



hǎo bǎo bǎo cóng shū ao

宝宝的吃穿睡

吴长鸿 刘凤英 张晓雯 编著



好宝宝丛书

宝宝的吃穿睡

吴长鵬 刘凤英 张晓雯 编著

中国人民大学出版社

好宝宝丛书

宝宝的吃穿睡

吴长鸿 刘凤英 张晓雯 编著

*

中国人民大学出版社出版发行

(北京西郊海淀路 39 号)

中国人民大学出版社印刷厂印刷

(北京鼓楼西大街石桥胡同 61 号)

新华书店经销

*

开本: 787×960 毫米 32 开 印张: 4 插页 1

1990 年 12 月第 1 版 1990 年 12 月第 1 次印刷

字数: 67 000 册数: 1—9 000

盒装套 1—2000 (每套 1—10 册)

*

ISBN7-300-01005-9

G·87 定价: 2.30 元

编委会名单（按姓氏笔画为序）

主 编：金逸人

副主编：王子平 李才广 赵恩录

编 委：王子平 石文林 李才广

金逸人 赵长海 赵恩录

薛枫春

编者前言

儿童是祖国的未来和希望。目前，我国约有3亿儿童，他们将是21世纪的主人，培养教育他们成为德、智、体、美全面发展的一代新人，对于民族振兴、中华腾飞具有重大的战略意义。在今天，教育儿童已不再仅仅是家长的义务，而正自觉地变成全社会的责任，特别是对独生子女的培养教育更已日益引起社会各界的极大关注。为此，我们组织了有关儿童生理、心理、遗传、保健、教育、伦理等方面的专家、学者和具有丰富经验的幼儿保教工作者，针对目前社会、学校、家庭在幼儿教育 and 儿童抚养过程中存在的实际问题和普遍关心的疑难问题编写了这套《好宝宝丛书》。

《好宝宝丛书》以帮助学龄前儿童健康成长，提高社会、家庭的教育水平为主旨，力求全面系统地介绍学龄前儿童的心理、生理发育特点及规律，并由此提出抚育、培养、教育儿童的系列科学方法，普及优生优育知识和儿童保健、防病常

识，引导孩子正确地吃、穿、睡、玩，提醒全社会重视家庭教育并强调家长自身修养的必要性。该丛书共分10册，每册6万字左右，采用因事设题的问答形式写成。这10个分册是：《宝宝的优生》、《宝宝的吃穿睡》、《宝宝的药箱》、《宝宝的秘密》、《宝宝的聪明智慧》、《宝宝的心理健康》、《宝宝的文明礼貌》、《宝宝的健美》、《宝宝的游戏和玩具》、《宝宝的好家长》。这10册之间既能互相联系，以形成完整的体系，又能各自独立，每册都有自己的侧重点。读者可整套订购，也可根据自己的需要单购某一分册。

《好宝宝丛书》具备几个主要的特点。

第一，体系的完整性和科学性。目前已出版的儿童保健读物，简单些的，一般侧重于解答婴幼儿生理保健问题和普及防病、用药常识；较复杂的或大型的，则多采用按年龄分章、分册的办法。我们认为，儿童生长发育的规律只有大致的年龄段而很难有绝对准确的年龄界限。基于这样的认识，《好宝宝丛书》采用了按学科分册的体例，即按遗传学、心理学、生理学、教育学、伦理学等类别各著1—2册，最后归总到一起，形成完整的体系。这样的体系既能全面把握婴幼儿生长发育的各个方面，又可为家长实施早期教育提供明确的出发点和侧重点，其科学性不言自明。

第二，内容的丰富性和实用性。这套丛书几乎涉及了幼儿教育这门综合科学的所有方面，包

括遗传与优生、生理与保健、营养与卫生、心理发展与智力开发、家庭教育与家长修养等，可以说是一部小百科式的系列读物。同时，这套丛书注重实用性，所选、设的问题大多是学校、家长们普遍关心的疑难问题，并力求向父母们推荐简便实用的育儿方法，有很强的具体指导性和普遍针对性，适合初、中等文化程度的家长阅读。

第三，较为鲜明的时代感。一方面，以《宝宝的秘密》、《宝宝的聪明智慧》等为代表，《好宝宝丛书》尽可能吸收了国内外有关抚养、教育儿童的最新科研成果，借鉴引用了当今遗传学、生理学、心理学发展的大量实验、数据和结论，从全新的角度论证了儿童智能、智力、心理、潜能、性格等发展的特征及规律。另一方面，以《宝宝的心理健康》、《宝宝的文明礼貌》等为代表，作者从远瞩未来的高度提出，要造就 21 世纪的合格人才，必须从小培养儿童全面发展的个性，包括独立自主的人格，强烈的竞争意识，完善的生活能力，高尚的审美情趣，一定水平的公关艺术和商品经济观念，以及必要的性知识等。当然，并不是这套丛书的每一本都有自觉的现代意识贯穿其中，但这毕竟是丛书所显示的客观倾向和部分作者的主观意图。对此，我们是肯定的。

体大而思广，立足现在而瞩目未来，这正是我们的作者、编者刻意追求的。但是，由于时间不足，水平有限，这套丛书还有许多不尽人意

之处，在此恳请广大读者谅解并不吝指教，以便重印时再行补正。

衷心希望《好宝宝丛书》能对培养身心健康、全面发展的下一代有所贡献。谢谢您的选读。

1990年6月

目 录

婴幼儿需要什么营养.....	(1)
婴幼儿的营养需要量.....	(3)
小儿为何要多吃含蛋白质的食品.....	(5)
小儿为什么不宜多吃糖.....	(7)
不要把维生素当作补养品.....	(7)
怎样给婴儿增加维生素 D	(8)
婴儿的食物为什么不宜太咸	(10)
婴幼儿每天需补充多少水	(12)
小儿怎样吃鸡蛋	(14)
多吃些豆制品好	(16)
麦乳精能代替牛奶吗	(17)
婴幼儿多吃蔬菜好	(18)
怎样给小儿选择水果	(20)
喂养婴儿的方式及特点	(21)
新生儿何时开始喂奶好	(23)
母乳是婴儿最理想的食物	(24)
怎样才能促进乳汁分泌	(25)
什么情况下不宜吃母乳	(27)

混合喂养及方法	(28)
人工喂养及方法	(29)
人工喂养应选择何种乳制品	(30)
代乳粉能代乳吗	(31)
怎样给孩子选择喂养用具	(33)
采用什么姿势喂奶最好	(35)
婴儿每次喂奶多长时间为宜	(36)
为什么喂奶应定时定量	(37)
怎样防止婴儿吐奶	(38)
为什么要及时给孩子断奶	(39)
怎样给孩子断奶	(39)
怎样给孩子逐渐添加辅助食品	(40)
不同年龄的孩子应吃不同的食物	(42)
怎样让孩子学会吃多种食物	(44)
小儿进食为什么要定时定量	(46)
为什么小儿进食要快慢适当	(47)
小儿进食应少吃多餐	(49)
小儿偏食为什么不好	(49)
小儿厌食拒食怎么办	(50)
小儿吃零食好吗	(52)
吃饭时训斥孩子为什么不好	(53)
小儿为什么会出现异食癖	(54)
嚼饭喂孩子为什么不好	(56)
暴食暴饮为什么伤身	(56)
用汤泡饭喂孩子不好	(58)
怎样增加小儿食欲	(59)

怎样为孩子安排四季饮食	(61)
怎样判断孩子的营养好坏	(63)
怎样防止婴幼儿头变形	(65)
婴儿为什么流口水	(65)
抱孩子应采取什么姿势	(67)
怎样观察小儿大便	(68)
小儿便秘怎么办	(71)
怎样给孩子选择盥洗用品	(72)
怎样选择小儿牙刷牙膏	(73)
如何预防龋齿发生	(74)
新生儿何时开始洗澡	(76)
给婴儿洗澡应注意什么	(78)
怎样为孩子洗涤和保存衣服	(80)
孩子的衣着用品应具备什么特点	(81)
怎样让孩子学会穿衣服	(83)
怎样为孩子选择帽子	(85)
使用口罩和手帕应注意什么	(87)
小儿穿衣服不宜过多	(89)
婴幼儿穿开裆裤好不好	(89)
怎样给孩子选择、换洗尿布	(90)
童装为什么要注意卫生要求	(91)
孩子在着装安全上要注意什么	(92)
怎样因时为孩子选择衣服	(94)
怎样引导孩子穿着打扮	(96)
婴幼儿为什么睡眠时间长	(98)
怎样给孩子创造良好的睡眠条件	(100)

哪些因素影响婴儿睡眠.....	(101)
怎样给孩子选择床上用品.....	(102)
怎样给孩子选枕头.....	(104)
小孩睡什么样的床最好.....	(105)
小孩为什么不宜在沙发床上睡眠.....	(106)
小儿在什么房间睡眠最好.....	(107)
小儿睡眠采取什么姿势好.....	(108)
蒙头睡觉为什么不好.....	(109)
婴儿夜哭影响睡眠怎么办.....	(110)
怎样观察小儿睡眠.....	(111)
怎样安排小儿的一日生活.....	(112)
小儿坚持午睡好.....	(116)
早晚洗脸、睡前洗脚好处多	(117)

小孩出生1个月至1年为婴儿期,1岁至3岁为幼儿期。婴幼儿期是人一生中生长发育最重要的阶段,因而营养显得特别重要。

婴幼儿的营养来源于食物,食物中有能供给热量的营养素,如蛋白质、脂肪和碳水化合物;也有不能供给热量的营养素,如无机盐、维生素和水。它们都有调节生理机能、维持机体健康、促进小儿生长发育的作用。

热量用于以下几个方面:(1)基础代谢需要热量,维持机体体温、肌肉张力、血液循环、呼吸、腺体活动等最基础的活动需要,婴幼儿的基础代谢占总热量的60%。(2)生长发育需要热量。婴儿在4~5个月时的体重约为出生时体重的2倍,1岁时的体重为出生时体重的3倍,生长发育快,需要的热量就多。(3)机体活动需要热量。婴儿吸吮、进食以及哭闹等需要热量,好哭闹的小儿比安静的小儿需要的热量多,好动的小儿比不好动的小儿需要的热量多。(4)食物特殊动力需要热量。(5)维持体温需要热量。(6)排泄过程中需要热量。

蛋白质对婴幼儿来说有着特殊的生理功能,婴幼儿蛋白质不足会引起发育迟缓,体重减轻,容易疲劳,抵抗疾病能力减弱等,这是因为婴幼儿生长发育比较快,吃进去的蛋白质要用于增生新的

组织，所以必须保证每日摄入蛋白质的数量大于其消耗量。一般来说婴幼儿蛋白质应占供给量的12~14%，才能保证生长发育的需要。

脂肪是一种富含热能的营养素，每克脂肪在人体内可供给9千卡热量；脂肪含有多多种不饱和脂肪酸，其中有几种是机体不可缺少的物质，称必需脂肪酸。婴幼儿对必需脂肪酸的需要较成人更为迫切，对缺乏必需脂肪酸也较敏感，必需脂肪酸最好的来源是植物油、鸡蛋、肉类、动物内脏等。

碳水化合物在人体内是供给热量的主要来源，每1克碳水化合物可以供热量4千卡。它除能供热量外，还能促进婴幼儿的生长发育，人体内的神经组织和细胞核中均含有碳水化合物，同时机体中的碳水化合物又有助于脂肪的吸收。碳水化合物来自谷类、各种豆类、根茎类、水果、各种糖果、食糖中。一般婴儿每日每公斤体重需碳水化合物12克，幼儿每日每公斤体重需要6~10克。

无机盐是构成机体组织的重要组成部分。如钙、磷是构成骨骼、牙齿的重要部分，钾、钠在体内起着维持渗透压和酸碱平衡的作用。在无机盐中，婴幼儿要特别注意补充钙、铁两种元素。婴幼儿期对钙的需求量很高，充足的钙可促进骨骼、牙齿的发育，缺钙则会使骨骼发育不正常，骨质疏松、软化，易患佝偻病，还会使小儿囟门不闭合，发生手足搐搦等症；铁是构成血红蛋白、肌肉蛋白以及某些酶的主要成分，在体内参与氧的运输。婴儿的主

食为乳类,含铁量少,不能满足其生理需要,应及时添加动物肝脏、蛋黄、瘦肉等含铁较高的食物。

维生素是维持机体健康所必需的,多数维生素不能由人体合成,或者合成不足,必须由食物供给。婴幼儿期若维生素长期供给不足,不但会使婴幼儿生长发育迟缓,抵抗力低下,还会发生形形色色的缺乏病症,如缺乏维生素 D 会发生钙磷吸收障碍,影响骨骼发育;缺乏维生素 C 会发生牙齿松动,出血,机体对疾病抵抗力差等。因此要及时通过添加维生素 AD 滴剂、菜水、水果等为婴儿补充维生素。

水是维持生命不可缺少的重要物质,婴幼儿对水的需要量较成人高,一般每日每公斤体重需 120~150 毫升水。人工喂养儿所需水量较母乳喂养者需要量稍高。此外,婴幼儿在患某些疾病,出现呕吐或腹泻时容易脱水,需注意及时补充。



婴幼儿的生长发育需要热量、脂肪、碳水化合物、维生素、无机盐等,其需要量与成人不同,婴幼儿年龄越小,需要量越高。

下表介绍中国营养学会 1988 年 10 月修订的《每日膳食中营养素供给量标准》中的婴幼儿部分。

类别	体重(kg)		热量(kcal/kg 体重)		蛋白质(g)		脂肪(脂肪能量占 总能量百分比%)	钙 (mg)	铁 (mg)	锌 (mg)					
	男	女	男	女	男	女									
初生~6个月 7~12个月 1岁~ 2岁~ 3岁~	6.7	6.2	120	100	2~4	2~4	45	400	10	3					
	9.0	8.4					30~40	600	10	5					
	9.9	9.2	1100	1050	35	35	25~30	600	10	10					
	12.2	11.7	1200	1150	40	40	25~30	600	10	10					
	14.0	13.4	1350	1300	45	45	25~30	800	10	10					
类别	钠 (μg)		视黄醇当量 (μg)		维生素D (μg)		维生素E (mg)		硫胺素 (mg)		核黄素 (mg)		烟酸 (mg)		抗坏血酸 (mg)
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	
	15	40	200	10	3	0.4	0.4	0.4	4	4	30	30			
	15	50	200	10	4	0.4	0.4	0.4	4	4	30	30			
	20	70	300	10	4	0.6	0.6	0.6	6	6	30	30			
2岁~ 3岁~	20	70	400	10	4	0.7	0.7	0.7	7	7	35	35			
	20	70	500	10	4	0.8	0.8	0.8	8	8	40	40			

未注明男、女的,均为不分性别。

蛋白质是一种很复杂的有机化合物，它在人体的化学组成中，含量仅次于水，约占人体重量的 $\frac{1}{5}$ ，分布在肌肉、神经系统、血液、内脏、腺体、骨骼和牙齿中。这些蛋白质构成人体各种组织和细胞，与各种生命活动有关，可以说蛋白质是生命的基础。

蛋白质不仅是构成各种组织和细胞的主要物质，还是供给机体器官与组织新生的原料，并能修补缺损的组织。蛋白质是合成人体各种生物活性物质所必须的。蛋白质可以形成免疫体，增强人的抵抗力；形成酶和激素，调节体内各种化学反应；血液中的蛋白质对渗透压、解毒都有重要作用。蛋白质的这些生理功能，是任何其它营养素都代替不了的，尤其对正处在生长发育较快阶段的婴幼儿来说，显得更为重要，婴幼儿膳食中若长期蛋白质缺乏，会出现生长迟缓、体重减轻、机体抵抗力降低和精神不振等现象；严重时还会出现贫血、营养不良性水肿等症状，甚至还可能影响小儿智力发育。

蛋白质由多种氨基酸构成，在目前已知的20多种氨基酸中，有8种氨基酸（小儿为9种）为人体不能合成或合成极少，必须由食物中摄取，称