

现代家庭女性婴幼儿保健丛书 中国年轻父母的育儿指导宝典

范秀华◎著



彩色版

婴幼儿

科学细心5喂养

0-3岁
成长必备



Ying You E
Ke Xue Xin Ci 5 Fei Yang

内蒙古出版集团
内蒙古人民出版社

范秀华◎著



婴幼儿 科学细心与喂养

0-3岁
成长必备



内蒙古出版集团
内蒙古人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

婴幼儿科学细心与喂养 / 范秀华编著. -- 呼和浩特：
内蒙古人民出版社，2010.12

(现代家庭女性婴幼儿保健丛书)

ISBN 978-7-204-10862-6

I. ①婴… II. ①范… III. ①婴幼儿—哺育 IV.
① TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 248033 号



婴幼儿科学细心与喂养

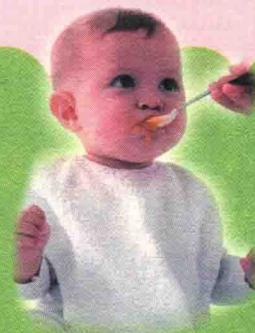


主 编 范秀华
责任编辑 马东源
出版发行 内蒙古出版集团 内蒙古人民出版社
地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦
网 址 <http://www.nmgrmcbs.com>
印 刷 北京佳明伟业印务有限公司
开 本 720×1000 1/16
印 张 150
字 数 1370 千
版 次 2011 年 3 月第 1 版
印 次 2011 年 3 月第 1 次印刷
印 数 1 - 6000 套
书 号 ISBN 978-7-204-10862-6/G · 3212
定 价 249.20 元 (全 9 册)



内容提要

婴幼儿科学细心与喂养



随着时代的发展，育儿观念也在不断地变化，由简单的吃饱穿暖到素质教育，无不显示出育儿的重要性。对于0—3岁的小宝宝来说，不仅体格长得快，而且大脑发育得也最迅速，而所有这些营养是保证小宝宝生长发育的最坚实的基石，而这时的妈妈光有一个爱字是远远不够的。她还要懂得：如何科学哺乳、何时添加辅食、怎样制做辅食、宝宝生病了吃什么、宝宝发育慢了吃什么、怎样掌握宝宝的膳食平衡等……而本书的及时推出，帮妈妈解决了所有的疑难问题。

本书讲述了婴幼儿在成长过程中的发育状况及其所需要的各类营养，对各类营养物质在婴幼儿发育过程中起得作用和用法、用量做了详细的讲解，并从婴幼儿身体发育健脑益智的需要出发，指导年轻的妈妈进行科学细心喂养。书后附有婴幼儿体格发育衡量、营养质份量及食物主要营养素成份表。

内容科学实用、文字通俗易懂，操作性强，非常适合年轻父母阅读。也可供从事婴幼儿医疗的保健人员和幼儿园工作者参考。一本育儿的工具书，一本使婴幼儿茁壮成长的书！



目录

CONTENTS



婴幼儿如何科学喂养

婴儿的科学喂养

002 宝宝断奶后应该怎样科学喂养

027

刚出生的婴儿如何喂养

005 婴幼儿的科学喂养方法

028

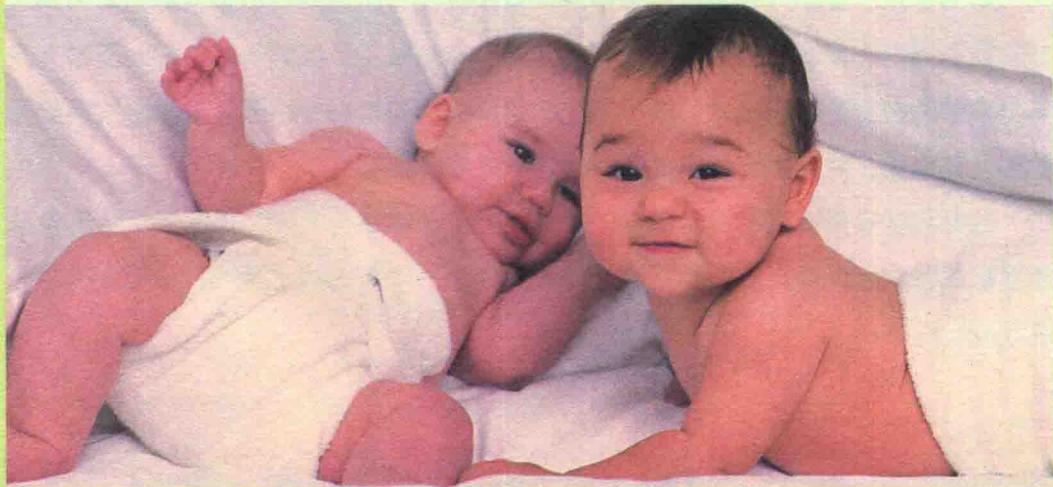
婴幼儿都需要什么营养

012 牛奶营养好，科学喂养好上好

030

婴幼儿科学喂养知识

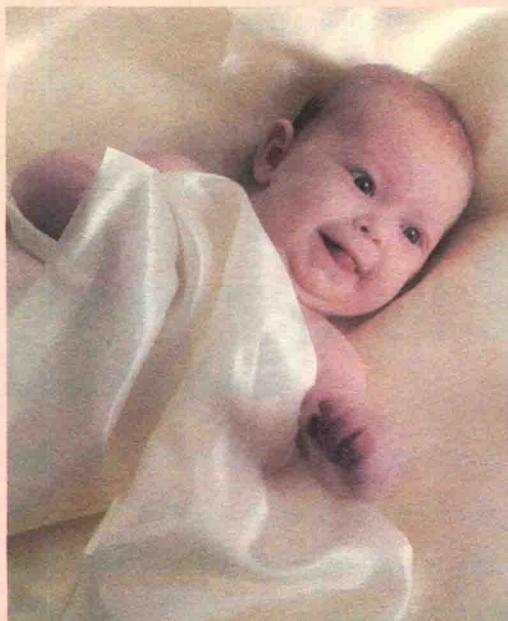
019



二

婴幼儿如何添加辅食

什么时候开始给宝宝添加辅食	036
添加辅食以后宝宝瘦了怎么办	038
辅食添加不当造成的影响	039
辅食中米饭与面食有何特点	039
宝宝吃婴儿米粉应该吃多长时间	042
婴儿米粉应如何冲调与喂养	043
婴儿米粉中如何添加多种营养素	044
可以家庭自制米粉给宝宝吃吗	045
米粉中可添加如牛奶伴侣等其他成分吗	046
何时开始给婴儿添加辅食	048
婴幼儿辅食怎样添加	050
婴幼儿启蒙教育的14点建议	051



三

婴幼儿喂养应知应会

宝宝开胃妈妈开心	058	宝宝顺利入睡的小秘诀	068
为宝宝选购优质米粉	060	睡眠少是否影响宝宝智力的发展	070
宝宝私处护理妙法	062	宝宝睡姿与健康的关系	071



妈妈哄睡过程中容易出现的误区

074

能促进宝宝睡眠的食物有哪些

079

婴幼儿日常生活护理

080

婴幼儿成长与生长环境

082

关注幼儿的反抗期

085



四

如何合理护理好宝宝

如何打造高情商宝宝

096 宝宝的智力如何规划 107

婴幼儿情商发现与培养

098 快乐表情有助于宝宝智力开发 109

需要接受良好的基础教育

103 为宝宝营造一个好环境 110

宝宝发育超标原因

105 父母正确如何面对宝宝 113



婴幼儿喂养过程中应注意的问题

119

父母必知免疫接种的禁忌症

120

婴儿生病时的科学喂养

122

婴幼儿安全用药常识

124

宝宝安全用药常识表

127

宝宝生病时的护理方法

128

哪些情况需要立刻带宝宝挂急诊

129

婴幼儿发育期睡觉出汗不是病

130

五

如何让宝宝更聪明

如何带你的宝宝躲开“性早熟”

性教育有助宝宝成长发育

婴幼儿科学喂养调查分析

怎样给宝宝吹风扇

如何提高宝宝的抵抗能力

谨防汽车空调成宝宝致命因素

如何培养宝宝的探索天性

预防宝宝恐惧的方法

恐惧症宝宝的心理治疗

对恐惧宝宝的辅助策略

我们应该如何养宝宝

132 让宝宝学会接近大自然

134 对宝宝大脑发育有益的维生素

143 八种营养物质养育聪明儿

146 运用暗示法教育宝宝

148 婴幼儿科学喂养原则与方法

152 制作辅食时要注意的事项

155 0~3岁宝宝怎样补钙

156 宝宝为什么会缺钙

157 宝宝一天需要多少剂量的钙

159 补钙过多有危害

161 给小宝宝补钙经典

164

166

176

178

179

181

185

188

188

189

192



六

宝宝成长过程中应注意的问题

健康婴儿要靠科学喂养	198	科学喂养宝宝喝什么最好	216
聪明宝宝的 10 项特质	198	婴幼儿喂养的误区	219
科学喂养不让宝宝长“暴牙”	201	婴幼儿不宜添加的辅食	222
提升宝宝智力孕前要做好的事情	202	给宝宝添加辅食需按部就班	223
如何提高宝宝的智商	203	婴幼儿不宜吃的食物	224
让宝宝远离食品中的抗生素	204	关注宝宝性格的成长	225
如何判断宝宝智力类型	205	怎样正确测试宝宝的脉搏	227
如何判断婴儿体格是否正常	206	宝宝脉搏正确测试法	229
做好营养免疫，轻松应对手足口病	212	婴幼儿科学喂养的 N 条建议	230
“先爬后走”的宝宝更聪明	214		





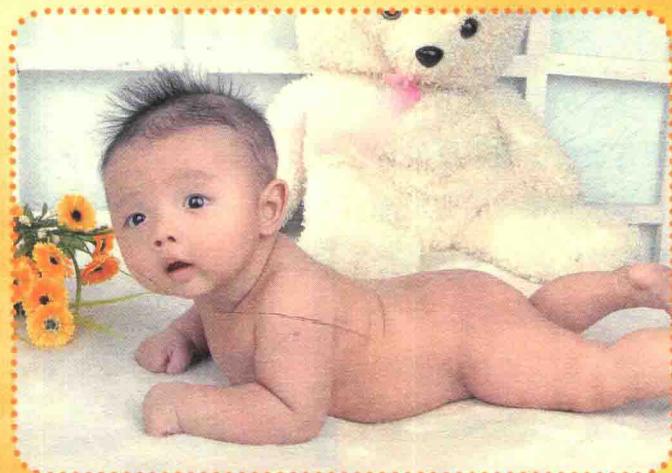
Part

—

婴幼儿如何科学喂养

YING YOU ER RU HE

KE XUE WEI YANG





婴儿的科学喂养

从出生到满一周岁为婴儿期，包括新生儿期（断脐至生后28天）。在这段时间内是一生中发育最快的时期，也是婴儿完成从子宫内到子宫外生活的时期。由于婴儿期的生长极为迅速，对营养素的需要极高，而各器官发育尚未成熟，对食物的消化吸收有限，因此，如何科学地喂养确保其生长发育就显得极为重要了。

母乳喂养



母乳是婴儿最理想的食品，不仅营养丰富，容易被婴儿消化吸收，而且含有多种免疫成分，故母乳喂养的婴儿患病率低。同时，母乳喂养是人类最原始、最科学、最有效的喂养方法。母乳中营养成分能满足出生后4—6个月内婴儿的营养需要，是最佳的天然食物和饮料。

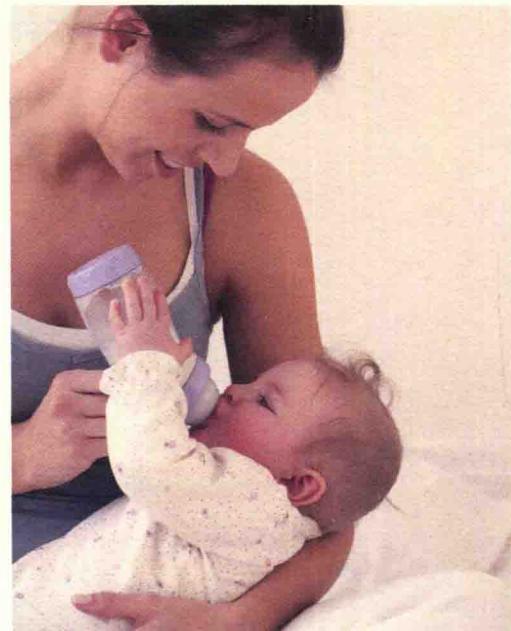
添加辅助食品的时间



在通常情况下，4—6个月时应逐

步添加辅助食品，但因婴儿的个体差异，开始添加辅食的时间并没有严格规定。一般有以下情形可以开始添加：

- ① 婴儿体重已增加到原来的两倍。
- ② 婴儿在喝完250ml奶后不到4小时又饿了。
- ③ 婴儿能坐了。
- ④ 婴儿在24小时内能喝1000ml或以上的奶。
- ⑤ 月龄达6个月。





添加辅助食物的原则

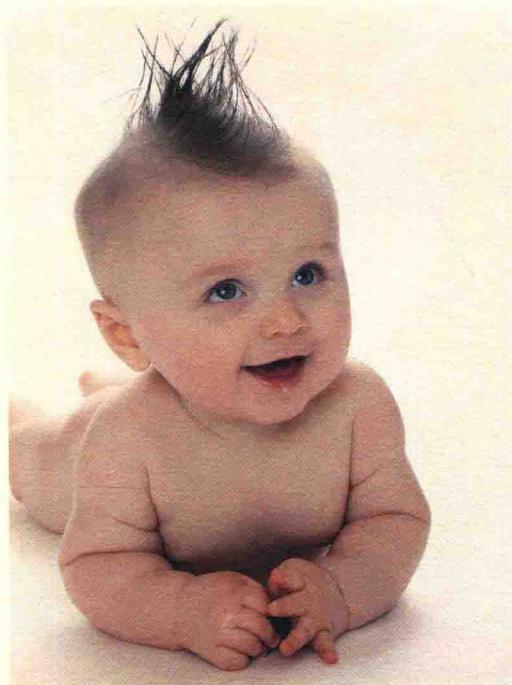


(1) 逐步适应 1种辅食应该经过5—7天的适应期，再添加另一种食物，然后逐步扩大添加的辅食品种。首先推荐添加的辅食是米粉类，因为大米蛋白质很少过敏，每种新的食物可能尝试多次才会被婴儿接受。

(2) 由稀到稠 如果刚开始添加米粉时可冲调稀一些，使之容易吞咽。当婴儿习惯后就可以逐步变稠。

(3) 量由少到多质地由细到粗 食物量可能仅一勺，以后逐渐增多。食物的质地开始要制成汁或泥，以利吞咽；当乳牙萌出后可以适当粗和硬一些，以训练婴儿的咀嚼功能。同时食物的质地也应由液体到半固体再到固体。

(4) 因人而异 婴儿的生长发育有较大的个体差异，这也决定了婴儿对食物摄入量的差异。



不适合人类的婴儿的生长发育，所以也不适宜直接喂养婴儿（特别是0—4个月的婴儿），只有在实在无法用母乳喂养时才用人工喂养。但由于出生1—2月的婴儿消化系统的发育还不完善，适应能力差，在不能进行母乳喂养的情况下，可用其他乳类做混合喂养或人工喂养。因这阶段婴儿口腔唾液发育不完全，唾液淀粉酶和胰淀粉酶少，不适宜食用谷、豆类及淀粉食品。

建议食用起始婴儿配方奶粉。另外可适量添加鱼肝油、适当户外活动，供给维生素A和维生素D。

2 到3—4个月时，婴儿消化能力

人工喂养与添加食品



1 因各种原因不能用母乳喂养婴儿时，可采用人工喂养。由于不同种动物的乳液只适合相应种类动物的幼子，并



增强，在不能进行母乳喂养的情况下，可食用起始配方奶粉，饮用胡萝卜汁、番茄汁、橘子汁，添加果汁、菜汁、和鱼肝油等。另外，还可适当增加少量蛋黄、菜泥，不宜添加其它固体食物。

3 5—6个月的婴儿能用牙龈磨碎软细食物，淀粉酶的分泌也增加，除了以起始配方奶粉为主食外，可喂少许米粉糊、麦粉糊、烂粥，还可增加鸡蛋、肉泥、无刺鱼泥、动物血、肝泥、菜泥、大豆蛋黄粉、豆腐花或嫩豆腐等，以补充能量、蛋白质、铁、锌、钙、B族维生素、维生素C、纤维素、维生素A、维生素D。

4 7—9个月婴儿已开始出牙，牙床也较坚硬，咀嚼能力增强，可适当增加如稀粥、烂饭、面包、馒头，以锻炼婴儿牙齿的咀嚼能力，促进牙齿的增长，并给予无刺鱼、全蛋、肝泥、动物血、碎肉末、较大婴儿配方奶粉或全脂奶粉、大豆制品、蔬菜泥、水果泥、鱼肝油等等。

此外，可参加适当户外活动，以补充能量、蛋白质、铁、锌、钙、维生素B族、维生素C、纤维素、维生素A、维生素D。

5 10—12个月的宝宝牙齿数目逐渐增多，已可以咀嚼食物，消化能力也随之增强，这时可增加食物的内容和改变食物的形状，这阶段可食用普通的粥、烂饭、饼干、面条、面包、馒头、无刺鱼、全蛋、肝、动物血、碎肉末、较大婴儿奶粉或全脂牛奶、黄豆制品、鱼肝油。适当户外活动，以补充足够的能量、蛋白质、铁、锌、钙、维生素B族、维生素A、维生素D等。

总之，要根据婴儿不同时期的营养需求，以母乳喂养为主到适当时期逐步添加辅食，使婴儿之营养均衡，从而达到不断满足婴儿生长发育的需要和健康成长。





刚出生的婴儿如何喂养

婴幼儿时期如果喂养不合理，就会阻碍宝宝的正常生长发育。比如：缺乏维生素D，宝宝就会得佝偻病，四肢变形，膳食中蛋白质和热量不足，会引起发育迟缓，身体矮瘦，四肢短小；胎儿期或生后前几个月碘的供给量极度缺乏，会因甲状腺素分泌不足而导致智力和体格发育的一系列异常，所以如何科学的喂养宝宝尤为重要！



方奶粉，在宝宝半个月大的时候，应该给宝宝补充鱼肝油，以防佝偻病。

1 个月宝宝如何喂养

对于1个月的宝宝应该提倡母乳喂养，母乳喂养一般不定时，不定量，两次喂奶的时间间隔也不要严格规定，只要宝宝要吃就应该满足他的需求，每天的哺乳次数可达8—10次，甚至更多。如果宝宝吃奶有连续的吞咽声，吃完后很快入睡，睡醒后精神愉快，体重稳步增加，则表示奶量充足。如果宝宝吃了20分钟奶还不愿意离开乳头，则应该考虑母乳不足，如果尝试各种方法也不见奶量增多，那就应该考虑给宝宝添加配

2 个月宝宝如何喂养

2个月的宝宝仍应该继续坚持母乳喂养，母乳不足的话可采取混合喂养：混合喂养有2种方式，一种是每次喂奶的时候母乳和奶粉各半；另一种是隔次交换，即一次喂母乳，一次喂奶粉，两者交替进行。

在人工喂养时，2个月大的宝宝一般间隔4个小时喂奶一次，每天共喂6次，牛奶喂养的宝宝奶量每次约100ml。



2个月的宝宝需要补充维生素C，新鲜的果汁中含有丰富的维生素C，可及时补充，每次1—2匙，每天1—2次，随着宝宝年龄的增大，钙的需求量也随之增加，因此要添加钙剂，而且应继续口服鱼肝油以促进钙的吸收。

3 个月宝宝如何喂养

婴儿在这一时期里生长发育迅速，食量增加，此时母乳喂养仍然是首选，但应该注意奶量的多少，3个月之后的喂奶要形成规律，两次喂奶之间的时间间隔保持在2.5—3个小时之间，夜间

喂奶比白天间隔长一些，要有意识把间隔时间拉长，使宝宝慢慢养成夜间不吃奶的习惯！

人工喂养的宝宝每天喂6次，每次约120ml左右，要根据宝宝的情况具体决定奶量，不要太教条。

3个月以内的宝宝由于缺乏淀粉酶，故不能添加淀粉类食物，要继续喂鱼肝油和果汁。

4 4个月宝宝如何喂养

此阶段宝宝对奶的需求量迅速增加，若母乳不能满足宝宝的需要可加服





配方奶，如果母乳十分缺少就采取人工喂养。4个月大的宝宝每天喂奶6次，每次150ml左右，有些宝宝发育比较快，食量比较大，一次吃200ml还不够，这时可以添加一些辅助食品，当宝宝能吃一些粥的时候，可将奶量稍微减少一些，但还是应以喂奶为主，这时还是应该补充鱼肝油，钙剂及新鲜蔬菜汤。

除了吃奶之外，4个月大的宝宝要逐渐增加半流质的食物，为以后吃固体食物做准备。随着年龄的增长，宝宝胃里分泌的消化酶增多，可以开始食用一些淀粉类的半流质食物，刚开始吃1—2匙，以后逐渐增加。

5个月宝宝如何喂养

由于活动量的增加，5个月宝宝对热量的需求也随之增加，现在认为纯母乳喂养可以满足4—6个月宝宝成长发育的需要，因此母乳仍应是5个月宝宝的主要食品。

如果必须人工喂养的话，5个月大的宝宝仍应以乳制食品为主，牛奶每次可以吃200ml，除了吃米粉之外，还可以将蛋黄增加到1个。在大便正常的情况下，粥和菜泥都可以增加一点，可以用水果泥来代替果汁。已经出牙的宝宝



还可以吃一些饼干，以锻炼其咀嚼能力，促进牙齿和颌骨的发育。

在辅食上还可以增加一些瘦肉泥，鱼肉泥等。鱼肉里富含磷脂，蛋白质，并且细嫩易消化，适合宝宝发育的营养需要，但一定要选购新鲜的鱼。

6个月宝宝如何喂养

母乳仍是6个月宝宝的主要食品，如果是人工喂养，那么每天可以喂奶3—4次，每次150—200ml，在早晨6点，中午12点，下午17点，晚上22点各喂一次奶，上午9:00—10:00之间及下午5:00—6:00之间各添加一次辅食。

在5个月已经适应粥，面糊，鸡蛋



黄，菜泥，果泥等的基础上，6个月大的宝宝可以添加烂面条，猪肝，豆腐，瘦肉末等。每天可以吃两次粥，每次半碗到一碗，可以吃少量烂面条，蛋黄应保证每天一个，每天要喂一些菜泥，鱼泥，肝泥等，但要从少到多，逐渐添加辅食。

6个月的宝宝正是萌牙期，该给宝宝添加一些固体食物，如烤馒头片，面包片，饼干等练习咀嚼，磨磨牙床促进牙齿生长。

7 个月宝宝如何喂养

7个月的宝宝此时已经出门牙，辅食中需加固体食物，亦有助于训练宝宝咀嚼，利于牙齿牙槽的发育。推荐添加的辅食有粥，烂面条，豆腐，瘦肉末，鱼肉末，动物血，碎菜，水果泥等。

7个月的宝宝生长发育迅速，需要

的营养物质都，否则会引起营养缺乏性疾病（如缺铁性贫血，佝偻病等）。婴儿期是学习各种口味及食用各种食物的关键时期，养成良好的习惯能让宝宝一生受益，所以要专门制作适合宝宝各年龄段的食谱，不能随便把成人的饭菜喂个宝宝，以免引起消化不良，偏食，挑食的不良习惯和断奶困难。

8 个月宝宝如何喂养

从宝宝8个月起，母乳量开始减少，有些母亲的奶量虽然没有减少，但质量已经下降。所以，必须给宝宝增加辅食，以满足宝宝生长发育的需要。母乳喂养的宝宝每天喂3次母乳或约750ml的牛奶（早，中，晚），上下午各添加一顿辅食。

到宝宝8个月时，消化蛋白质的胃液已经充分发挥作用了，所以，可适当多吃一些富含蛋白质的食物，如豆腐，奶制品，鱼，瘦肉等。宝宝吃的肉末，必须是新鲜瘦肉，可剁碎后加佐料蒸熟吃。

学习用手拿东西吃，是坐在餐桌前自己吃饭的第一步，所以，妈妈应该在这个月里，多激励宝宝自我进食。适合作为开始的这类食物建议：面包、磨牙