

辛桂芝 主编

婴幼儿抚养

YINGYOUER FU YANG



天津科技翻译出版公司

R174

41

婴幼儿抚养

主 编 辛桂芝

编 者 赵 颖 王宝琴 李文科 李兆涵



天津科技翻译出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

婴幼儿抚养 / 辛桂芝主编. — 天津: 天津科技翻译出版公司, 2003.1

ISBN 7-5433-1595-5

I. 婴… II. 辛… III. ①婴幼儿 - 哺育 ②婴幼儿 - 智力开发

IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 088485 号

出 版: 天津科技翻译出版公司

出 版 人: 邢淑琴

地 址: 天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码: 300192

电 话: 022-87893561

传 真: 022-87892476

E - mail: tstbce@public.tpt.tj.cn

印 刷: 天津市蓟县宏图印务有限公司印刷

发 行: 全国新华书店

版本记录: 850×1168 32 开本 9.5 印张 180 千字

2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

印数: 5000 册

定价: 14.00 元

(如发现印装问题, 可与出版社调换)

前言

“一对夫妇只生一个娃”，谁都希望所生的“一个娃”生得茁壮、长得健康，聪明又可爱。所以，每对年轻夫妇都应懂些优生、优育的基本常识。

孩子“呱呱”落地起，就开始进入了人生第一阶段，即婴幼儿阶段。在这段孩子生活不能自理，处于一切都需依靠父母的时期，大人是决定性因素。特别需要提醒的是：婴幼儿阶段就好像一座建筑的初露地面的“地基层”，孩子成长得如何，这一时期是关键。

这本小册子无法括及这一关键时期的更多问题，仅就婴幼儿喂养，婴幼儿生后及疾病护理以及婴幼儿早期智力开发等问题向读者介绍一些最新的、最实用的有关知识。希望以此来满足独生子女家长的渴求。

编者

2002.6



目 录

吃好“人生第一餐”——婴幼儿喂养

母乳喂养有什么好处	3
母乳中的营养成分	5
母乳的成分是否总是一样	7
母亲喂奶须知	9
母乳喂养的注意事项	12
提高母乳质量的有效方法	13
母乳喂养有哪些误区	16
初乳中有哪些有益成分	18
母乳喂养获得成功的要点	20
防止母乳受到污染	22
乳母服药须当心	25
母亲患有哪些疾病不宜喂奶	26
奶水不足的补救措施	28
母乳代用品的选择	30
母乳较牛乳有哪些优点	32
早产儿母亲的乳汁营养高	35

怎样喂牛奶及奶粉	36
喂牛奶时应注意些什么	38
人工喂养的弊端及如何克服	39
什么是牛奶过敏症,怎样克服	42
 因何需要给婴儿增添辅食	44
婴儿增添辅食的几项原则和办法	45
为婴儿添加辅食的正常顺序	48
几种常用辅食的制作方法	49
 豆浆——最好的代乳品	51
怎样处理好婴儿断奶	52
婴儿断奶前后应注意什么	57
合理喂养关系到孩子的身心健康	61
 营养状况直接影响孩子的身高	64
婴儿营养与膳食的安排原则	67
怎样安排幼儿的膳食	70
偏食对孩子有何危害	72
 如何纠正小儿偏食	73
小儿厌食的原因	74
消除小儿厌食症的种种措施	76
欲使孩子聪明伶俐应多吃哪些食物	79
 多食赖氨酸会使孩子更聪明	80
不要强制孩子进食	82

孩子进餐更不能靠乞求	83
应该培养小儿独立进餐	85
幼儿进食十忌	86
怎样培养幼儿良好的饮食习惯	89
 小儿进餐应适当节制	91
如何为孩子选购零食	92
小儿多吃零食有什么害处	94
怎样选购强化食品	95
 婴幼儿的食品禁忌	97
小儿切不可多吃甜食	104
多吃巧克力对孩子有害	106
夏季小儿饮食须知	107

照顾“无微不至”——生活和疾病护理

抱宝宝时应注意什么	111
帮孩子坐、爬、站、立、走	113
尿布的包法和更换	117
留心婴儿的大小便	120
 呵护宝宝的睡眠	122
细心为婴儿洗浴	125
给宝宝洗澡的诀窍	127
如何避免小儿意外伤害	130
 照料孩子吹电扇、看电视、听广播	132

对婴儿的头型和头发也应关心	135
婴儿皮肤的护养	137
如何保护新生儿的性器官	139
精心呵护以确保孩子的安全	141
如何为宝宝掏耳垢	144
婴幼儿皮肤发黄要及时就医	145
要警惕新生儿出现“鹅口疮”	147
异物进入小儿的眼、鼻、耳应如何处理	148
警惕婴儿眼垢多及结膜炎等眼疾	151
婴儿被蚊叮或长痱子怎么办	152
弄清婴儿因何“夜半啼哭”	154
幼儿窒息万万不可粗心大意	156
从婴儿的哭闹声中常可辨病	157
给婴儿喂药务必小心	161
如何向小儿眼、耳、鼻内滴药水	163
宝宝因何漾奶	165
小儿突然发烧的救护	167
小儿发烧痉挛应注意什么	170
婴儿“臀红”及防治	173
小儿腹痛的家庭鉴别	174
婴幼儿腹痛要慎防肠套叠	176
伤风感冒的防护	178

上呼吸道感染及其预防	180
下呼吸道感染及其护理	182
小儿肺炎的早期发现和护理	184
小儿急性胃肠炎的防治	186
 小儿便秘的发生及防治	188
小儿腹泻的表现及饮食处理	189
注意婴幼儿营养不良的发生	192
如何防治小儿蛔虫、蛲虫病	193
 小儿肥胖症的发生和防治	196
有助小儿减肥的几种食品	199
小儿急性肾炎的家庭护理	200
常见的小儿传染病	202
 小儿外伤的家庭处理	208
小儿烫伤及烧伤的应急处理	209
婴幼儿脱臼的急救处理	211

常言“机不可失”——及早开发智力

健康儿童包括生理及心理两个方面	215
怎样判断婴幼儿心理是否健康	218
怎样测试孩子发育是否正常	222
婴幼儿身心发育的特点	227
 婴幼儿情绪与思维的发展变化	229
早期教育应从哪些方面着手	233

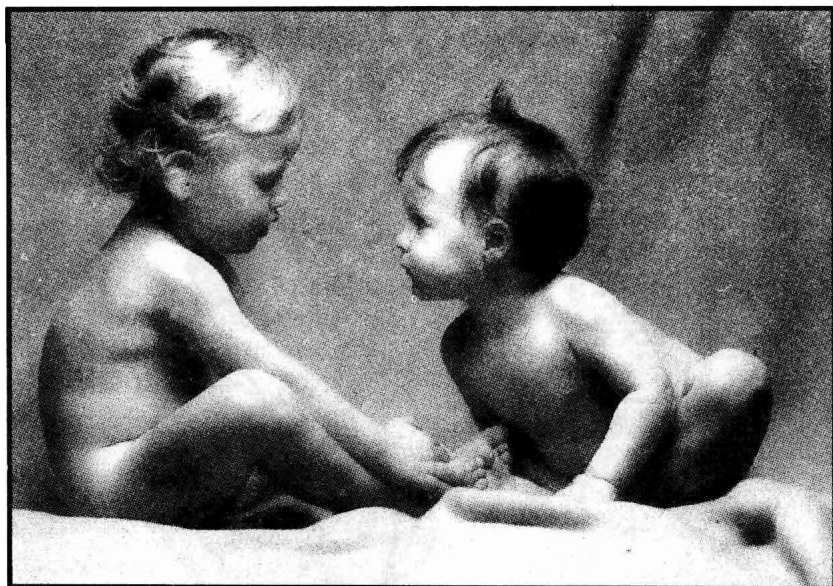
早期培养的几项原则	236
早期教育有哪些要点	238
父母要当好子女的“首任教师”	241
家庭启蒙教育常用的有效方式和方法	243
教养要从孩子一出生就开始	246
注意补充营养有助早期智力开发	249
培养好注意力有助于智力“腾飞”	252
好奇是孩子智慧火花之源	255
一双灵巧的手可打开智慧之门	258
神话故事会使孩子更加聪明	261
游戏是孩子十分正当的行为	263
早些打开幼儿的“第一本教科书”——玩具	266
学会与人相处有益开发智力	273
指导婴幼儿语言能力健康发展	275
应该鼓励孩子大胆学话	278
妈妈如何尽早教孩子发音与说话	280
语言游戏是开发智力的钥匙	286
教育孩子时家长的语言“十忌”	289

吃好「人生第一餐」

——
婴幼儿喂养



婴幼儿阶段就好像一座建筑的初露地面的“地基层”，孩子长得如何，这一时期是关键。



母乳喂养有什么好处



母乳喂养对母亲和婴儿均有益处,主要有以下几点。

●母乳营养丰富,易消化吸收,母乳中蛋白质、脂肪、糖的比例适当,最适合新生儿生长发育的需要,尤其是初乳。初乳中,铁含量虽与牛乳相同,但其吸收率却高于牛乳5倍,故母乳喂养的婴儿贫血发生率低。母乳钙、磷比例适当(2:1),易于肠道吸收,可预防佝偻病。而且微量元素如锌、铜、碘含量较多,所以母乳是婴儿最理想的食物。母乳喂养的孩子生长发育明显优于人工喂养的婴儿。

●母乳中含有帮助消化的酶,有利于新生儿营养的消化和吸收。母乳中含不饱和脂肪酸较多,可供给丰富的必需脂肪酸,且脂肪颗粒小,又含有较多的解脂酶,同时酪蛋白少,在胃中形成的凝块小,也有利于消化和吸收。

●母乳中含有大量抵抗病毒和细菌的免疫物质。虽然母乳中蛋白质总量较少,但其中白蛋白含量高而酪蛋白少,且多以免疫成分形式存在。所以可以增强新生儿

抵抗感染的能力，因此用母乳喂养婴儿抗病能力强，很少得病。

●母乳中含有促进大脑迅速发育的优质蛋白、必需脂肪酸和乳酸，尤其是牛黄酸含量较高，有利于大脑的发育，是促进神经系统发育的重要元素。

●母乳的成分和数量可随婴儿的生长需要而相应变化。它是婴儿的生理食品，不会引起过敏反应，且极利于婴儿的消化和吸收。

●母乳清洁无菌，新鲜方便，温度适宜，而且经济，属无价之宝。还可省去奶具消毒等烦琐家务。

●通过哺乳时母婴的密切接触，可增进母子间的感情，使新生儿更多地享受母亲的爱抚，能感到母体的温暖，从而获得心理满足和安全感，这对孩子今后良好个性形成很有益处。随着母乳喂养时间的推移，母婴感情会逐渐深化，同时母亲也能密切观察小儿的变化，随时可发现异常及时给予照顾和护理。

●母乳喂养对母亲自体有益。新生儿对乳房的吸吮刺激，能反射地促进催产素的分泌，有利于产后母亲子宫的收缩，减少阴道出血，所以哺乳母亲子宫回缩快，能预防贫血。哺乳期可推迟月经复潮，不易怀孕，有利于计划生育。哺乳母亲卵巢癌和乳腺癌发生的机会较少。

母乳喂养的好处是数不尽的，常言道“金水、银水不如妈妈的奶水”。俗称白色血液的母乳更是任何人工代乳品不可比拟的。

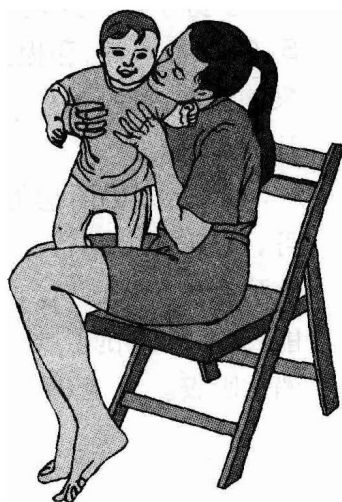
母乳中的营养成分

母乳的组成成分有：蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质（微量元素）、维生素及酶等。

●蛋白质：含量 1.0~1.5 克 / 分升，其中可分为白蛋白和酪蛋白两种，白蛋白占 $\frac{2}{3}$ ，为优质蛋白，营养价值高，酪蛋白占 $\frac{1}{3}$ 。酪蛋白进入胃中，与胃液相互作用凝固成较大的乳块，不易消化；而白蛋白的乳块为细小颗粒状，易被消化吸收。

●脂肪：主要为中性脂肪即软脂、硬脂和液脂三种，其中以液脂（即不饱和脂肪）为最多。三种脂肪的总含量为 3.5~4.0 克 / 分升。此脂肪很小，因此呈混悬液。如果乳汁中脂肪含量少于 2.0 克 / 分升，则表明该乳汁脂肪含量不足。

●碳水化合物：主要是乳糖，含量为 6.7~7.5 / 分升，若乳糖下降





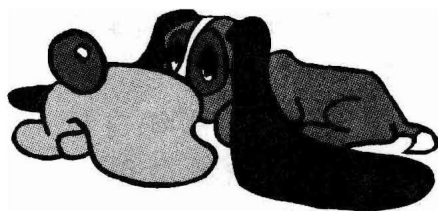
到 4 克 / 分升，则表明乳汁中的含糖量不足，不适合喂养婴儿。

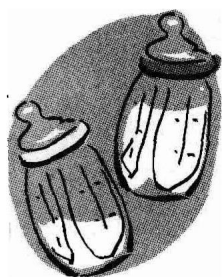
● **矿物质：**总量为 0.15~0.25 克 / 分升，其中钙为主要成分，钾、氟含量较低一些，再次为磷、钠；最少的为微量元素：镁、锰、硫、锌、铜、铁等。钙和磷的含量比例为 2.2:1。铁的含量很

少，约为 0.1~0.2 克 / 分升。

● **维生素：**人奶中含有多种维生素，如维生素 A、B、C、D 及 K 等，和极微量的叶酸。一般情况下，如果母亲的饮食合理、多样，母乳中所含的维生素足以满足婴儿的需求。

● **酶：**人奶所含的酶为脂肪酶、淀粉酶及过氧化酶等，其中尤以脂肪酶含量较多，能保证脂肪的消化吸收。





母乳的成分 是否总是一样

乳汁的生成和排出受神经内分泌调节。影响乳汁分泌和排出的主要激素有两种：一种是脑垂体前叶分泌的催乳激素，它能刺激乳腺分泌乳汁，用力吸吮能促进乳汁分泌；另一种激素是由脑垂体后叶分泌的催产激素，它能刺激腺泡和乳腺小管周围的肌肉强烈收缩，致使乳汁进入乳腺大管和乳窦，以便婴儿吸吮。

两种激素相互影响，泌乳少与催乳激素有关，排乳少与催产激素有关。如果泌乳正常，不排乳，乳液滞留腺泡，通过反馈作用又会影响泌乳，使泌乳减少。

泌乳、排乳受情绪影响大，如果乳母紧张、焦虑、忧郁，泌乳和排乳均受抑制，所以乳母情绪稳定非常重要。

早开奶，勤哺乳也能提高两种激素血浓度，所以按时哺乳是保证乳汁数量的重要办法。

