



科学图书



100多个问与答，为您提供婴幼儿喂养的全方位指导

婴幼儿喂养 百事通

[香港] 邹春 著

第三版

中国人口出版社

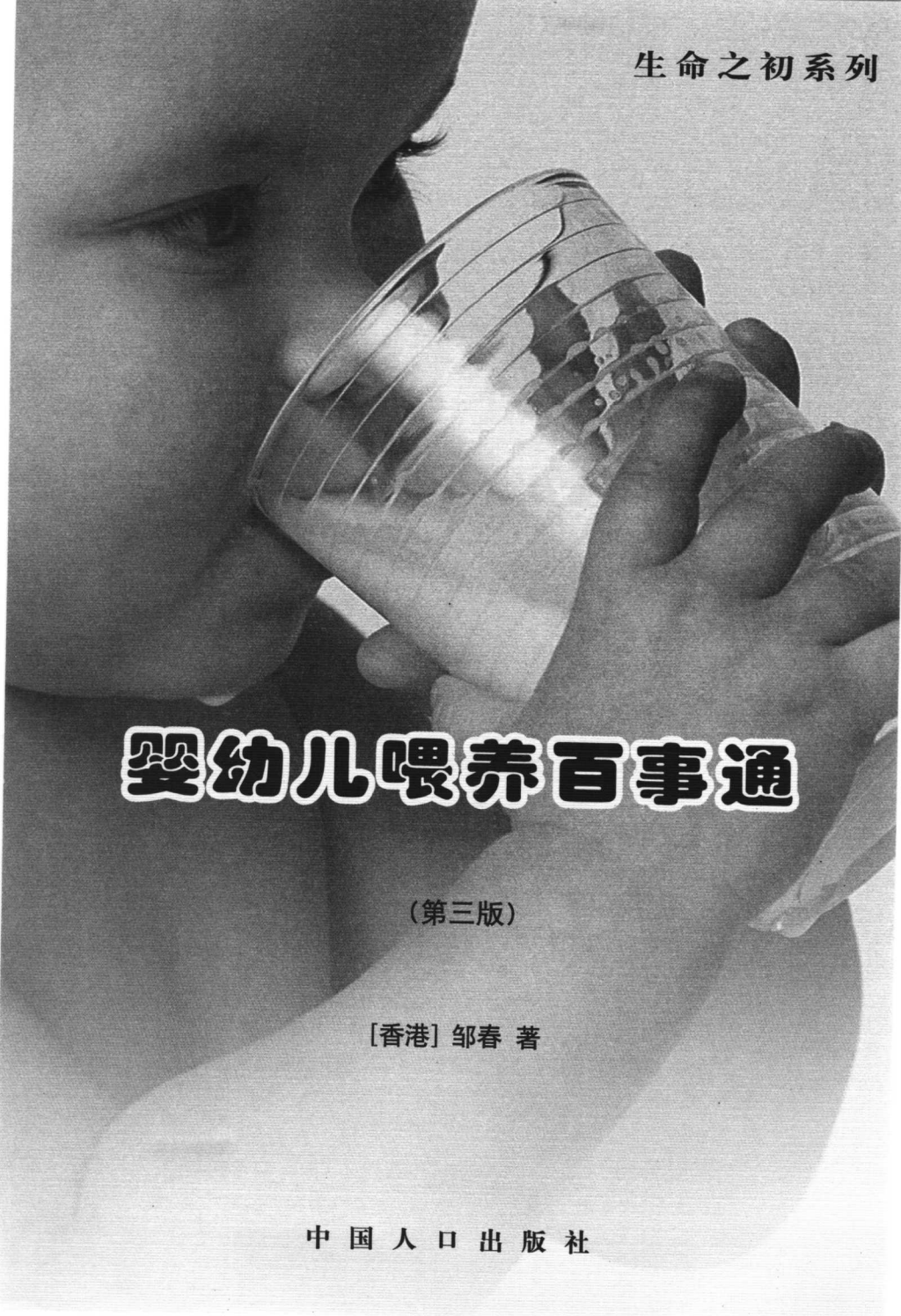


婴幼儿喂养 百事通

陈惠玲 李敏 编

第1版

中国轻工业出版社



生命之初系列

婴幼儿喂养百事通

(第三版)

[香港] 邹春 著

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

生命之初系列:婴幼儿喂养百事通/邹春著. - 北京:中国人口出版社,2003.5

(科文健康文库)

ISBN 7-80079-513-6

I. 生… II. 邹… III. 婴幼儿-保健-西方国家 IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(03)第 27308 号

婴幼儿喂养百事通

(第三版)

中国人口出版社出版

北京科文剑桥图书有限公司总承销

北京市安定门外大街 208 号三利大厦四层 邮编:100011

电话:(010)64203023, 传真:(010)64248899-6793

<http://www.beijingkewen.com>

新华书店经销

开本:850×1168 毫米 1/32 印张:7.75 字数:120 千字

2003 年 5 月第 3 版 2004 年 1 月第 3 次印刷

ISBN 7-80079-513-6

G·156 定价:15.00 元

前言

——爱在人之初

当你读到这本书时，也许你的小宝贝已降临人世。小宝宝带给你欢乐，带给你希望。也许你已下决心要把你的孩子抚育成为一个健康活泼、聪明可爱、事业有成的人。你正在寻找科学喂养这个没有独立生活能力的孩子的方法，你在充满希望和欢乐的同时担起了这一不可推卸的责任。本书将提供一些经验帮助你履行这一责任。

婴儿在一岁内有四个值得纪念的日子：一是出生日期；二是满月日期；三是可食固体食物的日期；四是周岁纪念日。整个婴儿时期内以天然食物为主，尤其母乳是最好的营养食品。每年8月第一个星期日，是世界母乳喂养日。一位母亲曾说：“虽然我已疲劳，但心里很踏实，因为孩子就在我身边，他能看到我的微笑，听到我的声音，吮吸到我的乳汁。我要把对孩子的爱用自己的乳汁表达出来。”这是多么崇高的精神啊！

作者也想通过本书，对所有孩子奉献出全部的爱。

编者

目 录

- 一、新生儿诞生备忘录 / 1
- 二、一个新生命的开始 / 2
- 三、生命在于营养 / 5
- 四、健康婴儿所需营养素有哪些 / 9
- 五、婴幼儿胃肠道形态和功能发育 / 14
- 六、婴幼儿合理喂养的意义是什么 / 16
- 七、婴儿喂养的基本原则和过程 / 18
- 八、母乳喂养知识 / 23
 - 1. 为什么说母乳喂养的决定权在母亲 / 23
 - 2. 母乳喂养好处多 / 24
 - 3. 母乳作用又有新发现 / 27
 - 4. 促进母乳喂养成功的措施 / 29
 - 5. 乳房为什么会分泌乳汁 / 31
 - 6. 影响母亲乳汁分泌的因素有哪些 / 32
 - 7. 婴幼儿喂养中常见的误区 / 34
 - 8. 产后半小时内开奶 / 36
 - 9. 滴滴初乳,滴滴关怀 / 37
 - 10. 母乳喂养要先喂空一侧乳房
再换另一侧 / 38
 - 11. 1~12个月母乳喂养安排 / 39
 - 12. 初乳、过渡乳、成熟乳及晚乳有何不同 / 45

CONTENTS

- 13. 什么叫按需哺乳 / 46
- 14. 增加母乳六法 / 47
- 15. 关于婴儿要不要喂水的讨论 / 48
- 16. 喂哺婴儿的正确姿势 / 49
- 17. 仰卧哺乳易患中耳炎 / 51
- 18. 如何掌握每次的喂哺量 / 52
- 19. 如何估计新生儿是否吃饱了 / 53
- 20. 婴儿吃奶不好的原因是什么 / 53
- 21. 怎样维持母乳源源不断地分泌 / 54
- 22. 授乳母亲的营养需要 / 55
- 23. 什么是暂时哺乳危机 / 57
- 24. 母乳喂养中的一些异常表现 / 58
- 25. 怎样减少乳头痛 / 59
- 26. 11 种母亲不宜哺乳婴儿 / 59
- 九、人工喂养知识 / 61
 - 27. 人工喂养的要求 / 61
 - 28. 人工喂养的常用食品 / 63
 - 29. 婴儿牛奶和奶粉的配制 / 65
 - 30. 1~12 个月婴儿牛奶喂养的具体安排 / 68
 - 31. 牛奶喂养的技术问题 / 73
 - 32. 如何用奶瓶喂奶 / 76
 - 33. 怎样保存牛奶 / 78
 - 34. 婴儿喝牛奶过敏怎么办 / 79
 - 35. 牛奶喂养的常见错误 / 80

十、混合喂养 / 82

十一、与喂养有关的问题 / 83

- 36. 早产儿喂养有什么要求 / 83
- 37. 为什么不能躺着吃奶 / 83
- 38. 新生儿吸吮能力差怎么办 / 84
- 39. 孩子吃奶少怎么办 / 84
- 40. 吐奶的原因分析 / 85
- 41. 新生儿为何拒奶 / 86
- 42. 为什么新生儿要添加鱼肝油和钙片 / 87
- 43. 新生儿为什么要加服维生素 E / 87
- 44. 为孩子做一些鲜果汁 / 88
- 45. 什么叫奶瓶综合征 / 88
- 46. 什么是乳头错觉 / 89
- 47. 哪些药物易进入乳汁 / 89
- 48. 婴儿不要吃蜂蜜 / 90
- 49. 有糖尿病家族史的婴儿慎用牛奶 / 91
- 50. 用母乳涂擦婴儿面部有害 / 91

十二、添加辅食 / 92

- 51. 为什么出生满 4 个月要添加辅食 / 92
- 52. 如何给婴儿添加辅食 / 94
- 53. 婴儿辅食能补充哪些营养成分 / 96
- 54. 婴儿辅食的选择 / 97
- 55. 婴儿辅食烹调要求 / 99
- 56. 1~12 个月婴儿辅食的添加法 / 99

CONTENTS

57. 婴儿主食与辅食的供给 / 101

58. 婴儿添加辅食的注意事项 / 107

十三、断奶 / 109

59. 何时给婴儿断奶 / 109

60. 如何掌握断奶后的饮食 / 111

61. 断奶后的幼儿膳食营养需要 / 112

62. 营养充足的特征 / 118

63. 妇女保健专家对幼儿合理营养的要求 / 119

64. 良好饮食习惯的培养 / 121

65. 断奶食谱的安排 / 123

十四、幼儿喂养中的常见问题 / 126

66. 如何引起幼儿旺盛的食欲 / 126

67. 如何进行咀嚼功能训练 / 127

68. 饿点无妨 / 128

69. 如何纠正孩子挑食、偏食的习惯 / 128

70. 幼儿不吃早餐影响发育 / 129

71. 吃得好为何还会发生营养不良 / 129

72. 幼儿吃糖过多害处大 / 130

73. 食用山楂片的学问 / 131

74. 幼儿饮食八不宜 / 131

75. 你的孩子缺铁吗 / 132

76. 幼儿不宜常喝酸奶 / 133

77. 水果很有益, 苹果受欢迎 / 134

78. 喝淡茶防龋齿 / 135

-
79. 幼儿菜中少放味精 / 135
 80. 幼儿的营养佳品——血豆腐 / 136
 81. 孩子要多吃绿豆芽 / 136
 82. 猪肝如何吃法 / 137
 83. 哪些蔬菜污染少 / 137
 84. 芝麻酱营养多 / 138
 85. 为什么吃富含赖氨酸的食物有助于
幼儿长高 / 138
 86. 维生素 C 与幼儿智商有何关系 / 139
 87. 幼儿期还要吃鱼肝油吗 / 140
 88. 为什么要鼓励幼儿吃核桃 / 140
 89. 让孩子吃些薯类食品 / 141
 90. 经常给孩子吃些葡萄 / 141
 91. 鸡汤的营养不如鸡肉高 / 142
 92. 孩子应多吃大红枣 / 142
 93. 为什么说食量过多可降低幼儿智力 / 143
 94. 菠菜可补血吗 / 143
 95. 你给孩子吃过蜗牛吗 / 144
 96. 鹌鹑蛋是最佳的蛋类食品 / 144
 97. 含锌佳品牡蛎 / 145
 98. 你的孩子吃过兔肉吗 / 145
 99. 吃鱼可使幼儿聪明 / 145
 100. 如何为婴幼儿选购强化食品 / 146
 101. 食品添加剂易致幼儿哮喘 / 147

CONTENTS

- 102. 汤泡饭不好消化 / 147
- 103. 幼儿厌食怎么办 / 148
- 104. 感冒与饮食 / 148
- 105. 什么是蚕豆黄 / 149
- 106. 饭前便后要洗手 / 150
- 107. 断奶食物用醋调味好 / 150
- 108. 断奶后如何给孩子喝水 / 151
- 109. 如何发现幼儿有营养不良 / 152
- 110. 如何煲粥 / 153
- 111. 饮食不合理引起的心理行为反常 / 154
- 十五、幼儿体格营养状况检查及评定 / 155
- 十六、以菜为主的饮食 / 156
 - 112. 为什么要以菜为主 / 156
 - 113. 幼儿菜谱举例 / 157
- 十七、微量元素与幼儿健康 / 178
 - 114. “元素”的基本知识 / 178
 - 115. 人体是由元素构成的 / 179
 - 116. 微量元素和必需微量元素 / 180
 - 117. 微量元素在人体内起什么作用 / 181
 - 118. 人为什么会缺乏微量元素 / 182
- 十八、营养中重要的微量元素 / 185
 - 119. 铁——生命的齿轮 / 185
 - 120. 锌——生命的火花 / 195
 - 121. 碘——生命的智力元素 / 205

122. 硒——抗癌之王 / 209

123. 铅——一个增长着的潜在危险 / 218

十九、神奇的矿物元素——钙 / 219

一、新生儿诞生备忘录

1

从听见孩子的第一声开始，父母就应当承担起培养、教育孩子的职责。首先，请你填妥下面这张表：

出生第一天：

姓名：_____

性别：_____

生肖：_____

身高：_____ 厘米

体重：_____ 千克

头围：_____ 厘米

手印：_____

脚印：_____

出生时间：_____

出生地点：_____

出生证号码：_____

母亲产式：_____

婴儿血型：_____



新生命的开始

2

二、一个新生命的开始

生命的开始只是一瞬间的事情。当妻子排卵的时候，丈夫的一个精子进到妻子的生殖器官的管道里，并和卵子结合时，一个新的生命就开始了。

女子青春期第一次月经后不久，进入女子性成熟期。一位性成熟的女子大约每隔 28 天排卵一次，排卵日多在两次月经周期的中间日期。这个来自卵巢的卵子会沿着输卵管向子宫方向移动。受精多发生在这段时间内。精子则在睾丸产生，一位性成熟的健康男子，一次射精约产生 5 亿个精子，但要使卵子受精，却只需要一个精子，卵子受精后，其他精子就会死去。

精子在女性生殖道内能存活 48 小时。未受精的卵能存活 12 小时。因此，在每次月经周期中，能够受孕成胎的时间大约为 60 小时。在此期间，如果不发生受精，精子和卵子都会死去。

受精卵逐渐向子宫方向移动，并“着床”进入子宫内膜中。在此即与母体发生血肉联系。受精卵要经卵期、胚胎期、胎儿期的发育阶段。

从卵子受精的第 1 天到第 2 周末为卵期。在受精后 36 小时内，受精卵发生细胞快速分裂，到 72 小时内已分裂为 32 个细

The Beginning of Life

婴幼儿喂养百事通

胞,细胞仍继续分裂,到胎儿出生时,全身各系统的细胞总和达8 000 亿个以上。

受精卵在输卵管内一边向下移动,一边进行细胞分裂,3至4天后到达子宫。到达子宫后,它变成一个充满液体的圆球,叫“胚泡”。胚泡在子宫内漂移并溶解子宫内膜。胚泡细胞分裂出一层厚厚的细胞群,称为胚盘,胎儿就从这里发育长大。此细胞群分为两层,上层叫外胚层,今后发育为人的表皮、指甲、毛发、牙齿、感觉器官和神经系统。下面一层叫内胚层,由内胚层今后发育出胃、肠、肝、胰、唾液腺和呼吸系统。以后又在内、外胚层间生出中胚层,由中胚层发育出真皮、肌肉、骨骼、排泄系统和循环系统。胚泡有些细胞分裂发育出营养和保护胎儿的附属器官:胎盘、脐带、羊膜囊。胎盘紧贴子宫壁,吸取母体养分和氧气,通过脐带输送给胎儿。胎儿的代谢产生的废物,从脐带送到胎盘由母体排出。

从受精第2周后至第8周,称为胚胎期,当胚泡能长到完全植入子宫壁时,这个细胞群叫做胚胎。在此之后,胚胎迅速成长,胎儿的主要内脏器官逐渐分化,有了心跳,每分钟65次,有血液在细小血管中流动。到第8周末(2个月)为胎儿期,胚胎看上去已像一个微小的婴儿,只是头显得大,占身体总长的一半。脸部已清晰可见,口内有舌头。四肢也初具雏形。胎儿外表



新生命的开始

长出了薄薄的皮肤。

大脑的活动与身体其他器官能协调一致，性器官开始发育，胃开始分泌消化液，肝脏开始担当胎儿造血功能。

这两个月，胚胎的生长发育十分活跃，孕妇应特别小心，要少得病，不随便服药，以免引起胚胎产生畸形。

第8周后，胚胎的四肢内开始出现骨细胞，这时的胚胎即正式成为胎儿。到第3个月时，胎儿长出指甲，有眼睑、声带、双唇、鼻子。头只占身长的 $\frac{1}{3}$ 。此时已能分辨胎儿性别。胎儿能吞羊水，也可再吐出来。嘴能张开和闭拢，开始有反射活动，如碰他（她）的手，胎儿会握拳，碰他（她）的眼，会眯一下眼睛。

4个月时，身体躯干的长度，超过头长，头长只占身长的 $\frac{1}{4}$ 。母亲可感到胎儿踢腿。

5个月，开始长出眉毛、头发，胎儿动手动脚的胎动开始活跃。从孕妇腹部可听到胎儿的心跳。

6个月，眼睛已完全长好，可环视各个方向。

7个月，已会正常呼吸、吞咽，神经反射发育完全。此时出生可以成活。

8个月，胎儿皮下长出脂肪，可适应出生后外界气温的变化。

9个月，胎儿在产前1周停止生长，各内脏功能更加完善，心

跳加快。到出生那天,胎儿在母腹中生活了 266 天。如果加上母亲末次月经的第一天到排卵时的 14 天,共为 280 天。

三、生命在于营养

中国在 2000 多年前出版的一部医书《黄帝内经》中即指明了食物营养的方针:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充。”所谓五谷、五果、五畜、五菜,就是我们吃的粮食、肉类、水果、蔬菜等。

孕育于母体中的胎儿,其一切营养均由母亲通过血液来提供,一旦出世,还要靠母亲提供乳汁完成生长、发育。一位美国医生发现,营养状况好的母亲,她们所生的婴儿有 94% 健康良好,而营养状况不良的母亲所生的婴儿,有 92% 健康状况不佳。

每个人的一生要吃进 60 吨到 70 吨重的食物。这些食物除水以外,其余均为可吃的食品。不同国家食物结构不同,当然食物的组成也有差异。比如,一个美国人一生吃进粮食 4.2 吨,肉、鱼、蛋 9 吨,牛奶 17 吨。一个中国人一生吃进粮食 14 吨,肉、蛋、奶、鱼 1.5 吨,蔬菜 12 吨。总之,一个人一生中就把这几十吨水和食物一口一口吃下去,从而造就了你自己的身体和健康。