



| 图文双色版 |

任英梅◎编著

XINBIAN
YINGYOUER
WEIYANG
YIBENTONG

新编

婴幼儿 喂养 一本通

专为东方女性打造的孕产养育经典读本！



著名妇产科专家

孔宪超

主编·审订

 哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE



任英梅◎编著

XINBIAN
YINGYOUER
WEIYANG
YIBENTONG

新编

婴幼儿 喂养 一本通

专为东方女性打造的孕产养育经典读本!



著名妇产科专家

孔宪超

主编·审订

 哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

吉林出版集团

图书在版编目(CIP)数据

新编婴幼儿喂养一本通 / 任英梅编著. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2008.5

ISBN 978-7-80753-219-4

I. 新… II. 任… III. 婴幼儿-哺育-基本知识 IV.

TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 016265 号

责任编辑:王 姝 李英文

特邀编辑:刘 辛

新编婴幼儿喂养一本通

任英梅 编著

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号

邮政编码:150090 营销电话:0451-87900345

E-mail:hrbcbs@yeah.net

网址:www.hrbcbs.com

全国新华书店经销

河北省三河市新科印刷厂印刷

开本 720×1020 毫米 1/16 印张 20 字数 320 千字

2008 年 5 月第 1 版 2008 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80753-219-4

定价:29.80 元

版权所有,侵权必究。举报电话:0451-87900272

本社常年法律顾问:黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨

吉林出版集团



第一篇 婴幼儿的发育

● 婴幼儿的大脑特点	
新生儿的大脑发育特点	2
婴儿的大脑发育特点	2
幼儿的大脑发育特点	4
● 婴幼儿的生理特点	
新生儿的生理特点	5
婴儿的生理特点	5
幼儿的生理特点	6
● 婴幼儿的体格发育特点	
新生儿的体格特点	7

婴儿的体格发育	7
幼儿的体格发育	9

● 婴幼儿的消化系统发育特点	
新生儿的消化系统发育特点	10
婴儿的消化系统发育特点	11
幼儿的消化系统发育特点	11
● 婴幼儿的心理发育	
新生儿的心理发育状况	12
婴儿的心理发育状况	12
幼儿的心理发育状况	13

第二篇 婴幼儿营养需求

● 婴幼儿营养均衡原则	16
● 婴幼儿所需具体营养成分	
蛋白质	17
脂肪	18
糖类	18

矿物质	19
维生素	22
水	26
● 各种营养的物质来源	
蛋白质的来源	26

脂肪的来源	27
糖类的来源	27
矿物质的来源	27
维生素的来源	28

科学喂养宝宝

什么是科学喂养	30
喂养方式的选择	31

第三篇 0~3岁婴幼儿的喂养

新生儿的喂养

开奶前可以给新生儿喂糖水或 牛奶吗	34
宝贵的初乳	34
母乳喂养的好处	35
开奶越早越好	37
马牙影响吃奶吗	38
正确的喂奶方法	38
教宝宝正确吃奶	39
夜间如何哺乳新生儿	39
母婴同室与按需哺乳	39
哺乳应注意的问题	40
母乳喂养是否会喂食过量	41
宝宝为什么哭	41
新生儿吃奶时为什么会啼哭	41
吃母乳的宝宝不用常喂水	42
宝宝的“吃文化”	42
要正确判断新生儿是否饿了	43
母乳是否充沛的判断方法	43
什么样的饮食有益下奶	44
使乳汁充沛的方法	44
正确的挤奶方法	45

母亲偏食会影响乳汁的营养	45
怎样存放食用母乳	46
乳房过小与哺乳有关系吗	46
扁平凹陷乳头的矫正方法	47
一只乳房奶胀,另一只乳房奶少 的原因	47
哺乳期感冒能否喂奶	48
肝炎产妇可不可以给婴儿喂奶	48
可以穿着工作服喂奶吗	49
不宜母乳喂养的情况	49
为什么有的宝宝不能喝奶	50
能用豆浆代替牛奶吗	50
哺乳期妇女应注意饮食	50
哺乳期奶胀的处理	52
产后漏奶怎么办	52
不要用奶瓶喂奶喂水	53
奶瓶选购要点	54
奶瓶的辅助用品	54
奶瓶的清洗与消毒	55
给新生儿配制奶粉不宜太浓	55
怎样人工喂养宝宝	56
新生儿吐奶怎么办	57
人工喂养注意事项	57

调配奶粉的注意事项 58

新生儿喂鲜奶的量 58

牛奶里适合加哪种糖 59

不宜用暖瓶保存鲜奶 59

怎样保存煮沸过的牛奶 60

喝完牛奶后不宜给婴儿喂橘子汁 ... 60

怎样喂养双胞胎 60

如何进行混合喂养 61

给新生儿喂糖水的注意事项 61

为什么要给小宝宝补充维生素 D ... 62

● 2~3 个月婴儿的喂养

继续母乳喂养 63

怎样保证母乳的质与量 63

配方奶粉“第一阶段”与“第二阶段”有什么区别 64

DHA 和 AA 是什么 65

1 岁以内的婴儿忌食蜂蜜 65

乳母的嗜好对孩子的影响 65

2~3 个月的宝宝一天该喂几次奶 ... 66

让婴儿养成夜间不吃奶的习惯 67

人工喂养的宝宝喂多少牛奶合适 ... 68

可以用微波炉热奶吗 68

防止婴儿过胖 68

怎样给宝宝选择奶粉 69

怎样给宝宝换奶粉 71

重视婴儿食物过敏 71

婴儿夏天不好好吃奶怎么办 72

宝宝可以喝运动型饮料和电解质

饮料吗 72

婴儿的排泄 72

人工喂养时的要点 73

宝宝喝奶时间过长怎么办 73

宝宝厌奶怎么办 73

如何进行混合喂养 74

早产儿需要早补铁 74

添加鱼肝油不可过量 75

不可给少食婴儿硬性加大奶量 75

怎样判断孩子吃饱了 76

喂牛奶的禁忌 76

怎样对待婴儿厌食牛奶 78

不能用豆奶代替奶粉 78

乳酸饮料不能代替牛奶 79

人工喂养的宝宝要喂点水 79

不可用炼乳作为婴儿的主食 80

怎样给宝宝增加营养 80

3 个月内的婴儿不宜喂米粉 81

不要给 3 个月以内的宝宝吃盐 81

宝宝便秘怎么办 82

给宝宝喂药的妙方 82

● 4~6 个月龄婴儿的喂养

这么大的宝宝该喂多少奶粉或

牛奶 82

宝宝只喝牛奶会贫血 83

什么是辅食 84

添加辅食的最佳时机 85

添加辅食的重要性 85

不要嚼食喂宝宝 86

添加辅食的原则 87

如何给宝宝选择勺子 88

喂宝宝辅食的注意事项 89

为什么宝宝吃完就想拉 90

注意宝宝的粪便 90

怎样让宝宝适应新的食物	90	母乳喂养不能代替免疫接种	118
怎样让宝宝愿意吃辅食	91	给宝宝喂牛奶的重要性	119
给宝宝喂蛋黄的方法	92	这么大的宝宝吃鸡蛋应只吃蛋黄 ...	119
怎样喂宝宝果汁	92	做动物肝脏的注意事项	120
果汁能治疗宝宝便秘吗	92	宝宝吃盐不能太多	120
该给宝宝添加哪些辅食	93	宝宝能吃成人的罐头食品吗	120
辅食先喂什么好	94	怎样让宝宝吃肉	121
蛋黄是补血佳品吗	94	保护婴儿乳牙	121
怎样选择米粉	94	长牙期间的饮食	122
可以喂宝宝点心吗	95	给孩子添加辅食应注意什么	123
不宜给宝宝吃的食品	95	香蕉会让宝宝坏肚子吗	123
宝宝为什么会把辅食吐出来	96	母乳不足时的喂养	123
要让宝宝习惯用勺子吃东西	97	婴儿辅食的不良反应	124
这个时期注意给宝宝喂水	97	如何喂养缺铁性贫血婴儿	124
让宝宝学习用杯子喝水	97	7~9个月的婴儿的断奶准备	125
选择做辅食的用具	98	注意控制宝宝体重	126
婴儿食物的烹调	98	怎样给8个月的婴儿喂鲜牛奶 ...	126
应该给婴儿吃点素食	98	宝宝不愿喝牛奶怎么办	127
宝宝吃得很多正常吗	99	培养婴儿良好的饮食习惯	127
怎样减少营养素在烹调中的损失 ...	99	为什么宝宝会便秘	127
喂养孩子的错误观点	100	断奶期婴儿饮食保健的原则	128
注意宝宝被动高盐	101	代乳食品喂多长时间好	128
辅食可以停喂吗	102	为婴儿选择较柔软的固体食物 ...	128
宝宝的牙齿与营养	102	怎样喂宝宝粒状食物	129
如何保持宝宝的牙齿健康	103	不要让婴儿偏食	129
要经常让宝宝晒太阳	104	不要阻止宝宝用手抓东西吃	130
注意每年五月份的营养供给	104	宝宝不能光喝鱼汤、肉汤	131
营养食谱	105	让宝宝练习用杯、碗	131
● 7~9个月龄婴儿的喂养	117	让婴儿围坐吃饭	132
7~9个月婴儿辅食的添加	117	婴儿的健脑益智营养素	132

碱性食品有益宝宝健脑	133
适宜宝宝的益智食品	134
重视在婴儿期的营养以促增高 ...	136
适量吃赖氨酸食品	137
营养素不能补过量	137
培养宝宝正确的饮食习惯	138
怎样防治婴儿的夜啼	138
营养食谱	139

● 10~12个月婴儿的喂养

婴儿何时吃固体食物	147
什么时候断奶	148
怎样顺利断奶	149
不要担心宝宝不好好吃饭	150
给宝宝适当吃点儿硬食	150
这个时期宝宝的饮食特点	151
为宝宝做辅食要注意什么	151
断奶期宝宝的喂养	151
宝宝断奶后的饮食安排	152
宝宝的食物也要色香味俱全	153
宝宝夏天没食欲怎么办	154
为什么要限制宝宝吃冷饮	154
让宝宝练习自己吃饭	155
哪些食品不适合喂宝宝	155
婴儿断奶后的营养调配	156
怎样增进宝宝食欲	156
如何喂养过敏体质的宝宝	157
这么大的宝宝不宜多吃蛋清	158
怎样让宝宝爱吃胡萝卜	158
白开水是最好的饮料	159
夏天要多吃“富水蔬菜”	160
婴儿餐具的选择	160

偏食宝宝的喂养	160
宝宝为什么厌食	161
厌食宝宝的喂养	163
中药调理宝宝厌食	163
宝宝应吃什么样的点心	164
宝宝要多吃蔬菜、水果和薯类	165
宝宝要每天吃牛奶、豆类或其 制品	165
宝宝要适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉	165
不同宝宝的健脑食品	165
如何吃得更聪明	166
坚果有哪些营养价值	166
不要让宝宝嘔空奶瓶	167
婴儿营养不良的判断	167
宝宝腹泻痊愈时,应该怎么喂	168
怎样喂食发烧的宝宝	168
怎样防治婴儿咳嗽	168
营养食谱	169

● 1~2岁幼儿的喂养

幼儿饮食指导	186
1~2岁幼儿所需的营养成分	187
怎样为幼儿安排饮食	187
平衡膳食的方法	188
给宝宝多吃些硬食	190
继续教宝宝自己吃饭	190
宝宝吃饭时可以喝水吗	191
培养幼儿良好的饮食习惯	191
父母应注意幼儿饮食卫生	192
宝宝过食该怎样运动	193
宝宝爱吃零食怎么办	193
宝宝可以不吃早餐吗	194

宝宝的早餐应该怎样吃	194
补锌最好从食物中摄取	195
怎样给宝宝补钙	195
幼儿应如何补充铁质	196
幼儿怎样补充维生素 C	197
宝宝不宜喝茶	198
怎样防止宝宝营养不良和营养过剩	198
幼儿春季饮食特点	199
夏季饮食注意事项	199
不适于婴幼儿食用的食物	201
幼儿不可多吃油炸食品	201
幼儿不宜多吃鸡蛋	202
宝宝要少吃甜食	202
宝宝可以吃有料酒的菜肴吗	203
宝宝可以吃方便面吗	203
适量吃豆制品对幼儿有好处	203
幼儿常吃汤泡饭对生长不利	204
哪些饮料适合幼儿饮用	204
怎样预防幼儿患龋齿	205
不要让宝宝“积食”	205
酸味儿食物不等于酸性食物	206
晒太阳能补钙吗	206
注意幼儿进食时“含饭”	207
婴幼儿食品的合理烹调	207
给幼儿做的食物不可太咸	208
让宝宝愉快进食	209
幼儿要多吃些绿橙色蔬菜	210
孩子不爱吃蔬菜怎么办	210
巨幼细胞性贫血是怎么回事	211

宝宝患缺铁性贫血会怎样	211
营养食谱	212

● 2~3 岁幼儿的喂养

宝宝仍离不开奶瓶怎么办	225
适宜幼儿的健脑食品	225
吃血就能补血吗	227
不要盲目限制幼儿的脂肪摄入量	227
零食应该怎么吃	228
多吃些含组氨酸的食物	228
让宝宝多吃点香蕉	228
让宝宝多吃点苹果	288
春季维生素不可少	229
婴幼儿补水的学问	229
水果能代替蔬菜吗	230
幼儿服用维生素不宜过多	230
让孩子养成细嚼慢咽的习惯	231
宝宝宜常吃紫菜	231
给宝宝多吃南瓜	232
宝宝多吃芝麻酱有好处	232
怎样控制宝宝吃零食	232
常吃些粗糙耐嚼的食物	234
幼儿忌暴饮暴食	234
造成孩子偏食的原因	234
幼儿偏食可致视力障碍	236
偏食与挑食的纠正	236
养成良好的饮食习惯	237
宝宝患异食癖怎么办	238
让孩子学会独立进餐	238
多病的孩子宜多吃素	239

番茄是孩子的良药	239	要让宝宝常吃点醋	242
山楂的妙用	239	要让宝宝吃点“苦”	243
婴幼儿吃白糖不如吃红糖好	240	给孩子选择饮食的自由	243
吃果冻不如吃水果	240	安排好幼儿的一日三餐	243
怎样避免摄入致敏物质	240	幼儿宜用筷子吃饭	244
宝宝吃饭时恶心呕吐怎么办	241	影响宝宝身高的主要因素	244
宝宝秋季饮食	241	营养食谱	245

第四篇 特殊婴幼儿喂养

● 特殊宝宝的喂养

早产儿的喂养	256
唇裂儿和腭裂儿的喂养	257
巨大儿的喂养	258
足月小样儿的喂养	259
双胞胎的喂养	260

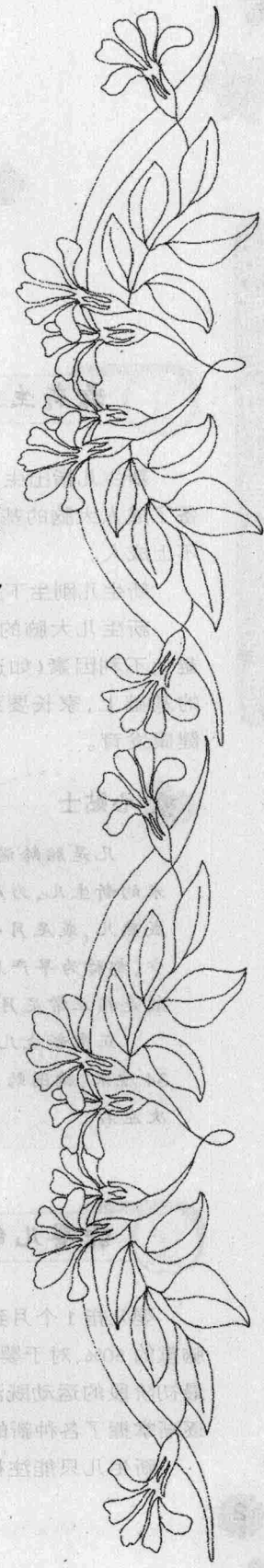
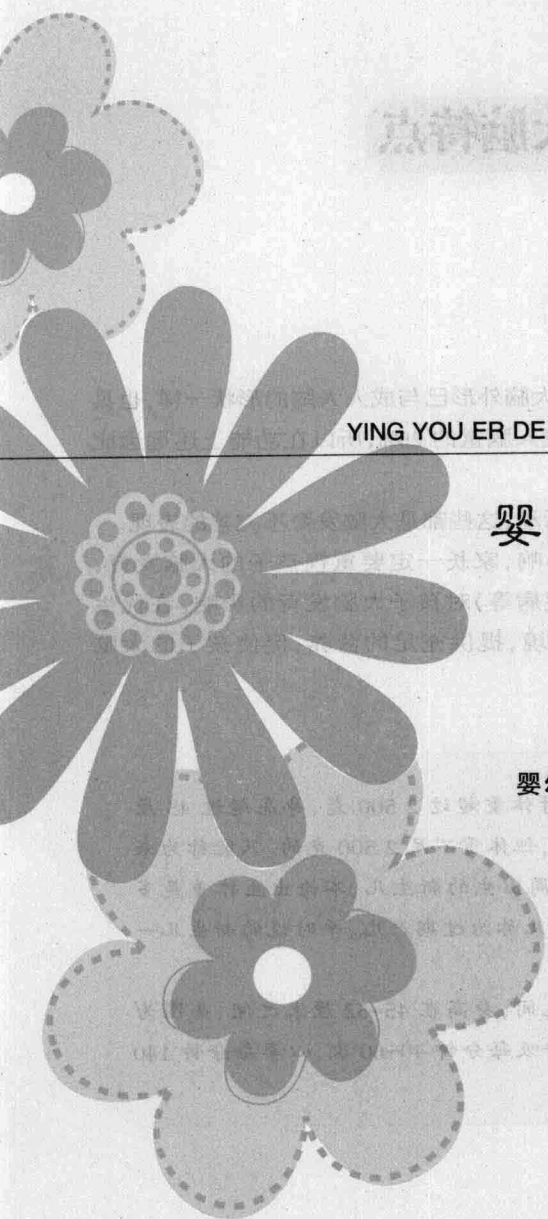
● 婴幼儿多发疾病的食疗方

湿疹食疗方	260
风寒感冒食疗方	261
风热感冒的食疗方	263
风寒咳嗽的食疗方	264
风热咳嗽的食疗方	265
痰温咳嗽的食疗方	266
痰热咳嗽的食疗方	267
气虚咳嗽的食疗方	268
咽喉肿痛食疗方	269
心脾积热型口疮食疗方	270
虚火上炎型口疮食疗方	271

暑热症食疗方	271
厌食食疗方	272
伤食性呕吐食疗方	274
胃热性呕吐食疗方	275
胃寒性呕吐食疗方	276
急性胃炎食疗方	277
慢性胃炎食疗方	278
急性肠炎食疗方	279
伤食型腹泻食疗方	280
风寒型腹泻食疗方	280
湿热型腹泻食疗方	281
脾虚型腹泻食疗方	282
积热性便秘食疗方	282
虚症便秘食疗方	284
脾胃虚寒型夜啼食疗方	285
心热受惊型夜啼食疗方	285
疳积食疗方	286
佝偻病食疗方	287
缺铁性贫血食疗方	288

寒性哮喘发作期的食疗方	291
热性哮喘发作期的食疗方	291
哮喘缓解期的食疗方	292
● 常见婴幼儿疾病饮食禁忌	
黄疸忌食食物	293
咳嗽忌食食物	294
汗症忌食食物	295
湿疹忌食食物	296
流行性腮腺炎忌食食物	297
猩红热忌食食物	298
水痘忌食食物	299
麻疹忌食食物	300

风热感冒忌食食物	300
风寒感冒忌食食物	301
目赤肿痛忌食食物	302
咽喉肿痛忌食食物	303
失音忌食食物	304
口疮忌食食物	304
腹泻忌食食物	305
腹胀忌食食物	306
便秘忌食食物	307
寄生虫病忌食食物	307



YING YOU ER DE FA YU

第一篇

婴幼儿的发育

婴幼儿的大脑特点

婴幼儿的生理特点

婴幼儿的体格发育特点

婴幼儿的消化系统发育特点

婴幼儿的心理发育

婴幼儿的大脑特点



✱新生儿的大脑发育特点

新生儿指出生 1~28 天的孩子。新生儿的大脑外形已与成人大脑的形状一样,也具备了成人大脑的基本结构,但是重量大约有成人脑重的 25%,所以在功能上还远远比不上成人。

新生儿刚生下来时,不会说话、不会自动活动,这些都是大脑发育不完善的表现。

新生儿大脑的发育会受到许多因素的影响,家长一定要重视孩子的大脑发育,避免不利因素(如遗传、环境、教育、营养与疾病等)对孩子大脑发育的影响。在优生的基础上,家长要给孩子创造良好的生活环境,提供充足的营养,促使孩子的大脑健康发育。

爱心贴士

凡是胎龄满 37 周至 42 周出生、出生时体重超过 2 500 克、身高超过 45 厘米的新生儿,为足月新生儿。如果胎龄已足,但体重不足 2 500 克的,只能称为未成熟儿,或足月小样儿;胎龄满 28 周到 37 周出生的新生儿,不论出生体重是多少,都称为早产儿;胎龄满 42 周出生的新生儿称为过期产儿。平时说的新生儿一般是指正常足月产的婴儿。

正常新生儿的体重在 2 500~4 000 克之间,身高在 45~52 厘米之间,头围为 34 厘米,胸围约 32 厘米,坐高约 33 厘米,呼吸每分钟 40~60 次,心率每分钟 140 次左右。



✱婴儿的大脑发育特点

婴儿指 1 个月到 1 岁的孩子。婴儿 1 岁时,脑的重量达到出生时的两倍,达到成人脑重的 50%,对于婴儿来说,他们运动能力的发展同时也是脑部发育的重要指标。婴儿最初阶段的运动既没规律,也不协调,以后随着脑皮层的发育、条件反射的建立,婴儿逐渐掌握了各种新的运动形式和运动技巧。

新生儿只能注视眼前 30 厘米左右的地方,婴儿 1 个月时,已经能够“追视”,也就

是随着物体移动自己的目光了。

如果妈妈抱着宝宝说话,他(她)会盯着妈妈的脸看,如果妈妈转动头部,他(她)也会随着上下左右地转移视线。

两个月的婴儿会转动头部,用目光追踪物体,手脚的活动更加灵活,会主动伸手去摸看到的物品,将脸转向发出声音的地方等,而且趴在床上时可短时间抬头了。

婴儿3个月左右(慢的婴儿要到4~5个月大),渐渐能够支撑自己的头颈,并可以控制颈部动作。头颈能竖起来之后,孩子就可以把头转向发出声音的地方或是眼睛看到的东 西,与此同时,孩子也开始伸手去抓身边的玩具,并顺势放到嘴里,他也会把小拳头塞到嘴里啃,或是把手指伸到嘴里吸吮。

4个月的婴儿逐渐能区分昼夜,白天玩耍的时间增多,夜晚睡眠时间增加,并且每一觉睡得时间更长。大多数4个月大的婴儿头颈已经可以竖起来了,趴着的时候头抬得很高,而且可以持续一段时间。有人扶着腋下,他(她)就可以坐稳。

5个月大的婴儿中,有些已经会翻身。翻身这个动作使孩子的运动范围一下子扩大了不少,对宝宝来说是个崭新而令人惊喜的体验。宝宝如果不喜欢练翻身,也不用强迫他。

这个月起,宝宝会把小手伸向所有感兴趣的东 西,抓在手里又是摇又是敲,增加了很多主动性的动作。

6个月以后,有部分婴儿不需要妈妈用手扶着腋下,就能坐一小会儿了。不过时间很短,而且不时要弯着腰,或是两手支撑着地板或床,有时还会失去平衡侧翻或倒翻过去。在能够独坐之后,孩子就能通过与以往完全不同的角度观察这个世界啦。

7个月的宝宝,智能渐渐发达,会认人了,看到爸爸妈妈或其他平时照顾自己的家人,他会微笑,并开心地发出声音,有时,也会拍着巴掌,要大人抱。但是,当宝宝面对陌生人时,往往会显得紧张。这说明宝宝开始认生了。

再往后,宝宝会拒绝不熟悉的人,不让对方抱,总是往爸爸妈妈怀里钻,甚至见到不常见面的爷爷奶奶时,宝宝也会大哭大闹。

不过,宝宝这样子,说明他们的心智发展很正常,在他们心里,开始明白妈妈和熟悉的家人与外人的区别了。

7个月的宝宝,手活动更灵巧,任何他有东 西,都会伸手去抓,也会握着玩具敲打桌子玩。绝大多数婴儿从这个月起可以独坐,同时由于手部运动能力发展得更好,宝宝可以自己坐着玩一会:拿起玩具,再放下,再拿起,如此重复。

绝大多数婴儿8个月时,可以坐稳,有些宝宝还会爬了。宝宝的手指更灵活,能够拿起细小物品了,双手的协调性也更强,可轻松地把玩具从左手交到右手,也会伸手去扯衣服上的装饰物、纽扣和带子。

9个月的宝宝已经不满足会爬、会坐了,他们试图扶着东 西站立。



7~9个月这段时间,宝宝的分析和综合能力也有了发展,对新颖的事物表示惊奇或兴奋,对物体大小、形状和距离有了一定的认识,能找到自己熟识的东西。宝宝看见妈妈会伸出手来要求抱,或指向所要去的地方,也可以自己玩一会儿。

10个月的婴儿能够站立一小会儿,扶着东西也能晃晃悠悠地走几步。11个月的婴儿可以拉着大人的手走。12个月的婴儿基本上会走路、会自己站起来,能弯腰拾东西。10~12个月这段时间,宝宝能记住许多物体的名字,但可能还不会用语言表达;能用拇指和食指对拿东西,并能从抽屉中取出玩具;会用手表示再见;会模仿成人动作,认人能力强,穿衣时可跟家长合作,听指挥伸左手或右手;可自己抱着奶瓶喝牛奶,有的宝宝会用杯子喝水。

爱心贴士

婴儿动作的学习与熟练,需要成人的护理指导,适当训练可以促进婴儿的动作发育,如婴儿的爬行经适当训练,可以在会坐之前就学会。

但是,对婴儿的训练要合理,不要勉强,如果强行通过训练方法勉强使婴儿过早学坐、学站、学走,也是不合理的,这会导致婴儿双下肢发生畸形。

因此,婴儿的动作需不需要成人来训练,不该盲目下结论,而应该先获得足够的护理和养育材料,长期观察婴儿的动作及其他精神发育,然后,再给出结论性意见。



✿ 幼儿的大脑发育特点

幼儿指1岁到3岁的孩子。婴幼儿脑重量的增长速度在出生1~2年内,发育得最快。幼儿2岁时,大脑重量约为1000克,已达到成人脑重的75%,大脑的绝大部分沟回均已明显,神经细胞约140亿个,并且不再增加;脑细胞之间的联系日益复杂化,后天的教育与训练刺激大脑相应区域不断增长,个体差异开始表现出来。

可以这么说,孩子出生后头1~2年是脑发育的关键期。也就是说,在这段时间内,孩子最容易学习某种知识和经验,错过这个时期,就不能达到最好的水平。

幼儿2~3岁时,大脑重量的增长明显减慢,整整1年只增长100克,但大脑功能的发育却比较快。那是因为脑内的神经纤维在这一年里迅速发展,在脑的各部分之间形成了复杂联系。神经纤维的髓鞘化继续进行,为幼儿的动作发展和心理发展提供了生理前提,使幼儿在分辨、思维、语言表达、肌肉动作的协调等方面都有明显长进。

婴幼儿的生理特点



✱新生儿的生理特点

刚出生的新生儿皮肤粉红、细嫩,头发湿润地贴在头皮上,四肢较短,呈外展和屈曲的姿势,小手握得很紧,哭声响亮。新生儿头部比较大,由于分娩过程中的压迫而有些变形。头顶凶门呈菱形,可以看到皮下软组织明显的跳动,是头骨尚未完全封闭形成的,要防止被碰撞。宝宝的小脸看上去有些肿,眼皮较厚,鼻梁较扁,每个宝宝都有些相像。



新生儿每隔 2~3 小时吃一次奶,然后睡觉,醒了之后再吃奶,然后再打盹、睡觉,他们不分白天黑夜,一天之中大部分时间都在睡觉。不过新生儿的连续睡眠时间比较短,最长也不过 2~3 小时。晚上,新生儿睡醒了就哭,换好尿布又吃奶,吃饱了又睡。

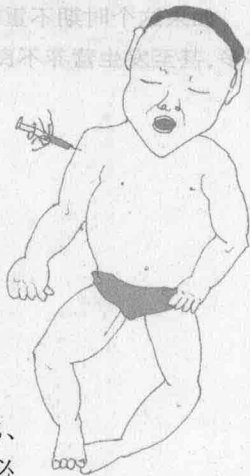
对新生儿来说,最初的两周是最重要的时期。因为胎儿在母体内生活时,呼吸、营养吸收都不用自己管,但是,出生后,自剪断脐带的一瞬间,呼吸、排泄等生存所必需的事情都要靠自己,这种变化是巨大的,新生儿在逐渐适应的过程中,最容易出现不适应现象,如体重轻、先天畸形、感染等,这些不适导致新生儿发病多且死亡率高。



✱婴儿的生理特点

婴儿期是宝宝生长发育最快的时期,尤其以出生后 6 个月内最为迅速,机体各器官功能日趋完善。1 岁的时候,体重是出生时的 3 倍,身高是出生时的 1.5 倍,无论身高、体重,在初生婴儿期总是男稍大于女。不过,婴儿生长发育的健康标准也不是绝对的,除了具有一定的正常规定范围,还有个体差异,这些取决于诸多因素。

这期间,婴儿由于消化道黏膜薄嫩,易于损伤,胃肠道消化、吸收功能尚未完全发育成熟,容易发生营养紊乱和腹泻,因此必



须供给适量的营养素。这样有助于预防营养不良、贫血、佝偻病和腹泻的发生。此期小儿机体抵抗力不强,应加强传染病的预防和接种。

爱心贴士

影响婴儿生长发育的相关因素有:

◎内在因素。

遗传因素对婴儿的生长发育起重要作用,而神经、内分泌对生长发育也有较大影响。

◎外界因素。

阳光、空气质量、温度、湿度、生活规律、教育水平,都会对婴儿的生长发育起一定的作用,但是都没有营养对婴儿的生长发育的影响大。如果在婴儿断奶过程中,辅助食品添加不及时、不合理,就会影响婴儿发育。另外,疾病也是影响婴儿生长发育的一个重要因素。



❖幼儿的生理特点

幼儿体重的增长速度虽然比婴儿时期慢,但却比以后的各年龄段都快。幼儿3岁时,体重是出生时的4倍,身高增加了1倍多。

不过,这段时间,幼儿的牙齿处于生长过程,所以咀嚼功能还不完善,而幼儿的食物构成却逐渐由半固体过渡到固体,最后到家庭食物。所以,这个时期的幼儿容易发生消化不良、腹泻、呕吐,以及某些营养素缺乏病。

如果这个时期不重视幼儿的营养供应或喂养不合理,会导致幼儿体重不增或增加不多,甚至发生营养不良,所以幼儿的饮食中,应增加营养素的含量。

