

XIAOER WEIYANG

小儿喂养新观念

XINGUANNIAN

主编：初 清 刘全红 李丽霞
李爱敏 李春香



气象出版社

小儿喂养新观念

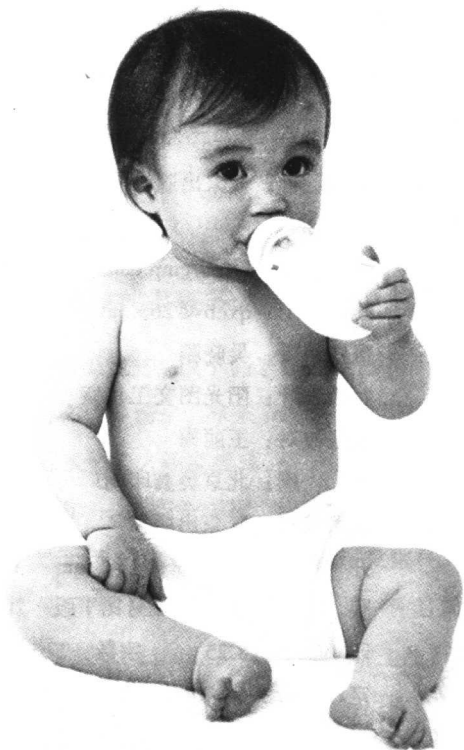
1. **Introduction**

Abstract

1000

小儿喂养新观念

主编 初 清 刘全红 李丽霞
李爱敏 李春香



气象出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

小儿喂养新观念 / 初清等主编. —北京: 气象出版社,
2007.8

ISBN 978-7-5029-4353-0

I. 小… II. 初… III. 婴幼儿-哺育 IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 132316 号

出 版 者: 气象出版社

地 址: 北京市海淀区中关村
南大街 46 号

网 址: <http://cmp.cma.gov.cn>

邮 编: 100081

E-mail: qxcbs@263.net

电 话: 010-68407112

责任编辑: 吴晓鹏

终 审: 周诗健

封面设计: 阳光图文工作室

版式设计: 李勤学

责任校对: 王丽梅

印 刷: 北京奥鑫印刷厂

出版发行: 气象出版社

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

版 次: 2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

印 张: 8.25 字数: 220 千字

定 价: 16.00 元

本书如存在文字不清、漏印以及缺页、倒页、脱页等,
请与本社发行部联系调换

《小儿喂养新观念》编委会

主 编：初 清 刘全红 李丽霞 李爱敏 李春香

副主编：孔 丽 徐 慧 周广玉 刘建秋 孙月眉

陈安鲁 柳雪梅 蔡维艳 万代红 丁凤奎

朱 萍 孙 鹏 李 蕾

编 者(按姓氏笔画排序)：

丁凤奎 丁艳洁 万代红 孔 丽 王 璇

王晓亮 乔海红 刘全红 刘建秋 刘德柱

孙 鹏 孙月眉 朱 萍 初 清 张晓慧

李 蕾 李丽霞 李坤霞 李春香 李爱敏

李慎廉 辛 毅 陈月芹 陈安鲁 周广玉

郑志燕 柳雪梅 赵保民 徐 慧 矫晓玲

董 杰 蔡维艳 颜 坤

策划主审：李慎廉



前言

儿童时期的营养状况,不仅关系到孩子的生长发育,而且还影响到其后直至老年时期的健康。如何科学地喂养孩子,是每一位家长十分关心的问题。我国儿童营养保健观点长期受成人营养学的影响,家长在婴幼儿喂养过程中有不少失误,会造成婴幼儿生长发育迟缓,还会影响青春期,也会影响以后的健康水平,不断更新儿童营养保健知识和水平,让每一位家长和抚养人都了解这些知识并正确实施,具有十分重要的现实意义。

婴幼儿期的食物形态分为液体食物(以母乳喂养为代表)、泥糊状食物和固体食物三种。这是长期经验的总结,儿童要达到最佳生长状态,就必须在三个食物段进行科学喂养。正确的母乳喂养,包括生母直接用乳房给婴儿哺乳、乳母给婴儿哺乳、用其他人的母乳喂养、使用接近母乳重要营养成分的配方奶喂养。换乳期,也叫食物转型期,是指由单纯母乳喂养为主向固体食物喂养为主过渡的生长发育期。把这一时期称为“换乳期”,表示婴儿在这个时期仍

要吃奶，奶仍然是主要能量来源，但要更换奶的种类。或者说，先是吃母乳，之后吃与配方奶混合的母乳，然后转为以吃配方奶为主。

泥糊状食物不是“辅食”，在这个时期必须添加泥糊状食物，如肉泥、菜泥、水果泥等。泥糊状食物是人类在换乳期的主要食物形态。婴儿出生6个月以后，需要从换乳期逐渐向固体食物、均衡膳食的喂养方式过渡。婴儿仍然需要吃奶，并且婴儿的生长发育也需要添加营养均衡的固体食物。这些新的营养观点都是广大家长和幼教老师们迫切希望知道的，为此，我们组织了医学院及医院的部分营养专家、妇幼保健专家们共同编写了《小儿喂养新观念》一书，本书以问答形式，回答了小儿喂养方面的各种问题，也指出许多误区需要注意，家长们可以忙里偷闲，查阅目录，针对感兴趣的问题做些阅读，以增加有关知识。现在已不是短缺经济时期，食物极大丰富，小儿食品琳琅满目，如何选择并且科学配制？本书尽可能给您答案并希望能成为您的益友。

祝孩子们健康成长！

李慎廉

2007年5月18日



第一部分 母乳喂养1

一、新生儿期(0~28天)/2

(一) 正常新生儿的喂养/2

1. 何谓新生儿期/2
2. 母乳喂养需做的产前准备工作有哪些/2
3. 母乳喂养有什么好处/3
4. 母乳为什么是婴儿最好的营养食品/5
5. 初乳有何特点, 是否应该充分利用/6
6. 给新生儿喂哺初乳的重要性是什么/7
7. 怎样做好母乳喂养/7
8. 母乳喂养技巧有哪些/8
9. 哪些情况下需要挤奶/9
10. 怎样挤奶/10
11. 新生儿出生后, 何时开始哺喂母乳/11
12. 新生儿出生后早喂奶有什么好处/11
13. 怎样给新生儿喂奶/12
14. 喂奶的姿势是怎样的/12
15. 每次喂奶需要多长时间/13
16. 怎样安排喂奶的时间间隔和次数/13

17. 产后母乳喂养的哺乳方法是什么 /14
18. 新生儿怎样吮乳效果好 /16
19. 给新生儿喂奶时，妈妈应注意哪些问题 /16
20. 正常新生儿日哺乳量是多少 /16
21. 怎样判断孩子是否已吃饱了 /17
22. 如何判断母亲奶量是否充足 /17
23. 影响母乳哺育的因素有哪些 /18
24. 影响乳汁分泌的原因有哪些 /18
25. 使母乳充足需注意什么 /19
26. 使母乳增多的办法有哪些 /20
27. 有的母亲上班后乳汁显著减少怎么办 /21
28. 乳头皲裂的原因是什么，如何防止 /22
29. 哺乳期乳房胀痛怎么办 /22
30. 乳母哪些情况不宜采用母乳喂养婴儿 /22
31. 不适于母乳喂养的婴儿方面的原因有哪些 /23

(二) 早产儿、多胎儿的喂养 /23

32. 何谓早产儿，怎样喂养 /23
33. 剖腹产和多胎儿如何喂养 /24
34. 怎样用母乳喂养低出生体重儿 /25

二、婴儿期 (28天 ~ 1岁) /25

35. 为什么给婴儿喂奶要定时 /25
36. 给婴儿定时喂奶的合理方法是什么 /26
37. 深夜给婴儿授乳是否必要 /26
38. 夜间喂奶应注意什么 /26
39. 婴儿溢奶是什么原因 /27
40. 炎热的夏季如何喂养婴儿 /27
41. 母乳够吃的婴儿是否还要增加其他食品 /28

三、幼儿期 (1~3岁) / 29

- 42. 断奶的时间和方法是什么 /29
- 43. 什么是半断奶, 半断奶期的食物主要包括哪些 /30
- 44. 半断奶的方法是什么 /30
- 45. 转奶期的宝宝需要的营养特别多吗 /31
- 46. 为什么要及时断奶 /31
- 47. 早产儿半断奶时应特别注意什么 /32
- 48. 断不了母乳时怎么办 /32
- 49. 回奶的简易方法是什么 /33
- 50. 婴儿辅助食品添加的具体方法及顺序是怎样的 /33
- 51. 幼儿断奶后饮食应注意什么 /34
- 52. 断奶后的幼儿应如何调配膳食 /35
- 53. 母乳或牛乳喂养的婴儿是否需要服维生素 D 和钙剂 /36
- 54. 孕妇与宝宝是否需特殊补碘 /36

第二部分 人工喂养、混合喂养与辅助喂养.....37

一、新生儿期 /38

- 55. 什么叫人工喂养、混合喂养与辅助喂养 /38
- 56. 母乳与婴儿配方乳有何不同 /38
- 57. 当母乳不足时, 选用哪几种乳制品好 /40
- 58. 新生儿期混合喂养和人工喂养时如何调配牛奶 /40
- 59. 为什么不能用高浓度糖水喂新生儿 /41
- 60. 炼乳和麦乳精为什么不宜做主要代乳品 /41
- 61. 如何从感官方面粗略判断奶粉的优劣 /41
- 62. 给新生儿配制奶粉为什么不宜太浓 /42
- 63. 为什么不能用酸奶喂新生儿 /42

64. 《国际母乳代用品销售守则》概要是如何规定的 /43

65. 如何给新生儿添加辅助食物 /43

二、婴儿期 /44

66. 婴儿期为什么要添加辅食 /44

67. 给婴儿添加辅食的适当时间是什么 /44

68. 添加辅食的原则是什么 /45

69. 为什么不要完全用人工喂养代替母乳喂养 /46

70. 人工喂养有哪些缺点 /46

71. 断奶食品一般应符合什么原则 /47

72. 常用的人工喂养代乳品有哪些 /47

73. 怎样才能做好混合喂养 /49

74. 如何调配奶粉 /50

75. 使用奶瓶和奶嘴应注意什么 /50

76. 牛奶喂养婴儿时，应如何调配 /50

77. 为什么要给婴儿喝水 /52

78. 豆奶喂养婴儿对吗 /52

79. 每天需要多少牛奶 /53

80. 为什么要给婴儿添加辅助食品 /54

81. 如何给婴儿添加钙、维生素 D /54

82. 添加辅助食品时应注意哪些事项 /55

83. 辅助食品的种类是什么，怎样喂食 /55

84. 哪些零食好 /56

85. 什么是强化食品，怎样给婴幼儿正确食用 /56

86. 怎样给孩子补钙，为什么说补钙应该主要依靠奶 /57

87. 如何正确使用鱼肝油制剂 /58

88. 婴幼儿对矿物质及微量元素的需求有何特点 /59

89. 维生素 C 对婴幼儿的生长发育有何重要意义 /60

- 90. 为什么对婴儿要特别注意营养 /60
- 91. 为什么说婴儿期合理喂养最重要 /61
- 92. 为什么不要只用米粉喂养婴儿 /61
- 93. 婴幼儿不宜吃的食品有哪些 /62
- 94. 为什么不宜让婴儿吃过量的禽蛋 /63
- 95. 婴儿食物为何不宜太咸 /63
- 96. 婴儿为什么不宜多喝饮料 /63
- 97. 不宜让婴儿喝哪些成人饮料, 为什么 /64
- 98. 婴儿吃蜂蜜好不好 /64
- 99. 1岁以内的婴儿食用蜂蜜应注意什么问题 /65
- 100. 何时对婴儿补充含铁食物 /65
- 101. 膳食营养对婴幼儿的重要性是什么 /66

三、幼儿期 /67

- 102. 如何安排幼儿期的饮食 /66
- 103. 什么叫营养, 人体所需要的营养素有哪几种 /67
- 104. 婴幼儿必需的营养素有哪些 /67
- 105. 婴幼儿所需热能包括哪些方面 /69
- 106. 婴幼儿需要的热能相对比成人高吗 /69
- 107. 婴幼儿对蛋白质的需要量与成人相比, 有何不同 /70
- 108. 婴幼儿对维生素的需求有何特点 /70
- 109. 怎样注意幼儿期的营养 /72
- 110. 幼儿膳食是否要与季节合拍 /72
- 111. 幼儿饮食的烹饪应注意什么 /73
- 112. 幼儿的膳食为什么要多变花样及注意色、香、味 /73
- 113. 怎样才能提高孩子的食欲 /73
- 114. 幼儿膳食为什么不要一味追求饭菜鲜美 /74
- 115. 为何不能忽视幼儿的早餐 /74

- 116. 怎样为幼儿选择益智健脑的食品 /75
- 117. 小儿早餐需要遵守什么原则 /75
- 118. “牛奶+鸡蛋”是最佳早餐吗 /76
- 119. 为什么幼儿多吃蔬菜好 /76
- 120. 蔬菜对儿童身体健康有什么好处 /77
- 121. 为什么不要用维生素C代替蔬菜 /77
- 122. 为什么儿童不宜用水果代替蔬菜 /78
- 123. 为什么豆制品是幼儿重要的营养食物 /79
- 124. 幼儿为什么吃些粗纤维好, 含粗纤维较丰富的食物主要有哪些 /79
- 125. 怎样给幼童吃零食与加餐 /80
- 126. 适合儿童饮用的饮料有哪三类 /80
- 127. 给小儿做菜时, 怎样避免维生素的丢失 /81
- 128. 缺钙有哪些表现 /81
- 129. 含钙较多的食物有哪些 /81
- 130. 锌有什么作用, 怎样正确地给小儿补锌 /82
- 131. 如何补锌, 哪些食物含锌丰富 /83
- 132. 食物中铁的良好来源有哪些, 婴儿应如何补充铁质 /84
- 133. 怎样预防营养性缺铁性贫血 /85
- 134. 有助孩子长高的五大营养物质是什么 /85
- 135. 哪些食物能补充微量元素 /86
- 136. 缺碘具有隐蔽性吗 /86
- 137. 服用维生素C有什么禁忌吗 /87
- 138. 为什么维生素C久存不能再服 /88
- 139. 乳酸菌有哪些特点, 给幼儿饮用乳酸菌饮品有什么作用 /88
- 140. 如何“吃”出一双明亮的眼睛 /89
- 141. 婴幼儿多食味精好不好 /90

- 142. 大人嚼过的东西再给小儿吃为什么不好/90
- 143. 小儿吃禽肉有什么好处/90
- 144. 幼儿吃饭为什么要细嚼慢咽/91
- 145. 小儿为什么不宜过多食用冷食/92
- 146. 小儿饭前饭后吃冷饮有何坏处/92
- 147. 为什么小儿饭后不宜马上吃水果/92
- 148. 小儿为什么饭前、饭后半小时和吃饭时忌饮水/92
- 149. 为什么小儿饭前忌服维生素类药物/93
- 150. 小儿为什么不宜吃彩色食品/93
- 151. 小儿为什么不宜多吃爆米花/94
- 152. 汤泡饭的习惯为什么不好/94
- 153. 孩子为什么不宜多吃巧克力/95
- 154. 小儿为什么不宜空腹吃糖/95
- 155. 为什么幼儿吃糖要适量/96
- 156. 为什么不宜给幼儿多吃肥肉/96
- 157. 为什么小儿不宜多喝牛奶/97
- 158. 为什么幼儿最好不要喝茶/98
- 159. 小儿为什么不宜常吃糕点/98
- 160. 为什么不要随便给小儿食用保健品/99
- 161. 小儿为什么不宜服人参补品/99
- 162. 小儿为什么忌服蜂乳/100
- 163. 为什么钙片(粉)不能与牛奶同服/100

第三部分 患病儿的喂养.....101

一、患病新生儿、婴儿的喂养

- 164. 喂养婴幼儿过程中经常会出现哪些问题, 应怎样解决/102

- 165. 制定什么样的喂食计划可以纠正婴幼儿的吐奶/103
- 166. 婴儿反复吐奶如何处理/104
- 167. 小儿积食（胀肚子）怎么办/105
- 168. 对早产儿是否应更早些补充含铁食物/105
- 169. 母亲或孩子得了病还能喂奶吗/106
- 170. 当婴儿患感冒时还可以继续喂断乳食吗/107
- 171. 哪些疾病不能用母乳喂养而需要混合喂养或人工喂养/107
- 172. 如何注意幼儿断奶后蛋白质营养不良症/107
- 173. 婴幼儿腹泻后应该停食吗/108
- 174. 怎样喂养腹泻婴幼儿/108
- 175. 什么叫小儿便秘/109
- 176. 怎样预防婴幼儿便秘/110
- 177. 怎样喂养便秘婴幼儿/110
- 178. 什么是婴幼儿营养不良/111
- 179. 如何预防婴幼儿营养不良/112
- 180. 如何评价婴幼儿的营养状态/112
- 181. 如何喂养缺铁性贫血患儿/113

二、患病幼儿的喂养/114

- 182. 如何喂养消化不良患儿/114
- 183. 腹泻患儿能多吃大蒜吗/115
- 184. 怎样喂养急性胃肠炎患儿/115
- 185. 怎样喂养肝炎患儿/115
- 186. 百日咳病有什么食疗方法/116
- 187. 怎样喂养麻疹患儿/117
- 188. 怎样喂养肺炎患儿/117
- 189. 怎样喂养先天性心脏病患儿/118
- 190. 怎样喂养糖尿病患儿/118

- 191. 如何喂养贫血患儿/119
- 192. 怎样预防营养性贫血/119
- 193. 为什么说6个月至2岁的婴幼儿最容易发生营养性缺铁性贫血/120
- 194. 怎样喂养患湿疹的患儿/120
- 195. 小儿出现白色浑尿是怎么回事, 如何喂养/121
- 196. 什么叫肥胖儿/122
- 197. 如何喂养才能预防婴幼儿肥胖/122
- 198. 肥胖儿的饮食应注意什么/123
- 199. 何谓佝偻病, 有什么特点/124
- 200. 如何预防佝偻病/124
- 201. 单吃钙片能治好佝偻病吗/125
- 202. 喂养哪些食物有益于儿童的眼睛/126
- 203. 孩子伤食怎么办/127

第四部分 婴幼儿的养育.....129

一、新生儿期养育

- 204. 养育新生儿家长应注意哪些问题, 采取什么措施/130
- 205. 如何养育新生儿/132
- 206. 怎样保健、护理新生儿/134
- 207. 新生儿期常见的生理现象有哪些/135
- 208. 怎样给宝宝换尿布/137
- 209. 哪些因素影响小儿的生长发育/137
- 210. 如何辨认新生儿呼吸是否正常/139
- 211. 新生儿呼吸时嗓子有响声是否正常, 需要治疗吗/139
- 212. 刚出生的宝宝应会做什么/140

二、婴儿期养育 /140

- 213. 养育婴儿家长应注意哪些问题，采取什么措施 /140
- 214. 婴幼儿哭吵的常见原因有哪些 /143
- 215. 婴幼儿期家长应注意观察哪些事项 /144
- 216. 2个月的婴儿如何养育 /145
- 217. 3个月的婴儿如何养育 /147
- 218. 4~5个月的婴儿如何养育 /148
- 219. 6个月的婴儿如何养育 /149
- 220. 7~8个月的婴儿如何养育 /150
- 221. 9~10个月的婴儿如何喂养 /151
- 222. 11~12个月的婴儿如何养育 /153
- 223. 如何为婴儿创造一个好的居住环境 /155
- 224. 怎样保持室温 /155
- 225. 如何看待你的宝宝流口水 /156
- 226. 怎样给宝宝洗澡 /156
- 227. 怎样培养婴儿按时大小便 /157
- 228. 怎样保护婴幼儿的牙齿 /158
- 229. 为什么不能让婴儿含空奶嘴睡觉 /158
- 230. 婴儿为何吮手指，应如何纠正 /158
- 231. 婴幼儿何时使用便盆较合适 /159
- 232. 如何看待婴儿吐奶 /159
- 233. 如何观察婴儿大小便是否正常 /159
- 234. 小儿发高烧时为什么要注意保护眼睛 /160
- 235. 小儿用药量多少最合适 /160
- 236. 如何看待婴儿斑疹，何时消退 /162
- 237. 如何判断婴儿头颅的发育是否正常 /162
- 238. 如何判断婴幼儿的体重、身高是否正常 /163