

首都权威孕育专家联合打造

Baby 宝宝



营养保健

全程指导

Guide

新生儿开奶前不宜喂糖水

婴儿夜间不宜频繁喂奶

婴儿适当喝点酸奶好

幼儿不宜多吃糖果

孙锦婷 编著



中国人口出版社

# Guide



## 宝宝 baby

# 营养保健 全程指导

孙锦婷/编著

中国人口出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

宝宝营养保健全程指导/孙锦婷编著. - 北京:中国人口出版社,  
2007.1

ISBN 978-7-80202-553-0

I. 宝… II. 孙… III. 婴幼儿-保健-食谱  
IV. TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 149865 号

## 宝宝营养保健全程指导 孙锦婷 编著

---

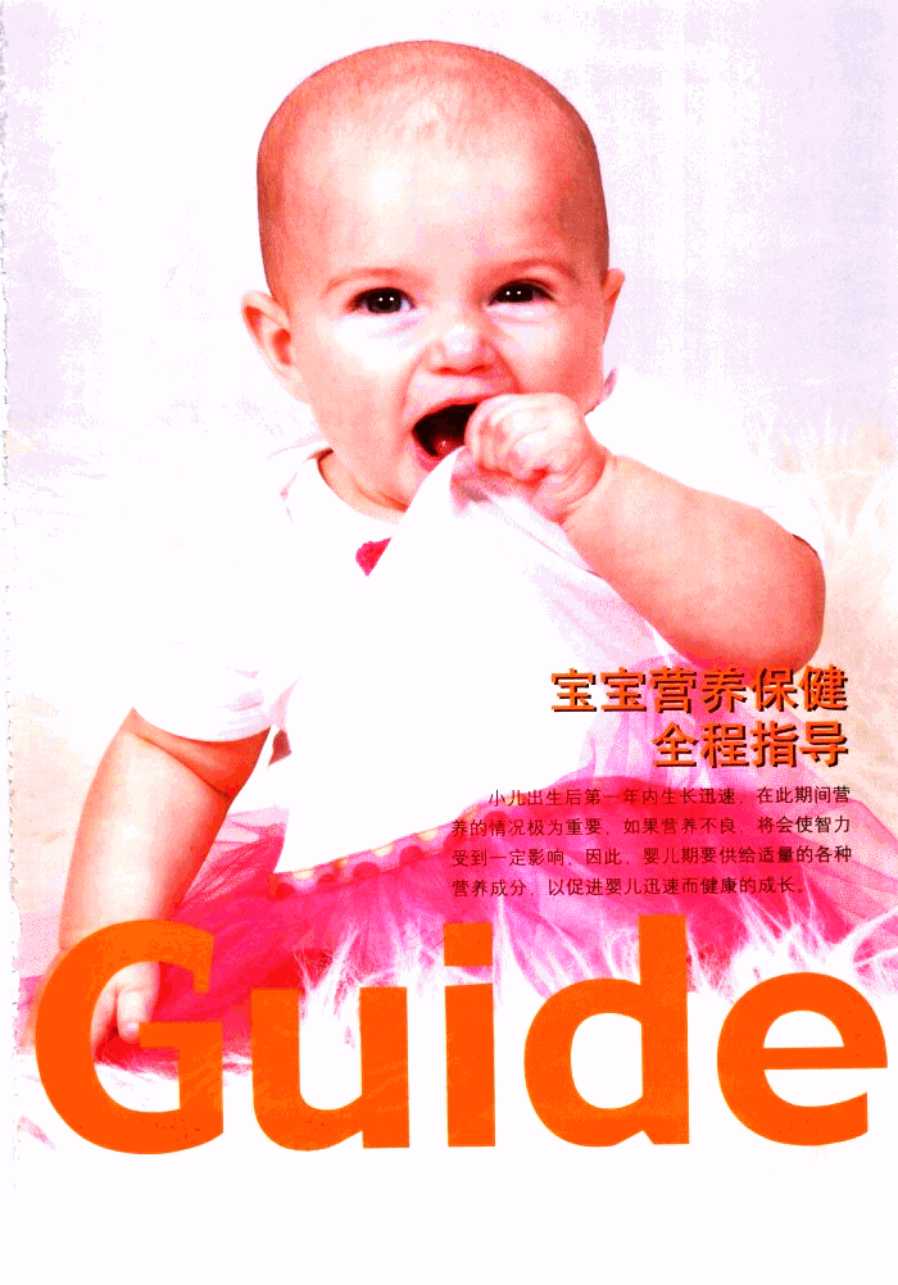
|      |                              |
|------|------------------------------|
| 出版发行 | 中国人口出版社                      |
| 印刷   | 北京金马印刷厂                      |
| 开本   | 787×960 1/16                 |
| 印张   | 24.75 插页 1                   |
| 字数   | 210 千字                       |
| 版次   | 2007 年 1 月第 1 版              |
| 印次   | 2007 年 1 月第 1 次印刷            |
| 书号   | ISBN 978-7-80202-553-0/R·577 |
| 定价   | 35.80 元                      |

---

|      |                      |
|------|----------------------|
| 社 长  | 陶庆军                  |
| 电子信箱 | chinapphouse@163.net |
| 电 话  | (010)83519390        |
| 传 真  | (010)83519401        |
| 地 址  | 北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦 |
| 邮 编  | 100054               |

---

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



## 宝宝营养保健 全程指导

小儿出生后第一年内生长迅速，在此期间营养的情况极为重要。如果营养不良，将会使智力受到一定影响。因此，婴儿期要供给适量的各种营养成分，以促进婴儿迅速而健康的成长。

# Guide



此为试读, 需要完整PDF请访问: [www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

# Baby

## 新生儿喂奶后拍背的技巧

拍背的部位应该是后背中部,要用空心手掌稍稍用些力量拍。每一拍以新生儿头有些震动为好。

## 喂哺牛奶的注意事项

喂哺牛奶时,奶具要消毒,牛奶中不宜加米汤。同时牛奶不宜储存于保温瓶内。

## 婴儿日间饮食安排

刚刚完成断奶或还没有完全断奶的婴儿,日间膳食应注意食物品种的多样化,食物宜软、细、烂、碎。

## 幼儿吃零食注意事项

要选择那些能补偿主食中所缺营养物质的零食,尽量不让孩子吃烟熏、火烤、油炸类零食。





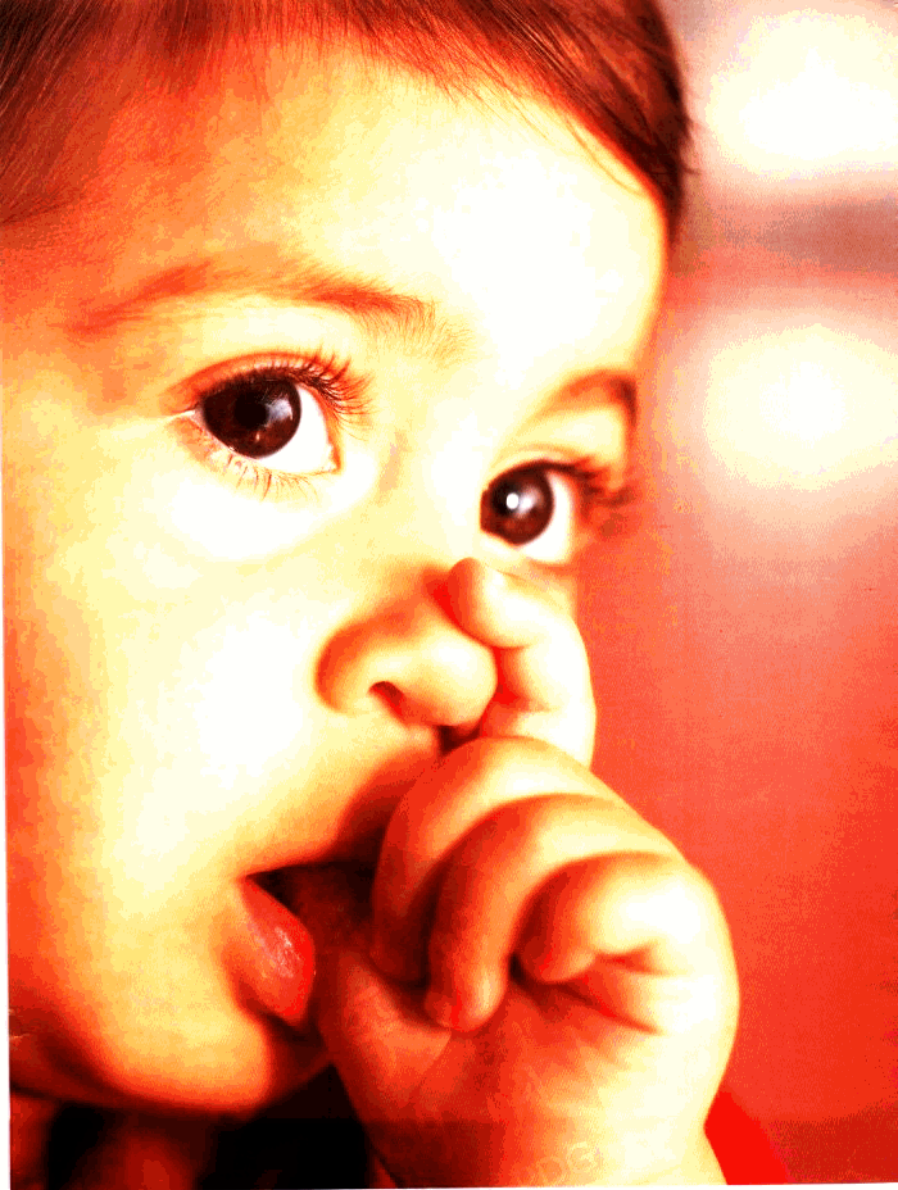




# Nutrition and health







# 营养保健



Nutrition

Health



添加辅食的原则：

根据婴儿消化能力循序渐进。量由少到多，由稀到稠。  
天气炎热和有病期间，应减少辅食量或暂停辅食。

# Guide



# 目录 Contents

宝 宝 营 养 保 健 全 程 指 导

## 第一篇 婴幼儿营养知识 / 001

### 第一章 婴幼儿生长必需的营养素 / 001

人类所需要的能量是从食物中获得的,它是由食物中的糖类、脂肪和蛋白质在人体内代谢释放出来的。正是由于人体源源不断地从食物中的这些营养素里摄取能量,人们才能生长发育和维持正常的生理状态,并进行正常的活动

蛋白质 / 002

脂肪 / 002

糖类 / 003

维生素 / 003

矿物质 / 003

水 / 004

膳食纤维 / 004





# 目录 Contents

宝 宝 营 养 保 健 全 程 指 导

## 第二章 食物是婴幼儿获取营养的源泉 / 005

自然界提供给了人类丰富的食物,这些食物包括米、面和其他粮食、薯类、蔬菜、鱼、肉、禽、蛋、豆制品、瓜果、烹调油等,它们是婴幼儿营养素的重要源泉。母乳喂养的婴儿,母乳的质量也与母亲从食物中所摄取的营养素密切相关。因此,食物是婴幼儿获取各种营养素的源泉。

蛋白质的食物来源 / 005

混合食物可达到营养互补 / 006

脂肪含量较多的食物 / 007

糖类含量较多的食物 / 007

水果不只是补充维生素 / 007

鱼贝类食物的营养价值 / 008

食物在加工时如何留住营养素 / 008

正确认识蔬菜的营养价值 / 009

添加辅食的原则 / 009

婴儿粪便有学问 / 010

# 目录 Contents



宝 宝 营 养 保 健 全 程 指 导

## 第三章 婴幼儿的喂养知识 / 012

医学上把从出生到生后 28 天以内的小儿称为新生儿。出生后 28 天至一周岁的小儿称为婴儿,1~3 周岁的小儿称为幼儿。不同年龄段的小儿,其喂养方法以及对营养物质的需求是不相同的。

### 一、新生儿喂养知识 / 012

新生儿每日需要的营养素 / 012

新生儿最适宜的开奶时间 / 013

新生儿开奶前不宜喂糖水 / 014

新生儿吃奶时睡觉的处理 / 014

新生儿溢奶的原因 / 014

认识初乳的价值 / 015

产后半个月要坚持母乳喂养 / 016

母乳喂养 / 016

母乳喂养宜按需哺乳 / 017

人工喂养 / 018

人工喂养儿宜首选配方乳 / 019

人工喂养儿哺乳量的确定 / 020







# 目录 Contents

宝 宝 营 养 保 健 全 程 指 导

- 母乳喂养无需喂水 / 020
- 吃牛奶的婴儿要喂水 / 020
- 哺喂牛奶的正确方法 / 021
- 新生儿喂奶时谨防窒息 / 022
- 新生儿喂奶后拍背的技巧 / 022
- 低体重儿的喂养 / 023

## 二、婴儿喂养知识 / 023

- 婴儿的营养需求 / 023
- 婴儿的膳食原则 / 024
- 婴儿日间饮食安排 / 025
- 婴儿夜间不宜频繁喂奶 / 025
- 胡萝卜是婴儿的美味佳肴 / 026
- 骨头汤不能补钙 / 026
- 不宜用麦乳糖喂养婴儿 / 027
- 淀粉类食物喂养需注意 / 027
- 注意婴儿对牛奶过敏 / 028
- 婴儿食物需多样化 / 028
- 婴儿适当喝点酸奶好 / 029
- 婴儿吃蛋黄有益 / 029
- 婴儿饮用橘子汁时要稀释 / 030
- 羊奶不适合当婴儿的主食 / 030
- 注意添加婴儿辅食 / 031



# 目录 Contents



宝 宝 营 养 保 健 全 程 指 导

白糖比较适宜婴儿食用 / 031

喂保健品要慎重 / 032

婴儿可食豆腐 / 032

## 三、幼儿喂养知识 / 033

幼儿的营养需求 / 033

幼儿的膳食原则 / 033

幼儿饮食提倡“四少一多” / 034

幼儿饭菜分吃的年龄 / 034

幼儿营养状况的评估 / 035

日托的孩子注意加餐 / 036

幼儿不宜多吃糖果 / 037

幼儿不宜吃的食物 / 037

幼儿慎吃爆米花 / 038

强化食品不宜随便吃 / 038

多吃动物血对幼儿有益 / 039

虾米皮是幼儿的良好食品 / 039

幼儿每天吃鸡蛋的量 / 040





# 目录 Contents

宝宝营养保健全程指导

## 第二篇 宝宝健康始于吃 / 041

### 第一章 新生儿营养指导 / 042

小儿出生后的第一年内生长迅速,因此这时是小儿生长发育的关键时期。而最关键的是出生后的头6个月。在此期间营养的情况极为重要。如果营养不良持续到8个月以上,不仅细胞数减少,细胞体积也缩小,智力将受到一定影响。因此,婴儿期要供给适量的各种营养成分,以促进婴儿迅速而又健康地成长。

#### 一、新生儿第1周的营养方案 / 042

宝宝的生长情况 / 042

营养指导 / 043

专家提醒 / 043

小贴士 / 043

#### 二、新生儿第2周营养方案 / 044

宝宝的生长情况 / 044

营养指导 / 044

专家提醒 / 045