

中国儿童综合发展系列

婴幼儿的 科学喂养

——构筑一生健康的基石

总主编及主编 / 区慕洁

(著名婴幼儿养育专家)



 人民卫生出版社

中国儿童综合发展系列

婴幼儿的科学喂养

——构筑一生健康的基石

总 主 编	区慕洁			
副总主编	翟佳梁	张永红		
主 编	区慕洁			
编 者	刘 群	苏永昌	贺 燕	
	时 黛	何晓芳	洪丽侠	
	王 阳	刘 鹏	侯晓雁	

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

婴幼儿的科学喂养——构筑一生健康的基石 / 区慕洁
主编. —北京: 人民卫生出版社, 2008. 4

ISBN 978-7-117-09675-1

I. 婴… II. 区… III. 婴幼儿—哺育—基本知识
IV. R174

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第195184号

婴幼儿的科学喂养

——构筑一生健康的基石

主 编: 区慕洁

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 705×1000 1/16 印张: 11.25 插页: 1

字 数: 170千字

版 次: 2008 年 4 月第 1 版 2008 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-09675-1/R·9676

定 价: 29.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

总主编及主编简介



区慕洁 著名婴幼儿养育专家，儿科主任医师。在北京医科大学公共卫生系妇幼卫生教研室、卫生部护理中心、239医院等单位从事儿童保健与教学工作几十年，经验丰富。现任中国优生科学协会理事，国家人口计生委培训交流中心早教项目顾问，中国关心下一代委员会网络早教项目顾问，教育部“科学教育”课题组专家顾问，及全国众多亲子园顾问。曾参加联合国儿童基金会赞助项目“儿童综合发展社区服务”课题研究，多年来主持中国教育电视台《万婴跟踪》节目中

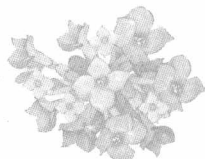
的“家庭课堂”及“宝宝乐园”栏目，曾与协和医院共同研发了“儿童发育测试软件”，曾主持北京小儿生长发育1864例调查等多项调研工作。主编了《中国儿童智力方程》1999年获第七届“五个一工程”奖（台湾出繁体版），深受读者欢迎；《婴儿智力与潜能开发大全》2006年获云南省出版二等奖等优秀育儿书籍20余部，翻译书多部，在中外专业杂志上发表文章多篇。

内 容 提 要

婴幼儿营养是新手爸爸妈妈们最急迫需要了解的知识，也是关系到宝宝健康成长的最首要和重要的问题。本书第一部分特别提倡0~4个月纯母乳喂养的方案，讲解了母乳是人类婴儿的最佳食物，是任何人工配方奶都不能比拟的道理和具体的喂养方法；以及5~12个月缓慢渐进的添加辅食的方案。另外还讲解了1~3岁婴幼儿喂养中最应掌握的原则、方法及应注意的问题等。本书第二部分重点讲解了蛋白质、脂肪、碳水化合物、微量元素等营养素在宝宝身心发育中的作用，让家长学会怎样为宝宝身心健康发展选择优质营养，让家长自己能做出适应不同季节的、有不同变化的宝宝餐，科学、巧妙地选择调配可口的宝宝食谱。本书第三部分重点讲解了如何预防、早期发现婴幼儿营养素缺乏或喂养不当所致的疾病，并讲明了这些疾病对身体的危害，进一步治疗和康复的方法。







编者(的)话

如果你问你的宝宝，“你为什么要吃东西？”他会说“因为我饿，因为好吃，因为我要长大”，这就是食物的3大功能——让孩子饱足，满足他们的美食欲和供给孩子生长发育需要的营养。怎样才能达到这些目的呢？不同月龄的宝宝怎样科学的喂养呢？新手妈妈可从本书中找到答案，让宝宝吃得高兴，长得健康！



前言



统计表明：我国婴幼儿的生长发育在6个月前与国外婴儿基本相同，6个月后体重和胸围发育逐渐落后，1岁半后才慢慢增加，落后的差距一直保持下来，原因就是辅食添加不合理，淀粉太多，奶类太少。农村更甚，女婴的体重和胸围就更落后，因为农村家庭不愿意要女孩儿，不注重她们的营养。于是“救救女孩”的口号被提出，因为这些女婴是下一代人的母亲，如果她们身体不好，怎能孕育强健的下一代呢？这是关系到民族兴亡的大事。

婴幼儿营养是新手爸爸妈妈们最急迫需要了解的知识，也是关系到宝宝健康成长的最首要和重要的问题。本书从不同月龄宝宝的科学、实用的喂养方法，每一种必需营养素对宝宝成长的作用，宝宝营养缺乏引起的最常见疾病的防治，从三方面将婴幼儿营养喂养知识进行了讲解，以求每一个新生的宝宝都健康、聪明和美丽。

本书第一部分特别提倡0~4个月纯母乳喂养的方案，讲解了母乳是人类婴儿的最佳食物，是任何人工配方奶都不能比拟的道理和具体的喂养方法；以及5~12个月缓慢渐进的添加辅食的方案，讲解了让宝宝的消化道逐渐适应，在练习消化吸收的过程中，一定要保证足够奶量的供应，让宝宝能连续增加体重、健康成长的道理和具体方法。另外还讲解了1~3岁婴幼儿喂养中最应掌握的原则、方法、应注意的问题等。书中还介绍了很多在喂养同时增强婴幼儿智能和健康的新的理念和方法，如：6个月后让

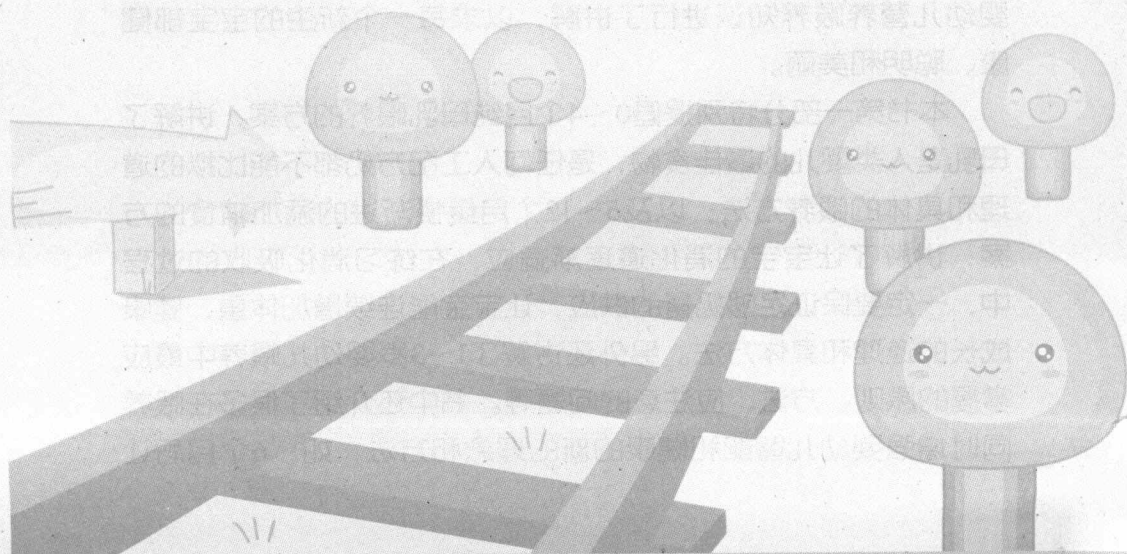
宝宝通过固体食物练习咀嚼，不但可学会吃固体食物，还能促进牙齿的健康和语言的进步等内容。

本书第二部分重点讲解了蛋白质、脂肪、碳水化合物、微量元素等营养素在宝宝身心发育中的作用，让家长学会怎样为宝宝身心健康发展选择优质营养，让家长自己能做出适应不同季节的、有不同变化的宝宝餐，科学、巧妙地选择调配可口的宝宝食谱。

本书第三部分重点讲解了如何预防、早期发现婴幼儿营养素缺乏或喂养不当所致的疾病，并讲明了这些疾病对身体的危害，进一步治疗和康复的方法，其中包括正确的家庭喂养方法的落实，食疗方案的选用，如何配合医生进行药物治疗，家庭康复方案的制定和实施等方面的内容。

全书集科学性、实用性、通俗性为一体，为读者提供了婴幼儿喂养的科学知识、先进的理念、实用的方法，翻开本书您一定会有所收益的！愿新的时代养育出新的一代人！

区慕洁
2008年2月



目录



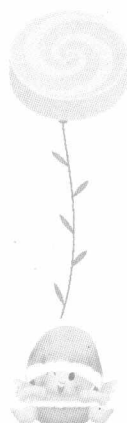
目 录

第一部分 不同月龄宝宝的喂养

一、0~4个月纯母乳喂养期.....	3
(一) 什么是纯母乳喂养.....	3
(二) 0~12天, 初乳.....	3
1. 初乳有许多重要的功能.....	4
• (1) 吸吮有利于宫缩、止血和子宫复原.....	4
• (2) 吸吮有利于泌乳.....	4
• (3) 初乳有利于泻胎粪.....	4
2. 什么是初乳、过渡乳、成熟乳、晚乳.....	5
• (1) 初乳的内含.....	5
• (2) 胃的容量.....	6
• (3) 肠道菌群.....	6
• (4) 消化酶.....	6
3. 新生儿的营养需要.....	6
• (1) 热能.....	7
• (2) 水分.....	7
• (3) 蛋白质.....	8
• (4) 脂肪.....	9
• (5) 维生素和矿物质.....	9
4. 母乳喂养的注意事项.....	11
• (1) 喂奶前的准备.....	11
• (2) 喂奶的姿势.....	11
• (3) 漾奶.....	12
5. 妈妈的奶够吃吗.....	12
6. 母乳喂养容易出现的问题.....	13
• (1) 妈妈担心改变体型, 不愿意喂奶.....	13

• (2) 母亲乳头凹陷	14
• (3) 夜间喂奶问题	14
• (4) 乳头裂伤怎么办	15
• (5) 怎样处理乳核	15
7. 母乳喂养的禁忌	15
8. 头几天乳汁不足怎么办	16
9. 母乳喂养母子情深	16
10. 不能母乳喂养时可用配方奶喂养	16
• (1) 标记	17
• (2) 注意生产日期和保质期	17
• (3) 选择生产规模较大, 产品质量和服务较好的知名 企业的产品	17
• (4) 奶粉的冲调性	17
• (5) 按照宝宝的月份选购奶粉	17
11. 妈妈们提出的问题	17
• (1) 伤口痛	17
• (2) 担心体型改变	18
• (3) 乳头痛	18
• (4) 宝宝总是睡觉不吃奶	18
• (5) 母乳不足	18
• (6) 有那么多洋奶粉, 何必自己受罪去喂奶呢 ...	19
• (7) 我家宝宝出生就有牙, 怎么办	19
(三) 13~31天, 过渡奶	20
1. 什么是过渡奶	20
2. 宝宝体重上升	20
3. 奶不够怎么办	20
4. 怎样选择配方奶	22
• (1) 蛋白质	22
• (2) 脂肪	22
• (3) 矿物质	22
• (4) 维生素	22
• (5) 乳糖	22
5. 母乳性黄疸	24
6. 未成熟儿的喂养	24
7. 低体重宝宝的特殊需要	25
8. 何时添加维生素D	26





9. 认识宝宝的大小便	26
• (1) 绿便	27
• (2) 水与大便分离, 或成蛋花样便	27
• (3) 大便有泡沫和酸臭味	27
• (4) 脂肪泻	27
• (5) 脓血便	27
• (6) 食物原样排出	28
• (7) 大便发白	28
• (8) 大便发黑	28
• (9) 大便带血	28
• (10) 大便干, 次数少	28
10. 乳母服药	29
11. 乳类过敏	29
12. 妈妈们提出的问题	29
• (1) 奶水不足, 怎样添加奶类	29
• (2) 两次喂奶之间要不要喂水	30
• (3) 如何计算每次需喂奶的量	30
• (4) 如何掌握宝宝的喂奶次数	30
• (5) 让宝宝吃奶多长时间较好	31
(四) 1~4个月宝宝的喂养	31
1. 怎样促进母乳增加	31
2. 对水的需要	32
3. 乳母的营养	32
• (1) 热能	32
• (2) 蛋白质	32
• (3) 脂肪	33
• (4) 碳水化合物	33
• (5) 维生素	33
• (6) 矿物质	34
4. 夜间哺乳	35
5. 菜水果汁的制法	36
• (1) 菜水	36
• (2) 果汁	36
6. 人工喂养方法	37
• (1) 配方奶	37
• (2) 鲜牛奶	37

7. 坚决不过早喂辅食 38
 - (1) 容易患佝偻病 38
 - (2) 容易患贫血 38
8. 勤测体重、头围和胸围 39
9. 随要随喂与定时活动 40
10. 乳母患乳腺炎 41
11. 妈妈们提出的问题 41
 - (1) 怎样使母乳分泌增多 41
 - (2) 宝宝不打嗝只吐奶怎么办 42
 - (3) 母乳喂养宝宝大便次数太多, 干脆换成
配方奶算了 42
 - (4) 喂奶期间妈妈患感冒怎么办 43
 - (5) 母亲澳抗阳性可以喂奶吗 43
 - (6) 为什么宝宝会突然拒绝吃母乳 43
 - (7) 怎样选择奶瓶和奶嘴 43
 - (8) 妈妈准备上班, 应做哪些准备 44

二、5~12个月添加辅食期 45

(一) 添加辅食的原则 45

1. 蛋黄 46
2. 果泥 47
3. 淀粉 47
4. 肝泥 48
5. 咀嚼食物 49
6. 肉泥 49
7. 菜泥 50

(二) 妈妈上班后宝宝的膳食安排 51

1. 保持母乳 51
2. 奶瓶问题 51
3. 1/2咸味 52
4. 过渡性的碎菜和碎肉 52

(三) 断奶 53

1. 1岁或2岁断奶 53
2. 断奶季节 53
3. 添加配方奶 53
4. 具体方法 54





(四) 养成良好的饮食习惯	54
(五) 妈妈们提出的问题	55
1. 我家宝宝6个月, 很难喂辅食, 总是吐出来怎么办	55
2. 不喂宝宝吃辅食行不行	55
3. 我家宝宝已断奶, 又不会用奶瓶, 不吃配方奶成不成	55
4. 宝宝从7个月起近3个月不增体重怎么办	56
5. 宝宝不会吃咀嚼食物怎么办	57
6. 宝宝一定要边吃奶边入睡, 怎样才能断奶	57
7. 什么是肠套叠? 怎样预防	57
三、1~3岁幼儿的营养	58
1~3岁幼儿营养的需要量	58
1. 促进出牙的膳食	59
2. 注意宝宝是否患贫血, 并注意体重增长情况	59
3. 让宝宝上桌子同大人一起吃饭, 到独立自己吃饭	60
4. 不爱吃菜怎么办	61
附: 蔬菜的几种做法, 让宝宝爱吃	61
● (1) 萝卜糕的做法	61
● (2) 红绿串	62
● (3) 蔬菜碗	62
● (4) 菠萝饭	62
● (5) 生菜包	62
● (6) 生菜沙拉	62
5. 宝宝不爱吃饭怎么办	63
● (1) 病后	63
● (2) 宝宝爱吃甜食	63
● (3) 冷饮过量	64
● (4) 缺锌	64
● (5) 条件反射尚未建立	65
● (6) 疾病	65
6. 防治异食癖	65
● (1) 缺钙	65
● (2) 缺铁	66

7. 宝宝喝水的问题.....	68
8. 眼睛的保护与营养.....	68
• (1) DHA (俗称脑黄金)	69
• (2) 维生素A	69
• (3) 钙和铬	69
9. 营养与智力.....	70
• (1) 叶酸	70
• (2) 蛋白质	70
• (3) 不饱和脂肪酸	71
• (4) 热能	71
• (5) 维生素	72
• (6) 矿物质	72
10. 幼儿肥胖	73
• (1) 表现	74
• (2) 处理	75
11. 妈妈们的问题	76
• (1) 宝宝总爱吃奶, 不肯吃辅食怎么办	76
• (2) 宝宝挑食怎么办	76
• (3) 给宝宝买强化食物有必要吗	77
• (4) 为什么宝宝吃扁豆会腹痛难受	77
• (5) 为什么不让宝宝吃油条	78
• (6) 宝宝最爱吃糖, 尤其是巧克力, 为何不能多给	78
• (7) 家人都吃汤泡饭做早餐, 宝宝也要吃, 可以吗	78
• (8) 食品添加剂有何危害	79
• (9) 宝宝厌食怎么办	79
• (10) 什么是良好的饮食习惯	80

第二部分 婴幼儿所需营养素简介

第一种 供能营养素	84
-----------------	----

一、蛋白质	85
-------------	----

(一) 蛋白质的生理功能	86
--------------------	----

1. 保证婴儿的生长发育	86
2. 调节生理功能的活性物质	86
3. 构成免疫物质	86



4. 构成遗传物质.....	86
5. 供给热能.....	87
(二) 蛋白质的需要量及其来源.....	87
1. 需要量.....	87
2. 蛋白质的来源.....	87
3. 辅食.....	87
4. 牛黄酸.....	87
5. 食物中蛋白质的含量.....	88
二、脂类.....	88
(一) 脂类的生理功能.....	89
1. 供给和储备热能.....	89
2. 促进脂溶性维生素的吸收和利用.....	89
3. 保暖和保护重要的人体器官.....	89
4. 增进食欲, 容易产生饱腹感.....	89
5. 脂类是人体组织细胞的重要组成成分.....	89
6. 是必需脂肪酸的来源.....	90
(二) 脂类的供给量和食物来源.....	90
1. 供给量.....	90
2. 来源.....	90
3. 食物中多不饱和脂肪酸的含量.....	91
三、碳水化合物.....	91
(一) 碳水化合物的生理功能.....	92
1. 供给人体热能.....	92
2. 构成人体组织的组成部分.....	92
3. 促进其他营养素的代谢.....	92
4. 膳食纤维的作用.....	93
(二) 碳水化合物的食物来源.....	93
第二种 非供能营养素.....	93
一、脂溶性维生素.....	94
(一) 维生素A.....	94
1. 维生素A的生理功能.....	94
• (1) 促进婴幼儿的生长发育.....	94
• (2) 保持皮肤黏膜完整.....	94