

优生优育保健全书
优 育 篇



0-3岁宝宝



0-3SUIBAOLAO
ZUIXUYAODEYINGYANGFANGAN

最需要的

营养方案

- ◎ 0~3岁宝宝的营养需求
- ◎ 母乳喂养有方法 ◎ 如何人工喂养
- ◎ 宝宝营养专家解惑 ◎ 宝宝营养食谱

张家林 李艳萍◎主编



中医古籍出版社

优生优育保健全书·优育篇

0-3岁宝宝

最需要

的营养方案

张家林 李艳萍◎主编

图书在版编目(CIP)数据

优生优育保健全书·优生篇/张家林,李艳萍主编. —北京:中医古籍出版社,2007.11

ISBN 978-7-80174-551-4

I. 优… II. ①张…②李… III. 优生优育—基本知识
IV. R169.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 145472 号

优生优育保健全书·优生篇 0~3 岁宝宝最需要的营养方案

主 编: 张家林 李艳萍

责任编辑: 刘 婷

特邀编辑: 王国防

封面设计: 清水工作室

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京东直门内南小街 16 号(100700)

印 刷: 北京市兆成印刷有限责任公司

开 本: 787mm×960mm 1/20

印 张: 14.4

字 数: 300 千字

版 次: 2007 年 11 月第 1 版 2007 年 11 月第 1 次印刷

印 数: 0001~3000 册

书 号: ISBN 978-7-80174-551-4

定 价: 19.80 元(全套 118.80 元)

第一章 宝宝必需的主要营养

婴幼儿期是一生中生长发育最快的时期,年龄越小,生长发育和新陈代谢的速度越快。因此可以说,营养是生命从开始孕育到出生后生长发育必不可少的物质基础。

一、营养素的需求	1
1. 什么是营养素	1
2. 从哪些食物中摄取营养素	2
二、蛋白质	2
1. 小儿需要多少蛋白质	2
2. 蛋白质的来源	3
三、脂肪	4
1. 什么是脂类	4
2. 脂类的主要来源	6
四、碳水化合物	7
1. 什么是碳水化合物	7
2. 小儿需要多少碳水化合物	8
3. 碳水化合物来源	8
五、能量	9
1. 什么是能量	9
2. 小儿一天需要多少能量	10
六、矿物质	10
1. 小儿对各类矿物质有哪些需求	10
2. 矿物质的主要食物来源	12
七、维生素	13
1. 什么是维生素	13
2. 小儿对维生素有哪些需求	13
3. 维生素的主要食物来源	15



第二章 新生儿营养方案

母亲分娩后头几天乳房分泌的初奶稠而量少,其中所含的水分及丰富的蛋白质已能满足新生儿体内代谢需要,也完全符合新生儿的生理要求。

一、营养需求	16
1. 新生儿需要热能和水分	16
2. 初乳有哪些特殊营养	16
二、母乳喂养方法	17
1. 足月新生儿何时开奶	17
2. 开奶前需要试喂糖水吗	17
3. 开奶前是否需要喂些牛奶	18
4. 分娩后乳汁少怎么办	18
5. 哺乳前要做哪些准备	19
6. 采取什么样姿势哺乳好	19
7. 每次哺乳前要清洁乳头吗	19
8. 哺乳前要挤掉几滴乳汁吗	20
9. 帮助婴儿吸到母亲的乳头	20
10. 婴儿吸吮乳头的正确位置	21
11. 乳流过速怎么办	21
12. 新生儿应按需喂哺吗	21
13. 每次哺乳需多长时间	22
14. 夜间需要喂哺吗	22
15. 新生儿喂哺后的睡眠姿势	23
16. 新生儿吸不到乳汁怎么办	23
17. 初乳与以后的母乳成分相同吗	24
18. 乳汁是否越浓越好	24
19. 母乳不够怎么办	25
20. 乳汁吃不了怎么办	26
21. 怎样观察新生儿吸吮是否有力	26



22. 满月增磅不增, 怎么办	27
23. 如何保证母乳充足	27
三、人工喂养方法	28
1. 没有母乳婴儿应如何喂养	28
2. 如何做好混合喂养	29
3. 怎样掌握牛奶量	30
4. 孩子是否还需喂水	30
5. 怎样防止漾奶	31
6. 母乳不足怎样加喂牛奶	31
7. 怎样给婴儿配制牛奶	31
8. 婴儿每次该喂多少奶	32
9. 婴儿喂养是否得当	32
10. 人工喂养要注意给婴儿喂水	33
11. 使用奶瓶喂水喂奶应注意些什么	33
12. 给婴儿补充哪些维生素	33
13. 妈妈哺乳时应禁忌哪些药物	34
14. 什么时候要添加鱼肝油	34
四、专家解惑	35
1. 怎样知道新生儿吃饱了	35
2. 新生儿喂哺后吐奶怎么办	36
3. 新生儿用奶瓶喂养有什么危害性	36
4. 新生儿哭闹时是否需要喂哺	37
5. 新生儿不常要求哺乳怎么办	37
6. 早产儿、低出生体重儿如何喂养	38
7. 剖宫产的母亲能哺乳吗	38
8. 剖宫产的乳母用何种姿势哺乳	39
9. 剖宫产是否影响乳母的乳汁分泌量	39
10. 剖宫产术后用药能否影响新生儿	39
11. 剖宫产后切口感染影响哺乳吗	40
12. 双胞胎如何喂养	40
13. 什么叫生理性体重下降	40



录





14. 新生儿吸吮无力怎么办	41
15. 新生儿每天 10 多次大便是否正常	41
16. 如何观察新生儿的大便是否正常	42
17. 白天睡觉, 夜间哭闹怎么办	42
18. 新生儿黄疸不消退怎么办	43
19. 新生儿打呃怎么办	44
20. 出生时有牙齿是怎么回事	44
21. 新生儿有味觉吗	44
22. 给新生儿喂药要注意哪些问题	45
23. 产妇患急性乳腺炎时可以喂奶吗	45
24. 哪些母亲不宜哺乳	46
25. 患鹅口疮的新生儿如何喂哺	47

第三章 2 个月婴儿营养方案

每次加牛奶 100 毫升(用随瓶所带的匙子舀 3 匙半)或者 120 毫升(4 匙)。如果加 1 次牛奶后,能得到 1 次休息,母乳出奶多,或者婴儿的夜间啼哭减少,便可坚持加下去。

一、母乳喂养方法	48
1. 2 个月用母乳喂养时的特点	48
2. 吃别人的奶	50
二、人工喂养方法	51
1. 2 个月用牛奶喂养时的特点	51
2. 人工喂养法	52
3. 补充水分	53
4. 婴儿喝牛奶过敏怎么办	54
5. 没有母乳, 喂养问题怎样解决	55
三、专家解惑	56
1. 婴儿为何边吃奶边哭	56
2. 要给婴儿喂水吗	56

第四章 3个月婴儿营养方案

有的婴儿体重增加缓慢,到了吃奶时间也不啼哭,这是食量小的婴儿。食量小的婴儿一般睡眠都好。如果到了3个小时就把婴儿叫醒喂奶,那么这次的食量就会减少,但全天的食量仍不变。

一、母乳喂养方法	58
1. 坚持母乳喂养3个月的婴儿	58
2. 如何防止婴儿吐奶	60
3. 不要躺着喂奶	60
4. 什么叫按需哺乳	61
5. 什么是暂时哺乳危机	62
二、人工喂养方法	62
1. 牛奶喂养的常见错误	62
2. 消毒	64
3. 冲奶顺序及方法	64
4. 吐奶	65
三、专家解惑	66
1. 婴儿哭闹——这是因为饿吗	66
2. 母乳不足	67
3. 有工作的妈妈	67
4. 按需喂哺、勤喂哺有哪些好处	68
5. 如何喂养“生理性腹泻”的婴儿	68

第五章 4个月婴儿营养方案

第4个月是脑细胞发育的第二个高峰。为促进脑发育,除了保证足量的母乳外,还需要给母亲添加健脑食品,以保证母乳能为宝宝的发育提供充足的营养。

一、母乳喂养方法	69
1. 4个月的婴儿喂养须知	69





2. 什么是乳头错觉	70
3. 哪些药物易进入乳汁	70
4. 1~4 个月的婴儿每月体重应该增加多少	71

二、人工喂养方法 71

1. 喂哺牛奶增加婴儿肾脏负担吗	71
2. 生牛奶能引起婴儿小肠出血吗	72
3. 牛奶如何进行消毒	72
4. 人工喂养一日的牛奶需要量	72
5. 婴儿厌食牛奶怎么办	73
6. 喂哺牛奶火气大吗	73

三、专家解惑 74

1. 喝牛奶的婴儿易长胖	74
2. 唇裂腭裂的婴儿喂养须知	75
3. 有糖尿病家族史的婴儿慎用牛奶	76
4. 用母乳涂擦婴儿面部有害	76
5. “大肚子”与“小胃口”	76

第六章 5 个月婴儿营养方案

不要在吃完母乳后接着加牛奶,而应在母乳下奶最不好的时候单独加 1 次牛奶。不过,加了牛奶后 5 天内,如果婴儿体重增加 100 克以上的话,仍以加 8 匙奶粉为宜。

一、母乳喂养方法 78

1. 5 个月婴儿用母乳喂养的特点	78
2. 母乳喂养中的一些异常表现	79
3. 暂不喂奶时如何保持乳汁分泌	80
4. 母乳喂养儿不易患佝偻病	80
5. 母乳喂养儿不易患贫血	81
6. 母乳喂养儿不易患感冒、腹泻	81
7. 母乳喂养能促进婴儿智能发育吗	82

二、人工喂养方法	82
1. 5个月婴儿用母乳喂养的特点	82
2. 过早添加辅食有什么危害性	84
3. 5个月半断奶的准备	84
4. 哺牛奶便秘怎么办	85
三、辅食添加	86
1. 婴儿添加辅助食品的重要性	86
2. 婴儿添加辅助食品的特点和要求	87
3. 婴儿开始添加食品的时期	87
4. 婴儿添加食品的原则	88
5. 不论哪种喂养都需要添加辅食吗	89
6. 5个月后可以添加淀粉吗	89
四、专家解惑	90
1. 别给婴儿空奶头	90
2. 什么叫奶瓶综合征	90
3. 婴儿不要吃蜂蜜	91
五、营养食谱	92

第七章 6个月婴儿营养方案

6个月以前都采用母乳喂养的婴儿,到了这个月也会开始想吃母乳以外的食物了。看到父母吃饭时,婴儿会伸出双手或吧嗒着嘴唇。出现这种现象,就可以考虑半断奶了。

一、母乳喂养方法	98
1. 6个月婴儿用母乳喂养的特点	98
2. 6个月婴儿半断奶的方法	99
二、人工喂养方法	102
6个月婴儿用牛奶喂养的特点	102
三、辅食添加	103
1. 婴儿添加食品的顺序	103
2. 婴儿添加食品注意事项	104
3. 从喂养米汤、果汁开始	106
4. 吃汤量如何确定	107





5. 怎样喂鱼泥 107
6. 怎样喂菜汤、菜泥、水果泥 108
7. 怎样添加鱼肝油和钙片 109
8. 常吃动物血有什么好处 109
9. 橘子汁如何制作 110

四、专家解惑 110

1. 6个月要加点心 110
2. 婴儿辅食忌过咸 111
3. 辅食品种有了新变化 112

五、专家解惑 112

1. 断奶过渡时期 112
2. 辅食的添加原则 113
3. 蛋黄的添加方法 113
4. 淀粉类食物的添加方法 114
5. 鱼泥与肝泥的添加方法 114
6. 蔬菜与水果的添加方法 115

六、营养食谱 115

1. 适宜于冬春季的食谱 115
2. 适宜于夏秋季的食谱 116

第八章 7个月婴儿营养方案

从上个月开始就加了谷粉,奶量也从180毫升增加到200毫升,每天吃5次的婴儿,进入本月后,感到不足的话,不应再增加奶量,而应开始给代乳食。

一、母乳喂养方法 117

1. 7个月婴儿的断奶方法 117
2. 7个月婴儿的主食是什么 117
3. 怎样给7个月的婴儿喂奶 118
4. 怎样给7个月的婴儿添加辅食 118
5. 断奶的目的 119
6. 什么时候停吃母乳 119

7. 未成熟的半断奶	121
8. 哪些情况下不宜断奶	121
二、人工喂养与辅食添加	122
1. 开始一天喂两次	122
2. 食物从泥状变成黏稠糊状	122
3. 逐渐增加品种	122
4. 开始长牙时期应有特殊食品	123
5. 坐在婴儿餐椅上自己吃	123
6. 婴儿喂养小窍门	123
7. 让婴儿喜欢进食	124
8. 婴儿不宜吃菠菜	124
三、专家解惑	125
1. 营养不良与食品补充	125
2. 缺锌与补充含锌食品	130
3. 维生素 B ₁ 缺乏及其补充	130
4. 核黄素缺乏症及防治	131
5. 维生素 C 缺乏与补充	131
四、营养食谱	132

第九章 8 个月婴儿营养方案

一般是先减去过夜间哺乳,以后再减去过白天上午或下午哺乳。
因早晨母乳分泌多,应最后减去过早晨起床后的哺乳,直到完全
停止哺乳。

一、母乳喂养方法	145
1. 科学地给婴儿断奶	145
2. 如何掌握断奶后的饮食	146
3. 断奶后的婴儿膳食营养需要	147
二、人工喂养与辅食	151
1. 婴儿应多食蛋白类食物	151
2. 婴儿食欲不振怎么办	151
3. 婴儿吃鸡蛋过敏吗	152





4. 婴儿不能吃的食品	152
5. 马铃薯的食法	153
三、专家解惑	153
1. 维生素 D 缺乏性佝偻病	153
2. 哪些食品不宜喂婴儿	154
3. 婴儿体重曲线上升太快怎么办	155
4. 水果的给法	155
四、营养食谱	156

第十章 9 个月婴儿营养方案

过了9个月的婴儿在饮食上可做一些变化,食品基本上成人能吃的婴儿也能吃。如各种肉类、蔬菜、豆制品等,但应注意切碎煮烂。

一、母乳喂养方法	159
1. 仍然断不了母乳时	159
2. 营养充足的特征	160
3. 断奶期如何进行膳食配方	161
二、人工喂养与辅食添加	161
1. 9 个月点心的给法	161
2. 婴儿食物禁忌	162
3. 婴儿饮食有变化	163
4. 婴儿餐具有讲究	163
5. 让婴儿顺利度过断奶期	164
三、专家解惑	165
1. 不吃蔬菜	165
2. 补钙等于补智能	165
3. 调节婴儿食欲	166
4. 让婴儿少吃零食	167
5. 婴儿不宜常喝酸奶	168

第十一章 10 个月婴儿营养方案

所说的断乳食谱只是为大多数母亲提供一个依据而已。5 个月的婴儿或许可以依照统一的断乳食谱喂哺婴儿,但 10 个月的婴儿就没有这么简单了。

一、10 个月婴儿的营养、喂养	169
1. 10 个月婴儿总的饮食情况	169
2. 怎样给婴儿喂米饭	170
3. 不爱吃蔬菜的婴儿	170
4. 给婴儿喂什么样的点心好	171
5. 怎样喂养咽喉过敏婴儿	172
6. 怎样喂养便秘的婴儿	173
二、专家解惑	174
1. 怎样喂养过胖的婴儿	174
2. 怎样防治婴儿的乳牙晚萌	175

第十二章 11 个月婴儿营养方案

在配制婴儿食物时,首先要考虑满足婴儿对营养素的要求,注意食物的合理搭配,保证营养素的全面平衡。三大营养素则蛋白质、脂肪、糖的比例应为 1:1:4.5。

一、11 个月婴儿的营养、喂养	177
1. 怎样喂稠粥	177
2. 怎样喂豆制品	177
3. 怎样搭配食物	178
4. 鱼的营养比肉好	178
5. 婴儿怎样吃鱼	179
6. 怎样喂碎菜	179
7. 怎样喂碎肉	180
二、专家解惑	180
1. 婴儿腹胀怎么办	180
2. 发烧时吃什么	181



录



3. 腹泻时吃什么	181
4. 呕吐时吃什么	182
三、营养食谱	182
1. 适宜于冬春季的食谱	182
2. 适宜于夏秋季的食谱	183

第十三章 12个月婴儿营养方案

人的成长并不是非吃米饭不可,米饭的营养是糖和植物蛋白,面包或面条也含充分的糖,鱼、鸡蛋、肉含的动物蛋白比植物蛋白好,不要因为孩子不吃米饭而苦恼。

一、婴儿营养、喂养	184
1. 不爱吃米饭	184
2. 婴儿发烧时不易多吃鸡蛋	185
3. 婴儿须补铁	185
二、专家解惑	186
1. 肥胖症怎样矫治	186
2. 不耐受乳糖时吃什么	187
3. 贫血时吃什么	187
4. 腹泻和便秘的食疗方法有哪些	188
5. 婴儿鼻塞时如何喂养	189
6. 哮喘患儿的饮食应注意哪些问题	189
7. 呼吸困难的婴儿如何喂养	190
三、营养食谱	190

第十四章 1~2岁幼儿营养方案

随着小儿消化功能的不断完善,食物的品种与烹调法可逐渐接近成人。吃些杂粮,少吃精米面,注意供给足量的优质蛋白、钙、铁以及各种维生素,保持膳食平衡。

一、1~2岁幼儿的营养、喂养	207
1. 婴儿营养需要量	208
2. 适合婴幼儿的食物	208
3. 婴幼儿食品的合理烹调	209





4. 培养幼儿良好的饮食习惯	210
5. 不宜吃糖太多	211
6. 不宜过多吃冷饮	211
7. 幼儿食品喂养的特点	212
8. 吃牛奶的变化	213
9. 不应只吃素食	213
10. 养成喝水的习惯	214
11. 孩子不吃饭怎么办	214
二、专家解惑	215
1. 小儿营养不良的原因有哪些	215
2. 小儿营养不良的分度标准是什么	216
3. 如何防治小儿营养不良	217
4. 白白胖胖的小儿就健康吗	217
5. 如何判别小儿是否肥胖	218
6. 小儿肥胖分为哪几种类型	218
7. 小儿肥胖的原因有哪些	219
8. 小儿肥胖对健康有哪些危害	219
9. 如何防治小儿肥胖	220
10. 小儿减肥有哪些注意事项	221
11. 怎样防治小儿佝偻病	221
12. 幼儿经常便秘吃哪些食物好	222
三、营养食谱	223

第十五章 2~3岁幼儿营养方案

从小锻炼品尝各种味道,可丰富味觉经验,使各种味道在大脑中留下记忆,以后就会习惯于不同的食品味道,这是防止小儿偏食的最好办法。

一、2~3岁幼儿的营养、喂养	239
1. 2~3岁幼儿营养的特殊性与重要性	239
2. 幼儿每天食入量	240
3. 适量补充含纤维的食品	240
4. 盐的需要量	241
5. 吃糖与防止龋齿	241



6. 脂肪与胆固醇是婴幼儿所必需	242
7. 平均分配各种营养于一日三餐	243
8. 某些成人食品不适宜幼儿	243
9. 鼓励吃牛奶,但不过量	243
10. 要言传身教	244
11. 在饭桌上介绍食品	244
12. 不勉强孩子吃完	244
13. 适量掌握吃甜食	245
14. 防止长成胖儿童	245
15. 小孩偏食、挑食时的对策	246
16. 婴幼儿最容易缺乏哪些营养素	247
二、专家解惑	248
1. 小儿苯丙酮尿症的饮食治疗	248
2. 小儿糖原贮积症的饮食治疗	248
3. 小儿半乳糖血症的饮食治疗	249
4. 防治小儿缺铁性贫血	249
5. 怎样判别和防治小儿缺钙	250
6. 如何判别和防治小儿缺锌	251
7. 怎样防止补锌过量	252
8. 如何判别和防治小儿缺碘	253
9. 为什么氟与牙齿生长有关	254
10. 腹泻患儿的饮食应如何安排	254
11. 怎样为感冒的小儿安排饮食	255
12. 小儿发热该吃什么	255
13. 贫血的小儿应如何调整饮食	257
14. 多动症儿童在饮食上应注意什么	258
三、营养食谱	258