

# 婴幼儿科学喂养

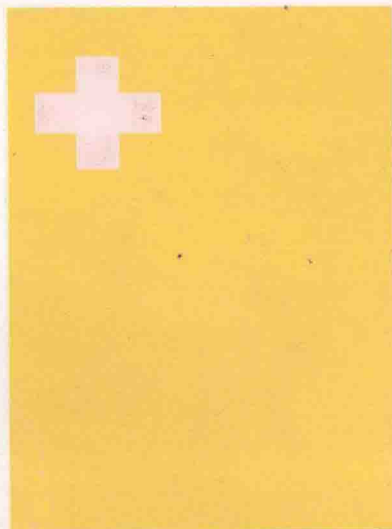


YUN CHAN FU YING YOU ER HU LI DA QUAN

## 孕育新概念

0-3岁方案课堂

- ✦ 新生儿大便
- ✦ 母乳喂养的趋势
- ✦ 什么是母乳喂养
- ✦ 母乳喂养的好处



最科学  
最全面  
最实用  
最权威  
的孕育圣经



秋实 / 主编

ZHUAN JIA ZUI HE LI DE JIAN YI

中医古籍出版社

# 婴幼儿

# 科学喂养

主编 秋 实



BABY

中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕育新概念. 1, 0—3 岁方案课堂/秋实编著. —北京: 中医古籍出版社, 2004. 10

ISBN7-80174-267-2/. R. 266

I. 孕… II. 秋… III. ①婴幼儿—哺育②婴幼儿—家庭教育  
IV. TS976. 31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 093574 号

中医古籍出版社出版发行

(北京东直门内南小街 16 号 100700)

全国各地新华书店经销

北京金马印刷厂印刷

880 × 1230 毫米 32 开 84.5 印张 2100 千字

2005 年 11 月第 2 版 2005 年 11 月第一次印刷

印数: 1—5000 册

ISBN7-80174-267-2/R. 266

定价: 19.80 元(全套 138.60 元)

## 目 录

### 第一章 婴幼儿营养知识

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 什么是营养素 .....            | 1  |
| 什么是蛋白质 .....            | 2  |
| 小儿需要多少蛋白质才能满足生长发育 ..... | 4  |
| 蛋白质主要来源于哪些食物 .....      | 5  |
| 什么是脂类 .....             | 6  |
| 小儿要严格限制脂肪吗 .....        | 9  |
| 脂类主要来源于哪些食物 .....       | 10 |
| 什么是碳水化合物 .....          | 11 |
| 小儿需要多少碳水化合物 .....       | 13 |
| 碳水化合物主要来源于哪些食物 .....    | 14 |
| 什么是能量 .....             | 15 |
| 小儿一天需要多少能量才合适 .....     | 16 |
| 什么是维生素 .....            | 17 |
| 小儿对维生素有哪些需求 .....       | 18 |
| 维生素的主要食物来源有哪些 .....     | 20 |
| 小儿对各类矿物质有哪些需求 .....     | 21 |
| 矿物质的主要食物来源有哪些 .....     | 23 |

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 小儿最容易缺乏哪些营养素，如何预防 ..... | 24 |
|-------------------------|----|

## 第二章 胎儿期的喂养

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| 孕妇体内缺碘影响胎儿发育吗 .....                  | 26 |
| 孕妇应食哪些含碘的食物 .....                    | 27 |
| 孕妇多食酸辣刺激性食物能引起新生儿眼部炎症吗 .....         | 27 |
| 孕后期多食含脂肪的食物会影响分娩吗 .....              | 28 |
| 孕后期口服维生素 D 制剂能<br>预防婴儿患先天性佝偻病吗 ..... | 29 |
| 孕妇饮食应该注意哪些方面 .....                   | 29 |
| 妊娠期如何为母乳喂养作准备 .....                  | 30 |
| 孕妇乳头凹陷怎么办 .....                      | 31 |
| 患哪些疾病的母亲不应该哺乳 .....                  | 32 |
| 乳房的大小能影响乳汁分泌量吗 .....                 | 33 |
| 母孕期禁用、慎用哪些药物 .....                   | 34 |
| 母孕期体重增加量能反映胎儿发育情况吗 .....             | 35 |
| 母孕期需要增加营养供给吗 .....                   | 36 |
| 妊娠早期反应重、食量少，影响胎儿发育吗 .....            | 37 |
| 母孕期营养不良对胎儿健康有哪些影响 .....              | 37 |
| 孕妇应该多食哪些含蛋白质丰富的食物 .....              | 38 |
| 孕妇应进食哪些食物对胎儿骨骼发育有益 .....             | 38 |



## 第三章 新生儿的喂养

|                              |    |
|------------------------------|----|
| 早期新生儿应按需喂哺吗 .....            | 39 |
| 每次哺乳需多长时间最适宜 .....           | 40 |
| 夜间需要喂哺吗？夜间应该怎样哺乳 .....       | 40 |
| 怎样知道新生儿吃饱了 .....             | 41 |
| 新生儿喂哺后吐奶怎么办 .....            | 42 |
| 新生儿喂哺后采用怎样的姿势睡眠为好 .....      | 43 |
| 早产儿、低出生体重儿如何喂养 .....         | 44 |
| 剖宫产的母亲能哺乳吗？是否应实行母婴同室 .....   | 45 |
| 剖宫产的乳母可采用何种姿势哺乳 .....        | 46 |
| 剖宫产是否影响乳母的乳汁分泌量 .....        | 46 |
| 足月新生儿何时开奶 .....              | 47 |
| 开奶前需要试喂糖水吗 .....             | 47 |
| 开奶前需要预先喂些牛奶吗 .....           | 48 |
| 剖宫产的乳母术后用药能否影响新生儿 .....      | 49 |
| 剖宫产后的乳母切口感染影响哺乳吗 .....       | 49 |
| 双胞胎如何喂养 .....                | 50 |
| 什么叫生理性体重下降？体重下降后不恢复怎么办 ..... | 50 |
| 新生儿吸吮无力怎么办 .....             | 51 |
| 采取什么样姿势哺乳好 .....             | 52 |
| 每次哺乳前要清洁乳头吗 .....            | 53 |
| 哺乳前要挤掉几滴乳汁吗 .....            | 53 |
| 怎样帮助婴儿吸到母亲的乳头 .....          | 54 |

# 婴幼儿科学喂养

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 哺乳时婴儿吸吮乳头的部位怎样才是正确的 .....   | 55 |
| 如何保证母乳充足 .....              | 55 |
| 产妇患急性乳腺炎时可以喂奶吗 .....        | 56 |
| 哪些母亲不宜哺乳 .....              | 57 |
| 没有母乳哺养的婴儿应如何喂养 .....        | 58 |
| 如何做好混合喂养 .....              | 60 |
| 怎样掌握牛奶量 .....               | 60 |
| 怎样用奶粉喂孩子 .....              | 61 |
| 母乳喂养的孩子是否还需喂水 .....         | 62 |
| 婴儿每次该喂多少奶 .....             | 63 |
| 怎样知道婴儿喂养是否得当 .....          | 63 |
| 要注意给婴儿喂水 .....              | 64 |
| 使用奶瓶喂水喂奶应注意些什么 .....        | 64 |
| 应该给婴儿补充哪些维生素 .....          | 65 |
| 妈妈哺乳时应禁忌哪些药物 .....          | 65 |
| 乳汁吃不了怎么办？如何挤空乳房中剩余的乳汁 ..... | 66 |
| 怎样观察新生儿吸吮是否有力 .....         | 67 |
| 什么叫满月增磅？满月增磅不增，怎么办 .....    | 67 |
| 什么时候要添加鱼肝油？如何添加 .....       | 68 |
| 新生儿有味觉吗？给新生儿喂药要注意哪些问题 ..... | 69 |
| 酸牛奶能喂新生儿吗 .....             | 70 |
| 初乳有哪些特殊营养 .....             | 71 |
| 母乳喂养有哪些好处 .....             | 72 |

## 第四章 婴儿的喂养

|                          |    |
|--------------------------|----|
| 母乳喂养中的一些异常表现 .....       | 73 |
| 婴儿喝牛奶过敏怎么办 .....         | 74 |
| 牛奶喂养的常见错误 .....          | 76 |
| 过早添加半固体和固体食物有什么危害性 ..... | 78 |
| 为什么说找对象也要讲科学 .....       | 79 |
| 母乳不足 .....               | 80 |
| 有工作的妈妈 .....             | 80 |
| 消毒 .....                 | 81 |
| 冲奶顺序及方法 .....            | 82 |
| 补充水分 .....               | 83 |
| 吐奶 .....                 | 86 |
| 2 个月用牛奶喂养时的特点 .....      | 87 |
| 婴儿吃饱了吗 .....             | 88 |
| 如何防止婴儿吐奶，掌握好时间间隔 .....   | 90 |
| 不要躺着喂奶 .....             | 90 |
| 人工喂养法 .....              | 91 |
| 婴儿为何边吃奶边哭 .....          | 92 |
| 要给婴儿喂水吗 .....            | 93 |
| 酸酸甜甜好果汁 .....            | 94 |
| 婴儿哭闹——这是因为饿吗 .....       | 95 |
| 喝牛奶的婴儿易长胖 .....          | 96 |
| 唇裂腭裂的婴儿喂养须知 .....        | 97 |

|                                            |     |
|--------------------------------------------|-----|
| 什么叫奶瓶综合征 .....                             | 98  |
| 什么是乳头错觉 .....                              | 99  |
| 哪些药物易进入乳汁 .....                            | 100 |
| 婴儿不要吃蜂蜜 .....                              | 101 |
| 有糖尿病家族史的婴儿慎用牛奶 .....                       | 102 |
| 用母乳涂擦婴儿面部有害 .....                          | 102 |
| 出现“母乳性黄疸”如何喂养 .....                        | 103 |
| 1~4 个月的婴儿在合理喂养的<br>情况下, 平均每月体重应该增加多少 ..... | 104 |
| 母亲暂时须与婴儿分开一段时间, 如何保持乳汁分泌 .....             | 104 |
| 为什么母乳喂养儿不易患维生素 D 缺乏性佝偻病 .....              | 105 |
| 母乳喂养能促进婴儿智能发育吗 .....                       | 106 |
| 喂哺牛奶增加婴儿肾脏负担吗 .....                        | 106 |
| 喂哺过量的生牛奶能引起婴儿小肠出血吗 .....                   | 107 |
| 确实没有母乳时, 喂养问题怎样解决 .....                    | 107 |
| 牛奶如何进行消毒 .....                             | 108 |
| 奶粉如何调配? 调配好的牛奶吃不完如何保存 .....                | 109 |
| 如何选择和保存奶粉 .....                            | 110 |
| 怎样估计人工喂养儿一日的牛奶需要量 .....                    | 112 |
| 喂哺牛奶火气大吗? 哺牛奶便秘怎么办 .....                   | 113 |
| 婴儿厌食牛奶怎么办 .....                            | 114 |
| 怎样预防和处理婴儿吐奶 .....                          | 115 |
| 母乳喂养儿为什么会发生便秘 .....                        | 116 |
| 婴儿添加辅助食品的重要性 .....                         | 116 |
| 婴儿添加辅助食品的特点和要求 .....                       | 117 |
| 婴儿添加辅助食品的三个阶段 .....                        | 118 |

# C CONTENTS 目录

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| 母乳喂养、人工喂养、混合喂养都需要添加辅食吗 ..... | 119 |
| 4 个月后的婴儿可以添加淀粉类食物吗 .....     | 120 |
| 怎样喂鱼泥 .....                  | 120 |
| 怎样喂菜汤、菜泥、水果泥 .....           | 121 |
| 怎样添加鱼肝油和钙片 .....             | 123 |
| 常吃动物血有什么好处 .....             | 124 |
| 婴儿辅食忌过咸 .....                | 125 |
| 辅食品种有了新变化 .....              | 126 |
| 为什么用母乳喂养的婴儿也要吃辅食 .....       | 126 |
| 让婴儿喜欢进食 .....                | 127 |
| 婴儿不宜吃菠菜 .....                | 128 |
| 家庭制作 7~8 个月婴儿辅食 .....        | 129 |
| 婴儿应多食蛋白类食物 .....             | 132 |
| 婴儿食欲不振怎么办 .....              | 132 |
| 婴儿吃鸡蛋过敏吗 .....               | 133 |
| 何时给婴儿断奶 .....                | 134 |
| 如何掌握断奶后的饮食 .....             | 135 |
| 断奶后的婴儿膳食营养需要 .....           | 136 |
| 营养充足的特征 .....                | 142 |
| 开始一天喂两次 .....                | 143 |
| 食物从泥状变成黏稠糊状 .....            | 144 |
| 逐渐增加品种 .....                 | 144 |
| 开始长牙时期应有特殊食品 .....           | 145 |
| 坐在婴儿餐椅上自己吃 .....             | 145 |
| 婴儿开始添加食品的时期 .....            | 145 |
| 婴儿添加食品的原则 .....              | 147 |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 婴儿添加食品的顺序 .....      | 148 |
| 婴儿添加食品注意事项 .....     | 149 |
| 从喂养米汤、果汁及蔬菜汤开始 ..... | 152 |
| 吃汤量如何确定 .....        | 153 |
| 未成熟的半断奶 .....        | 153 |
| 婴儿喂养小窍门 .....        | 154 |
| 婴儿不能吃的食品 .....       | 155 |
| 鱼的营养比肉好 .....        | 156 |
| 婴儿怎样吃鱼 .....         | 157 |
| 婴儿发烧时不多吃鸡蛋 .....     | 158 |
| 让婴儿顺利度过断奶期 .....     | 158 |
| 马铃薯的食法 .....         | 160 |
| 婴儿须补铁 .....          | 161 |
| 怎样喂碎菜 .....          | 162 |
| 怎样喂稠粥 .....          | 162 |
| 怎样喂豆制品 .....         | 163 |
| 怎样搭配食物 .....         | 164 |
| 什么时候断奶较为适宜 .....     | 164 |
| 哪些情况下不宜断奶 .....      | 165 |
| 断奶期如何进行膳食配方 .....    | 166 |
| 哪些食品不宜喂婴儿 .....      | 167 |
| 婴儿体重曲线上升太快怎么办 .....  | 168 |

## 第五章 婴儿补钙、铁、锌与营养

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 桃仁牛奶羹 .....            | 169 |
| 芝麻豆腐 .....             | 170 |
| 蔬菜蛋羹 .....             | 171 |
| 断乳前后婴儿的补铁食谱与营养成分 ..... | 172 |
| 鸡肝末 .....              | 173 |
| 西红柿肝末 .....            | 174 |
| 牛奶蛋黄粥 .....            | 175 |
| 鸡肉粥 .....              | 175 |
| 鱼肉粥 .....              | 176 |
| 猪血小米粥 .....            | 177 |
| 鸡肝面汤 .....             | 178 |
| 菠菜汤 .....              | 179 |
| 菠菜豆腐汤 .....            | 179 |
| 什锦豆腐汤 .....            | 180 |
| 花生仁大米猪骨粥 .....         | 181 |
| 芝麻粥 .....              | 182 |
| 鸡肝菠菜面汤 .....           | 182 |
| 紫菜面汤 .....             | 183 |
| 排骨面汤 .....             | 184 |
| 虾皮紫菜汤 .....            | 185 |
| 豆腐糕 .....              | 185 |

## 第六章 幼儿的喂养

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 小儿总爱吃奶不吃饭怎么办 .....     | 187 |
| 饮食的均衡作用有何意义 .....      | 188 |
| 怎样培养小儿饮食习惯 .....       | 189 |
| 小儿厌食的心理有哪些 .....       | 194 |
| 如何让小儿自己吃东西 .....       | 196 |
| 如何让小儿快乐进餐 .....        | 196 |
| 为什么不要太花功夫处理小儿的饮食 ..... | 197 |
| 为什么要鼓励小儿多吃蔬菜 .....     | 197 |
| 春季常用食谱是怎样安排的 .....     | 198 |
| 含钙多的食物有哪些 .....        | 199 |
| 充分的活动和营养是缺一不可吗 .....   | 201 |
| 为什么要少吃盐 .....          | 202 |
| 孩子胃口不好是什么原因 .....      | 203 |
| 小孩适当吃些硬食好吗 .....       | 204 |
| 为什么小儿要养成良好的饮食习惯 .....  | 204 |
| 如果孩子不爱喝牛奶怎么办 .....     | 206 |
| 挑食、偏食是坏习惯吗 .....       | 206 |
| 为什么要少给孩子吃零食 .....      | 207 |
| 随意添加一些营养品好吗 .....      | 208 |
| 小儿“吃饭难”的原因是什么 .....    | 209 |
| 小儿饮食烹调有哪些技巧 .....      | 211 |
| 2岁小儿最宜吃什么样的食物 .....    | 213 |

# CONTENTS 目录

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 为 2 岁小儿制作食物应注意什么 .....  | 214 |
| 2 岁小儿可以学习自己吃饭吗 .....    | 215 |
| 怎样培养和训练 2 岁小儿独立吃饭 ..... | 216 |
| 小儿多吃巧克力好不好 .....        | 217 |
| 如何培养小儿进餐规矩 .....        | 218 |
| 如何根据体重调节饮食 .....        | 220 |
| 怎样避免摄入致敏食物 .....        | 221 |
| 为何不宜在吃饭时教训孩子 .....      | 222 |
| 为 3 岁小儿制作食物时应注意什么 ..... | 223 |
| 3 岁小儿的饮食为什么需要定时定量 ..... | 224 |
| 3 岁小儿为什么吃饭要细嚼慢咽 .....   | 225 |
| 肝炎病儿的饮食应如何安排 .....      | 226 |
| 如何为肥胖儿安排膳食 .....        | 227 |
| 对小儿吃强化食品应抱什么态度 .....    | 228 |
| 小儿偏食、挑食有什么坏处 .....      | 229 |
| 怎样纠正小儿偏食的不良习惯 .....     | 230 |
| 引起小儿厌食的一般原因有哪些 .....    | 232 |

## 第七章 幼儿补钙、铁、锌与营养

|             |     |
|-------------|-----|
| 三鲜打卤面 ..... | 234 |
| 猪肉白菜包 ..... | 235 |
| 香菇豆腐 .....  | 236 |
| 麻酱拌茄泥 ..... | 237 |
| 菠菜鸡蛋卷 ..... | 238 |

# 婴幼儿科学喂养

|               |     |
|---------------|-----|
| 樱桃龙眼 .....    | 239 |
| 黄豆芽炒肉片 .....  | 239 |
| 肉丝炒苋菜 .....   | 240 |
| 蔬菜卷 .....     | 241 |
| 荷包蛋 .....     | 242 |
| 肉片蘑菇 .....    | 243 |
| 番茄肉末蛋羹 .....  | 244 |
| 蟹肉扒豆腐 .....   | 245 |
| 酱汁豆腐 .....    | 246 |
| 叉烧鸡蛋 .....    | 246 |
| 麻酱拌菠菜 .....   | 247 |
| 百合豆腐 .....    | 248 |
| 松子仁血豆腐 .....  | 249 |
| 肉末熬茄子 .....   | 249 |
| 鸡肉卷心菜 .....   | 250 |
| 鲜蘑烩桃仁 .....   | 251 |
| 香椿炒鸡蛋 .....   | 251 |
| 肉丝扒全茄 .....   | 252 |
| 竹笋豆腐烩蘑菇 ..... | 253 |
| 扁豆炒火腿 .....   | 254 |
| 炸豆腐块 .....    | 254 |
| 南瓜春卷 .....    | 255 |
| 枸杞鲜贝 .....    | 256 |
| 肉丝炒芹菜 .....   | 257 |
| 银耳豆腐 .....    | 257 |
| 豆腐鹌鹑蛋 .....   | 258 |

# CONTENTS 目录

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 猪肝卷心菜卷 .....           | 259 |
| 菜卷蛋 .....              | 259 |
| 紫菜蛋 .....              | 260 |
| 香蕉船 .....              | 261 |
| 南瓜鸡肉松 .....            | 261 |
| 肉片香菇芦笋 .....           | 262 |
| 2~3岁幼儿的补锌食谱与营养成分 ..... | 263 |
| 皮蛋瘦肉粥 .....            | 264 |
| 蔬菜浓汤 .....             | 265 |
| 布丁 .....               | 266 |
| 喇嘛糕 .....              | 266 |
| 肉汤煮饺子 .....            | 267 |
| 虾仁鸡蛋炒黄瓜 .....          | 268 |
| 香椿拌豆腐 .....            | 268 |
| 什锦奶油菜花 .....           | 269 |
| 海米烧冬瓜 .....            | 270 |
| 海米烧萝卜 .....            | 271 |
| 松子仁炖豆腐 .....           | 272 |
| 肉丝炒蚕豆瓣 .....           | 273 |
| 鲜蘑炒蚕豆 .....            | 274 |
| 虾仁炒豌豆 .....            | 274 |
| 豆腐盒 .....              | 275 |
| 肉丝炒香干 .....            | 276 |
| 煎豆腐 .....              | 277 |
| 蔬菜蛋卷 .....             | 278 |
| 2~3岁幼儿的补铁食谱与营养成分 ..... | 279 |

|             |     |
|-------------|-----|
| 香菇排骨汤 ..... | 280 |
| 香菇鸡汤 .....  | 281 |
| 余丸子汤 .....  | 282 |
| 鸡蛋面 .....   | 283 |

## 第八章 患病婴幼儿喂养

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 小儿营养不良的原因有哪些 .....         | 284 |
| 小儿营养不良的分度标准是什么 .....       | 285 |
| 如何防治小儿营养不良 .....           | 286 |
| 白白胖胖的小儿就健康吗 .....          | 287 |
| 如何判别小儿是否肥胖 .....           | 288 |
| 小儿肥胖分为哪几种类型 .....          | 289 |
| 小儿肥胖的原因有哪些 .....           | 289 |
| 小儿肥胖对健康有哪些危害 .....         | 290 |
| 如何防治小儿肥胖 .....             | 291 |
| 小儿减肥有哪些注意事项 .....          | 292 |
| 小儿苯丙酮尿症的饮食治疗原则和方法是什么 ..... | 293 |
| 小儿糖原贮积症的饮食治疗原则和方法是什么 ..... | 294 |
| 小儿半乳糖血症的饮食治疗原则和方法是什么 ..... | 295 |
| 婴幼儿最容易缺乏哪些营养素 .....        | 295 |
| 怎样判别和防治小儿缺铁性贫血 .....       | 297 |
| 怎样判别和防治小儿缺钙 .....          | 298 |
| 怎样防治小儿佝偻病 .....            | 299 |
| 如何判别和防治小儿缺锌 .....          | 301 |