

求子必读孕育系列

JIANKANG BAOBAO PEIYU JIHUA

健康宝宝 培育计划

辛桂芝 主编

凡是天才的成长

婴幼儿时期的家庭教育最为关键

本书伴您轻松走过这个关键期

本书告诉您抚育婴幼儿日常生活中

需要注意的点点滴滴

宝宝的智力开发要趁早

本书教您如何进行宝宝早期教育与潜能开发

益智健脑美食方，让宝宝吃得开心，脑子一级棒



天津科技翻译出版公司

JIANKANG BAOBAO PEIYU JIHUA

健康宝宝 培育计划

辛桂芝 主编



天津科技翻译出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

健康宝宝培育计划/ 辛桂芝主编;赵颖等编写. -2版. -天津: 天津科技翻译出版公司, 2007.1

(求子必读孕育系列)

ISBN 7-5433-2108-4

I .健... II .①辛... ②赵... III .婴幼儿-哺育-基本知识
IV .TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第129907号

出 版: 天津科技翻译出版公司

出 版 人: 蔡 颢

地 址: 天津市南开区白堤路244号

邮政编码: 300192

电 话: 022-87894896

传 真: 022-87895650

网 址: www.tsttpe.com

印 刷: 山东新华印刷厂临沂厂印刷

发 行: 全国新华书店

版本记录: 720×1020 16开本 16印张 230千字

2007年1月第2版 2007年1月第4次印刷

定价: 18.00元

(如发现印装问题, 可与出版社调换)

前言

“一对夫妇只生一个孩子”，谁都希望自己家的“独苗”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，大人是孩子成长发育的决定性因素。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，另外还新编入了一些有助于孩子智能发育的饮食常识和做法，希望以此来满足独生子女家长的渴求。

编者

2006.10

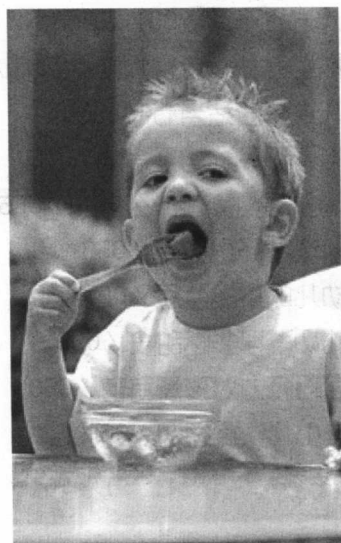
CONTENTS

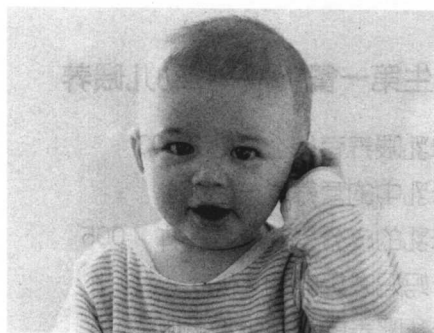
吃好“人生第一餐”——婴幼儿喂养



- 母乳喂养有什么好处 / 003
- 母乳中的营养成分 / 004
- 母乳的成分是否总是一样 / 005
- 新妈妈喂奶须知 / 006
- 母乳喂养的注意事项 / 007
- 提高母乳质量的有效方法 / 008
- 母乳喂养有哪些误区 / 010
- 初乳中有哪些有益成分 / 011
- 母乳喂养获得成功的要点 / 012
- 防止母乳受到污染 / 014
- 正在哺乳的妈妈们的服药须当心 / 015
- 新妈妈患有某些疾病不宜喂奶 / 016

- 奶水不足的补救措施 / 017
- 母乳代用品的选择 / 018
- 母乳较牛乳有哪些优点 / 019
- 早产儿妈妈的乳汁营养高 / 021
- 怎样喂牛奶及奶粉 / 022
- 喂牛奶时应注意些什么 / 023
- 人工喂养的弊端及如何克服 / 024
- 什么是牛奶过敏症及怎样克服 / 025
- 为什么需要给婴儿增添辅食 / 026
- 婴儿增添辅食的几项原则和办法 / 027
- 为婴儿添加辅食的正常顺序 / 028
- 几种常用辅食的制作方法 / 029





豆浆——最好的代乳品 / 030

怎样处理好婴儿断奶 / 031

婴儿断奶前后应注意什么 / 034

合理喂养关系到孩子的身心健康 / 036

营养状况直接影响孩子的身高 / 038

幼儿营养与膳食的安排原则 / 040

怎样安排幼儿的膳食 / 042

偏食对孩子有何危害 / 043

如何纠正小儿偏食 / 044

小儿厌食的原因 / 045

消除小儿厌食症的种种措施 / 045

想要孩子聪明伶俐应多吃哪些食物 / 047

多食赖氨酸会使孩子更聪明 / 048

不要强制孩子进食 / 049

孩子进餐更不能靠乞求 / 049

应该培养小儿独立进餐 / 050

幼儿进食十忌 / 051

怎样培养幼儿良好的饮食习惯 / 052

小儿进餐应适当节制 / 053

如何为孩子选购零食 / 054

小儿多吃零食有什么害处 / 055

怎样选购强化食品 / 056

婴幼儿的食品禁忌 / 057

小儿切不可多吃甜食 / 059

多吃巧克力对孩子有害 / 060

夏季小儿饮食须知 / 061

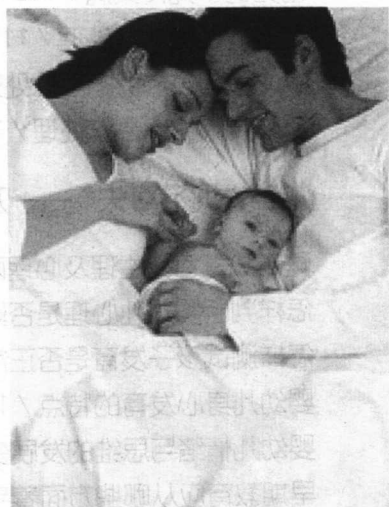


照顾“无微不至”——生活和疾病护理



- 抱宝宝时应注意什么 / 065
- 帮孩子坐、爬、站、立、走 / 066
- 尿布的包法和更换 / 068
- 留心婴儿的大小便 / 069
- 呵护宝宝的睡眠 / 071
- 细心为婴儿洗浴 / 072
- 给宝宝洗澡的诀窍 / 074
- 如何避免小儿意外伤害 / 075
- 照料宝宝吹电扇、看电视、听广播 / 076
- 对婴儿的头型和头发也应关心 / 077
- 婴儿皮肤的护养 / 079

- 如何保护新生儿的性器官 / 080
- 精心呵护以确保孩子的安全 / 081
- 如何为宝宝掏耳垢 / 082
- 婴幼儿皮肤发黄要及时就医 / 083
- 要警惕新生婴儿出现“鹅口疮” / 084
- 异物进入小儿的眼、鼻、耳应如何处理 / 084
- 警惕婴儿眼垢多及结膜炎等眼疾 / 086
- 婴儿被蚊叮或长痱子怎么办 / 087
- 弄清婴儿因何“夜半啼哭” / 088
- 幼儿窒息万万不可粗心大意 / 089
- 从婴儿的哭闹声中常可辨病 / 089
- 给婴儿喂药务必小心 / 092
- 如何向小儿眼、耳、鼻内滴药水 / 093
- 宝宝因何漾奶 / 094
- 小儿突然发烧的救护 / 095





小儿发烧惊挛应注意什么 / 096

婴儿“臀红”及防治 / 098

小儿腹痛的家庭鉴别 / 098

婴幼儿腹痛要慎防肠套叠 / 099

伤风感冒的防护 / 100

上呼吸道感染及其预防 / 102

下呼吸道感染及其护理 / 103

小儿肺炎的早期发现和护理 / 104

小儿急性胃肠炎的防治 / 105

小儿便秘的发生及防治 / 106

小儿腹泻的表现及饮食处理 / 107

注意婴幼儿营养不良的发生 / 108

如何防治小儿蛔虫、蛲虫病 / 109

小儿肥胖症的发生和防治 / 110

有助小儿减肥的几种食品 / 112

小儿急性肾炎的家庭护理 / 112

常见的小儿传染病 / 113

小儿外伤的家庭处理 / 117

小儿烫伤及烧伤的应急处理 / 118

婴幼儿脱臼的急救处理 / 119



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 / 123

怎样判断婴幼儿心理是否健康 / 124

怎样测试孩子发育是否正常 / 127

婴幼儿身心发育的特点 / 130

婴幼儿情绪与思维的发展变化 / 131

早期教育应从哪些方面着手 / 133

早期培养的几项原则 / 135
早期教育有哪些要点 / 136
父母要当好子女的“首任教师” / 138
家庭启蒙教育常用的有效方式和方法 / 139
教养要从孩子一出生就开始 / 141
注意补充营养有助早期智力开发 / 142
培养好注意力有助于智力“腾飞” / 144
好奇是孩子智慧火花之源 / 146
一双灵巧的手可打开智慧之门 / 147
神话故事会使孩子更加聪明 / 149
游戏是孩子十分正当的行为 / 150
早些打开幼儿的“第一本教科书”——玩具 / 152
学会与人相处有益开发智力 / 155
指导婴幼儿语言能力健康发展 / 157
应该鼓励孩子大胆学话 / 158
妈妈如何尽早教孩子发音与说话 / 159
语言游戏是开发智力的钥匙 / 162
教育孩子时家长的语言十忌 / 163

儿童益智健脑美食

儿童智力发展与饮食有着密切关系 / 169
健脑天然功能食品古今谈 / 171
鱼头为何能健脑 / 174
营养专家提倡的儿童健脑“八食” / 175
儿童食品健脑常用的几种调料 / 176
儿童益智健脑美食方例 / 180
对儿童健脑不利的食品 / 241
儿童食品健脑须当心的食物 / 242
值得警惕的几种危害儿童大脑的食物 / 244





1

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

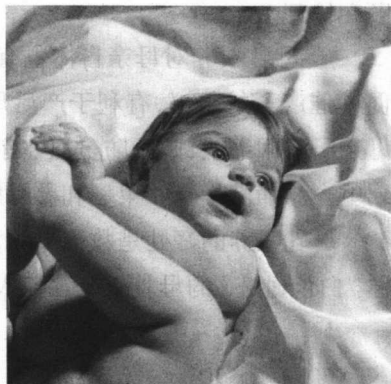
吃好“人生第一餐” ——婴幼儿喂养



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。母乳中的钙、磷比例适当（2:1），易于肠道吸收，可预防佝偻病。另外，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，因此用母乳喂养的婴儿抗病能力强，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的形成很有益处。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也有益。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2/3,为优质蛋白,营养价值高,酪蛋白占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克/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,还有极微量的叶酸。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,所以哺乳的新妈妈其情绪稳定非常重要。

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。

母乳成分随着产后不同时期而有所改变。根据乳汁成分特点可分为四个阶段:

☺ **初乳**:一般指产后5~7天内的乳汁,质略稠而带黄色,含脂肪少而球蛋白多,微量元素锌、白细胞、SIgA等免疫物质及生长因子、牛黄酸等都比较多,对新生儿生长发育和抗感染十分重要。



☺ 过渡乳：指产后7天到满月时的乳汁，脂肪含量最高，蛋白质与矿物质逐渐减少。

☺ 成熟乳：为第2~9个月的乳汁。

☺ 晚乳：指10个月以后的乳汁，分泌量和营养成分都在逐渐减少。

每次哺乳时最初分泌的乳汁及最后分泌的乳汁成分也相差甚多，初分泌时蛋白质高而脂肪低，而最后分泌的乳汁则蛋白质低而脂肪高。

新妈妈喂奶须知

每次喂奶应做如下工作：喂奶前最好先给你的宝宝换尿布，让他在舒适的环境下吃奶；用湿棉球或棉纱清洁乳晕、乳头；斜抱婴儿，一手托住头部，先挤掉几滴奶，然后将乳头送入婴儿口中，紧紧地充满婴儿小口，减少漏气，但注意不要堵住婴儿的鼻孔；哺乳完毕后，将婴儿竖起直抱一会，轻拍后背，使吞咽下的空气从口中排出。

产后最初几天到几周内，年轻的妈妈都担心自己的宝宝是否能吃饱，应多长时间喂一次奶，请参考下表：

婴儿年龄	喂奶次数	白天间隔 (时间)	夜晚间隔 (时间)	辅助食品 (次数)
3个月	7~8次	2~3小时	6小时	
3~5个月	6次	3个半小时	6个半小时	
5~6个月	5次	4小时	8小时	1次
6~7个月	5次	4小时	8小时	1~2次
7~12个月	5次	4小时	8小时	2~3次

应该注意的是，每个婴儿的吃奶量和间隔时间都有差异，有的适合3个小时喂一次，有的则时间稍长或稍短。宝宝自己最明白自己的需要，当他/她感到饥饿时会以大哭的形式表示抗议，所以不必太严格执行时间表，有的妈妈为了遵守时间，用哄抱宝宝来转移他/她的注意力，结果宝宝太累了，等到点吃奶时，吃一半就睡着了；也有的妈妈看吃奶的时间到了，而宝宝仍未睡醒，便想办法把宝宝弄醒，结果睡眠不足的小儿心情不好，食欲不振，也影响





了正常喂奶。因此,几个月内的婴儿喂奶时间要根据需要适当调节,不应过于较真。

还有的妈妈,看到宝宝正熟睡,尽管自己的奶胀得发痛,也舍不得打扰孩子,将喂奶的时间一拖再拖,甚至白天竟少喂2~3次奶。结果,自己的奶憋得越来越少,新生儿因奶量不足导致营养缺乏而体重不增,影响生长发育。所以应根据不同的情况哺喂,以保证新生儿生长发育过程中对营养的需要。

怎样判断宝宝是否吃饱了呢?可参考以下指标:

☺ 喂奶时能听见宝宝的吞咽声。

☺ 喂奶前乳房丰满饱胀,喂奶后变得柔软。

☺ 喂奶时有汁液流出的感觉(有的母亲没有这种感觉也属于正常现象)。

☺ 24小时内尿布湿6次或6次以上。

☺ 新生儿每天有便。

☺ 两次喂奶间婴儿睡眠正常,情绪稳定,有满足感。

☺ 新生儿平均每日增加体重18~30克,每星期增加体重125~210克。

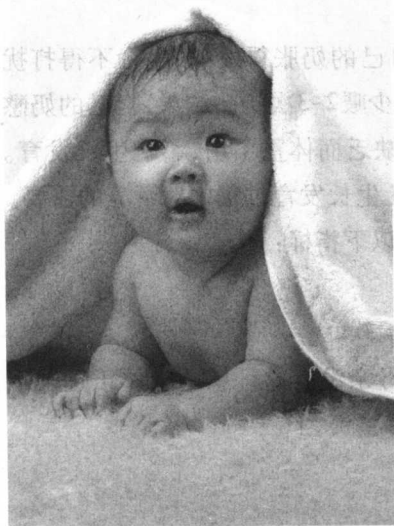
反过来,怎样判断母乳不足呢?一般来说,母乳足时新生儿每次吃奶时间15~20分钟足可以饱,倘若吃奶时间超过30分钟,边吃边睡,总想吃又吃不饱,吃累了睡,又睡不踏实,等不多久又饿得哭闹起来,孩子表现得很烦躁,或由于饥饿使肠蠕动加快,大便次数增多,或因奶量不足而便秘,继而体重不增或减轻。这些情况说明母乳不足,应该及时添加代乳食品。

母乳喂养的注意事项

☺ 清洁奶头。新妈妈每次喂奶前要先用肥皂洗手,用消毒过的小毛巾蘸温开水洗净奶头,以防止婴儿口腔疾病和胃肠疾病。

☺ 喂奶姿势。正确的喂奶姿势对维护和巩固母乳喂养有重要意义。新妈妈坐在带靠背的椅子上,将喂奶乳房同侧的脚放在小凳子上,将婴儿抱起略侧向自己使整个身体贴近自己,用上臂托住婴儿头部,使其得以用口含住乳头并用唇部包覆乳晕的全部或大部,妈妈可用食指和中指轻压乳头两侧,





以免乳房堵住婴儿鼻孔妨碍呼吸,或因奶流过急呛住婴儿。

☺ 每次喂奶尽量将母乳排空。吸空一侧乳房的乳汁,再换另一侧,即先吃左侧,下次就吃右侧,交替将两侧乳房乳汁排空。若有余奶,应用吸奶器吸空,以有利于奶汁分泌。母亲若患乳腺炎,应用吸奶器将乳汁吸出后,用杯子和小勺喂,不要用奶瓶和乳胶奶头喂婴儿,防止婴儿因乳头混淆而不愿吃母乳。

☺ 喂奶需要多长时间:每次喂奶15~20分钟即可。一般来说,婴儿开始吸乳时用力较猛,3~5分钟就能吃得半饱,吃完90%的奶水约需10分钟,故哺喂婴

儿每侧乳房吸吮时间应不短于5分钟。喂奶后应将婴儿抱起,头放在母亲肩上,轻拍婴儿的背部,这样可以使胃里的空气排出而减少或避免漾奶。体弱儿喂奶可能需要30分钟。

☺ 按需哺喂母乳,随饿随吃,不要人为地按时钟计算,强求于婴儿的规律。因此只要婴儿想吃奶,不论白天和夜里都可以哺乳。母乳喂养婴儿的4个月内不需要喂水或其他饮料。

☺ 新妈妈在每次喂奶后,要用手轻轻按摩乳房,这样可以促进血液循环,也能增加乳汁分泌。

提高母乳质量的有效方法

提高母乳质量,新妈妈们应做到:

☺ 早开奶,勤哺乳婴儿。

出生头几天,尤其是初产,乳头较硬,婴儿吸吮力弱,乳量较少,但只要树立信心,奶量渐多,喂哺就能成功。国外提倡生后4~6小时开始哺乳,如果

