

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



爱·幼儿

科学细心与喂养

0-3岁
成长必备



*Ying You
Ke Xue Xin Xin Yu Wei Yang*

内蒙古出版集团
内蒙古人民出版社

范秀华◎著



爱幼儿

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.nmgrmcs.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) |

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



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
- 为宝宝选购优质米粉 060
- 宝宝私处护理妙法 062
- 宝宝顺利入睡的小秘诀 068
- 睡眠少是否影响宝宝智力的发展 070
- 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” | 132 | 让宝宝学会接近大自然 | 164 |
| 性教育有助宝宝成长发育 | 134 | 对宝宝大脑发育有益的维生素 | 166 |
| 婴幼儿科学喂养调查分析 | 143 | 八种营养物质养育聪明儿 | 176 |
| 怎样给宝宝吹风扇 | 146 | 运用暗示法教育宝宝 | 178 |
| 如何提高宝宝的抵抗能力 | 148 | 婴幼儿科学喂养原则与方法 | 179 |
| 谨防汽车空调成宝宝致命因素 | 152 | 制作辅食时要注意的事项 | 181 |
| 如何培养宝宝的探索天性 | 155 | 0 - 3岁宝宝怎样补钙 | 185 |
| 预防宝宝恐惧的方法 | 156 | 宝宝为什么会缺钙 | 188 |
| 恐惧症宝宝的心理治疗 | 157 | 宝宝一天需要多少剂量的钙 | 188 |
| 对恐惧宝宝的辅助策略 | 159 | 补钙过多有危害 | 189 |
| 我们应该如何养宝宝 | 161 | 给小宝宝补钙经典 | 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。

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。

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



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。

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



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



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；胎儿期或出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，要根据宝宝的具体情况决定奶量，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 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



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给宝宝，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

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