篇

3. 母乳喂养有哪些好处

(1) 母乳是婴儿的最佳食品。母乳所含的营养素如蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质和维生素等，在量质中，比例合适，质地优良，最适合婴儿的营养需要，又易于婴儿消化吸收，而母乳

