

家庭必备 贴近生活

永葆健康 易懂实用

家庭医生诊治全书

JIATINGYISHENGZHENZHIGUANSHU

婴幼儿营养均衡

YINYOUYINGYIA

妈妈生病之后的婴幼儿喂养方法

奶粉的营养与选择方法

喝牛奶与母乳的婴儿夜啼

宝典



○钱尚益 主编

为婴儿补充充足的水分

防治营养缺乏与营养过剩

婴儿第一需要含丰富铁质的食物

添加剂与防腐剂及污染物 小宝宝不宜吃的食物

- ★ 别随意添加营养品
- ★ 边吸乳边睡觉的习惯
- ★ 断奶之后的食谱
- ★ 控制好小儿的零食
- ★ 练习使用匙吃食物
- ★ 防治营养缺乏和营养过剩
- ★ 持续提高钙摄入
- ★ 避免无营养的食物
- ★ 奇异的泛酸
- ★ 宝宝喜欢吃的水果

内蒙古人民出版社

JIATINGYISHENGZHENZHIGUANSHU

家庭医生诊



婴幼儿营养均衡 宝典

钱尚益 主编

R174/23

内蒙古人民出版社

JIA TING YI SHENG ZHEN ZHI QUAN SHU

责任编辑: 娜 拉
封面设计: 华傲祥工作室

家庭医生诊治全书(三)

作 者	钱尚益 主编
出版发行	内蒙古人民出版社
邮 编	010010
经 销	各地新华书店
印 刷	北京海德印务有限公司印制
开 本	850×1168 1/32
字 数	3750 千
印 张	220
版 次	2005 年 1 月第 1 版
印 次	2005 年 1 月第 1 次印刷
印 数	1—5000 册
标准书号	ISBN 7-204-07559-5/R·213
定 价	460.00 元

目 录

第一章	母乳的营养常识	(1)
第二章	婴幼儿营养成分	(34)
第三章	婴儿喂奶情况须知	(56)
第四章	如何做到营养合理	(86)
第五章	幼儿时期的食物与饮食	(150)
第六章	产褥期孕妇与婴儿营养知识	(168)
第七章	婴儿生活食谱	(185)
第八章	幼儿生活食谱	(269)

第一章 母乳的营养常识

母乳喂养的特殊情况与处理方法

1. 婴儿拒绝吸奶

婴儿在哺乳时出现问题，其中最常见的原因之一就是呼吸困难。如不能够通过他的鼻子呼吸的同时进行吞咽，这时就必须注意乳房是否盖住了他的鼻孔。婴儿不能正常呼吸的另一个原因，是因为他鼻塞或鼻子不通畅。请医生开些滴鼻药，以便在每次哺乳前给他滴鼻以畅通鼻道。

如果婴儿出生后没有及时开始用母乳喂养，他就可能不愿意吸吮乳房了。为了母亲和婴儿，越早开始用母乳喂养越好。婴儿在最初 48 小时内很快就能学会吸吮乳房，如果延误了开始的时间，则他就难以学会吸吮乳房了。但是，这并不意味着婴儿将永远不会吸吮乳房而是需要母亲耐心并坚持下去。例如，如果婴儿是早产儿，母亲可以要求用自己挤出来的乳汁喂他，当自己回家时便可直接用乳房授乳。

婴儿拒绝吸吮乳房的另一原因可能是烦躁不安。如果他

醒来，很想吃奶，但却发现他不理不睬、烦躁不安或动来动去，那么也许婴儿是由于太累而不吸吮乳房。在这种情况下，应把他紧抱怀中，轻轻说话加以安慰，而不要试图授乳，直到他安静下来。

2. 婴儿的食物

★ (1) 鲜奶：鲜牛奶或鲜羊奶是最好的乳类代乳食品。它们的成分接近人奶。但缺点是不易消化，含糖量低，铁的含量也少，不能提供给婴儿充足的营养和铁。在用牛奶喂养时，要注意补充铁和叶酸以及维生素 D。羊奶的叶酸和铁的含量比牛奶更少，长期食用，婴儿容易发生贫血。因此，在用羊奶代乳时应注意补充铁和叶酸。

(2) 婴儿奶粉：由鲜牛奶经真空浓缩，高温干燥而成，类似人奶。用这种奶粉喂养婴儿，在 6 个月以后应补充铁和维生素 D。

(3) 助长奶粉：由新鲜牛奶经科学配方，离心喷雾，高温干燥而成。这种奶粉含有铁及维生素 D，适合于 6 个月以后的婴儿代乳。

3. 婴儿吸吮运动

对许多婴儿来说，吸吮他们母亲的乳房是一天中最愉快的时刻。母亲也很快就学会辨别他的吸吮有时是为了吃奶，有时则是为了觉得舒服。在喂哺过程中可能发现和感觉到，婴儿虽在进行强有力的和有节奏的吸吮运动，细心观察一下，却发现他并没有吞咽。但是，不能因为这个理由而不让婴儿

吸吮，除非乳头酸痛。

4. 婴儿哺乳睡着

分娩头几天，婴儿可能对喂哺完全没有兴趣，请不要灰心。仍要试着给婴儿喂哺，每1次喂5分钟左右。如果他在喂哺时睡觉，这是婴儿满足的一个很好现象。如果他在喂哺时一直睡觉并没有什么害处，可以在下一次喂哺时补足。

5. 婴儿喂哺惊跳

当抱起婴儿喂哺时，一定要把他紧抱在怀里并不断地和他轻声讲话。把头低垂朝向婴儿，使他看得见和注视着妈妈的脸和眼睛。要做到在母亲周围没有噪音的干扰。当然最好是在他饥饿而开始啼哭之前就把他抱起来。

6. 婴儿喂哺咬乳

婴儿咬乳头是一种自然的行为，婴儿甚至在长牙前都可能着实地咬妈妈的乳头。这时，有的母亲会自动地禁不住猛然后缩并叫出声来。而婴儿则会被你的叫声惊吓住。如果母亲能沉住气不叫出声来，仅说“不要这样”，他甚至可在很小的时候就学会不这样做了。

7. 怎样给新生儿喂水

人体重量的大部分是水分，年龄越小，体内水分所占比例越高。足月儿约占体重的75%，早产儿占80%左右，成人占60%。由于新生儿体表面积较大，每分钟呼吸次数多，使



水分蒸发量较多，而他们的肾脏为排泄代谢产物所需的液量也较多。因此，新生儿按每千克体重计算，所需的液体较多。在第1周以后，新生儿每天需要液量为每千克120~150毫升。所以除了喂奶，千万不要忘记喂水。用牛奶喂养者或炎热夏季出生的新生儿，尤其要注意喂水。但喂水也不要过量，以免使新生儿心脏、肾脏增加负担。



8. 防止婴儿吐奶

掌握好喂奶的时间间隔，一般说来，乳汁在胃内排空时间约为2~3小时，所以每隔3小时左右喂1次奶比较合理。如喂奶过于频繁，上一餐吃进的乳汁还有部分存留在胃里，这必然影响下一餐的进奶量，或者引起胃部饱胀，以致吐奶。

9. 母乳喂养不足

母乳喂养婴儿有可能出现喂养不足的现象。喂食不足，首先表现为，婴儿虽然已经从两侧乳房哺乳完毕但仍想继续吸吮。但上述现象并不一定表示饥饿，它也可能表示口渴或仅是喜欢吸吮。这是一个难题。如果他是口渴，喂哺以后试着给他1茶匙凉开水（茶匙预先消毒）。如果他仍烦躁不安或哭得很厉害，就把他带到诊所检查一下体重，如果婴儿没有按预期那样正常增加体重，就会知道一直没有产生足够的乳量。如果工作太多、太累和体力消耗太大的话，哺乳是会减少的。乳汁的供应是可以恢复的，但要经过几个星期才能完全恢复乳汁的产量，或许必须给婴儿补充奶粉喂养。

10. 婴儿喂食过量

母乳喂养的婴儿不会喂食过量，因为婴儿能自己调节所需要的乳量，使体重正常。除非在给他喂食母乳以外还补充了其它食品（例如，用奶瓶喂给配制不好的补充奶等）才会过量。因此，不要轻易给婴儿补充其它食品，否则会喂食过量或消化不良，打乱了哺乳规律。

11. 喂食的注意事项

（1）婴儿出生后约1周左右，要给婴儿建立起吮吸反射，以便让他适应和学会吃奶。方法可采用在奶嘴上滴上几滴奶，去接触他的嘴唇，让他尝尝奶的味道。

（2）奶的温度过高或过低都不好，以微温为宜，测量奶的温度可采取“手感法”。即将冲好的奶从奶瓶中滴几滴在你的手腕内侧来感觉温度的高低。

（3）不要采取用固定奶瓶的方法来让婴儿自己吃奶，因搞得不好会造成婴儿窒息。

（4）鲜奶必须煮沸，这样有两个好处：一是可以灭菌消毒，二是便于消化吸收。但是鲜奶煮沸后，奶中的维生素C大都被破坏，应另行补充。

（5）对吃牛奶过敏的婴儿改为吃羊奶后，应注意补充维生素B₁₂。

（6）喂奶时，需将奶瓶倾斜向下，使奶充满奶头，以防吸入空气而引起吐奶。

（7）对使用奶粉喂养婴儿的不可采用加糖的奶粉，因此

类奶粉蛋白质含量低，不能满足婴儿的需要。

(8) 在喂奶中当婴儿停下来后，或婴儿吃奶中途打瞌睡时，或婴儿吃饱后，应将婴儿抱直或坐直，给他轻轻搓搓背或拍拍背，让他打嗝排气。

★ 哺育母乳的次数和时间

有关于授乳的时间，可以不必那么神经质，不必固定时间，不过，至于次数很多的问题，就应该考虑一下，虽然次数不必每天都一样，不过，如果是5个月大的话，次数就应该慢慢地固定下来，否则，母亲就无法睡得安稳了，在这个时期，母亲应该要有正常的睡眠时间，至少要持续睡5~6个小时。

如果母亲睡眠不足的话，母乳的味道会起微妙的变化，虽然宝宝只是吸一点点，却会出现肚子很饱般的错觉，母乳的养份没有变化，但是味道似乎变了，如果是这样的话，便会只吸一点点，就觉得很饱，马上又要吮乳，如此循环不已。

在这种时期，母亲有必要改换一下生活的步调，例如，若有机会的话，外出旅行，放松身心，对母亲来说或许是最好的方法，或者，逃离做饭、打扫、育儿……等忙碌的家事一下子，好好地睡一觉，当母亲心情宽舒时，宝宝也就能吸吮到充沛的母乳，一旦喝足了母乳，自然就会有授乳间隔，

母亲也就能好好睡觉，形成一个良好的循环。至于宝宝一边吮乳，一边啪达啪达踢动着脚这种情形，可以不必太在意，轻松地来看待吧。

母乳有哪些好处

母乳与牛奶相比，有许多优点。母乳的营养丰富，含有许多抗病物质，可以使宝宝免以感染而生病。母乳容易消化吸收，最适合婴儿的生长需要，吃母乳的孩子，大便细软，容易排出。牛奶虽然营养丰富，但不容易消化，吸收不完全。据统计，母乳喂养小儿的死亡率比人工喂养的低得多。

母乳最干净了，宝宝不会因为吃母乳而患肠道感染。吃母乳还免去给奶瓶消毒、配奶、煮奶等麻烦事，节时省事十分方便。这一点要数做爸爸的体会最深了，他就不会像人工喂养儿的父亲那样因夜间起来调奶而显得睡眠不足了。要是带孩子出门，那好处就更明显了。母乳喂养还可以为小家庭节约开支，年轻父母不用为买奶粉花去过多的钱而烦恼。

喂奶可以增进母子间的感情。妈妈搂抱婴儿看到自己的孩子吃奶时那如醉如痴的表情，感受到孩子的吸吮对乳头的牵拉，可以从中得到巨大的精神满足，有人形容是类似性兴奋的一种快感。遗憾的是人工喂养儿的妈妈没有这种体验。吸吮奶头对婴儿来说也是一种满足，婴儿能在母亲温暖的怀抱中，安静地、甜甜地享受着，这样母婴双双愉快，这对孩

子的身心发育提供了良好的环境，有利于孩子智力的发育。

母乳喂养对妈妈自己也有好处，吃奶的刺激可以促进子宫收缩，减少产后出血，最重要的是患乳腺癌的机会要比不喂奶的母亲少得多。

明白了以上的道理，就应相信母乳喂养是最好的喂养方法。

★

提高母乳分泌

要进行成功的母乳喂养。母亲除了要具有一个良好的营养状态之外，掌握适当的方法以促进及维持乳汁的分泌，也是非常重要的。首先，乳汁的分泌是在神经系统以及激素的调节下进行的，其中以一种叫做“催乳素”的激素最重要。婴儿对母亲乳头的吸吮可以刺激催乳素的分泌，而催乳素则作用于乳腺，促进乳汁的生成与泌出。因此，促进母乳分泌的关键在于尽早建立以及维持婴儿对乳头的吸吮刺激，通俗来说，就是“早开勤吸”。

产后数天内，母乳分泌量可能不多，加上新生儿的胃容量有限，也就是说，大人的给予和婴儿的索取量都不很大，这个时候母婴双方都不具备定时喂食的条件。所以，产后应尽量把小宝宝放在母亲能够得着的地方，以便进行不定时的按需喂奶。因此，“勤吸”既是刺激母乳分泌的一种“手段”，本质上更是产后初期用母乳为初生婴儿提供足够营养的惟一可行办法。

还有，乳汁的排空对乳汁的分泌也极有帮助。乳房排空越充分，下次分泌的奶量就越多。而且，乳房排空可以减少因乳汁淤积而发生乳腺炎的机会，所以，喂奶时，应该让宝宝先把一侧乳房吸空，再吸另一侧，而不要两侧都吸一点，又都留下一点。如果连一侧乳房都未吸空，也可以用吸奶器把乳汁吸尽，以刺激乳汁的“再生”。

辨别母乳的不足

婴儿的生长发育是需要有充足乳汁的，母亲的乳汁是否充足是很难辨别的。一般的辨别方法有以下几种：

观察孩子体重，这是判断母乳是否充足的最简单办法。孩子出生后1周至10天为止的时间里，体重减少属生理性体重减少阶段。这以后，体重会不断增加。因此，第10天以后要每周称1次，将增长的体重除7而得到的值如在20克以下，则表明母乳不足。体重增长不快，必然是母乳不足所致。尽管如此，在满月以前，尚不必过分神经质地忧虑重重，应该继续观察。如果过了1个月，体重增长情况依然不佳，再采取混合喂养的措施也还是时机，但再也不能拖延了。

可以用哺乳时间的长短来判断。正常的哺乳时间约为20分钟。如果超过30分钟，孩子吃奶时总是吃吃停停，而且吃到最后还不肯放开乳头，那么就可以判断母乳不足。

如果出生2周后，授乳间隔依然很短，婴儿隔2小时或

个把小时就哭泣要奶吃。这种情况可在喂完奶后马上喂牛奶试试，如果婴儿一个劲儿地喝，而且精神很好的话，或者大便量少，有时则为绿色泡沫便，小便次数不足6次，就可以肯定是母乳不足。

如果婴儿总是没精神，睡不好觉，连续好几天便秘或腹泻，那么说明母乳不足。

★ 妈妈经验判断法：乳房是否发胀，胀得是否厉害？一般在产后2周左右就可知道。如果乳房总显得干瘪，那么说明缺乏奶水。

如果奶水充足，那么当孩子吃奶时，可以听到“咕嘟、咕嘟”的咽奶声音。吃奶婴儿表现愉快、舒畅、很少哭闹、睡觉踏实、安稳、大便性状是黄色的软便，很少发生消化不良、婴儿体重按规律增长，这说明乳母的乳汁充足。

若奶水不足，则孩子吃奶时听不到连续的咽奶声音，即使能听见，咽奶的声音也很小；吮奶时总是吃吃停停，或吃奶中突然放掉奶头哭啼，或吃到最后还不肯放开乳头，或刚喂奶不久，孩子就哭闹起来，喂奶前母亲也没有奶胀的表现，在吸吮时也没有喷奶的感觉，那么说明母乳不足。

母乳不足的喂养方式

许多年轻母亲常会出现母乳不足的情况，母乳不足时，需加牛奶或其它乳制品等进行混合喂养。混合喂养虽不如母乳喂养效果好，但要比完全人工喂养好得多。混合喂养时，每次应

先哺母乳，将乳房吸空后，再给孩子补充其它代乳品。当然最好的代乳品是鲜牛奶，因为其维生素含量高，浓度易掌握。这种喂养方法叫做补授法。这样每次按时哺乳吸空，有利于刺激乳汁的再分泌，否则会使母乳分泌量逐渐减少。补授的乳汁量要按孩子食欲情况与母乳分泌量多少而定，原则是孩子吃饱为宜。补授开始需观察几天，以便掌握每次补授的奶量及孩子有无消化异常现象。以无腹泻、吐奶等情况为好。

磷假如过量有危险性

母乳中所含有的钙比磷多出 2.4 倍，这是最适合婴儿成长的理想比例。相反地，牛奶中磷的含量比母乳多 7 倍，医生都认为过量。血液中含有太多的磷，将降低钙与镁的吸收。过量的磷导致钙或镁缺乏，可能引起健康足月的婴儿痉挛及破伤风、肌肉痉挛等。这种情形愈来愈普遍，因为营养知识不足，让幼小的婴儿吃钙质比例不当的牛奶，而在粪便中以盐类及脂肪酸的形式流失。如果牛奶未经稀释，宝宝磷的负荷更过量，痉挛的情形更严重。

研究此一问题的医生指出，小儿科医生通常忽略钙与磷失衡的危险性；一旦发生此类痉挛，便盲目使用抗痉挛药物，持续数年，但因牛奶并未改善，婴儿痉挛的情形仍然不断复发。

牛奶中所含的主要矿物质，母乳中都有，但只有 $\frac{1}{3}$ ，磷则有 $\frac{1}{7}$ 。矿物质的含量不高，对于婴儿未发育成熟的肾脏较为有利。

喂养母乳

★ 母乳喂养是一种天生的、本能的动作，但仍必须学许多东西。如果最初你做起来感到非常的困难，请你不要丧失信心。放松是非常重要的。先使自己处于一个舒适的位置，然后将婴儿抱在怀内，使其嘴触到乳头。由于他还太小，你可用枕头支撑他。接着你轻轻拍打他的面颊，让他转过头来，面向乳头，并用食指和中指压在乳头的两侧，使乳头前倾。当新生儿张开嘴时，将乳头塞入其口中，他即会做出反应，用嘴夹住乳头，贪婪地吮吸。

这时你如果感到疼痛，或因婴儿的嘴仅仅夹着一点儿乳头，而不是乳晕（Areola，乳头处黑色部位），你应将小指伸入他的口内，轻轻拔出乳头，切不可硬拉。吮吸是否正确对于你和孩子都非常重要：不正确的吮吸不能很好地刺激乳腺分泌乳汁，必定使婴儿吃不饱，你的乳头也会因此而非常疼痛。喂奶时还须注意，别让婴儿的鼻子陷在你的乳房中，这会使婴儿呼吸受阻。尤其当乳房充盈时，你可以轻压乳房，使婴儿的呼吸保持通畅。

母乳的存放

母乳是婴儿的天然食品，是其它任何食物所不能替代的。但是，有些年轻的妈妈由于工作等原因，需将乳汁挤出，待需要时再喂婴儿。那么，在没有冷藏的条件下，乳汁存放多长时间不会变质呢？将挤出的乳汁进行检测和细菌培养。结果发现：在 $19^{\circ}\text{C}\sim 26^{\circ}\text{C}$ 的室温条件下，2~4 小时后，乳汁中细菌数量均未明显增长，而在 6 小时之后，细菌增长的速度便加快了。母乳中的溶菌酶能破坏细菌的粘多糖复合体；母乳中的分泌型免疫球蛋白 A 可以使微生物凝聚。但在室温条件下，这些溶菌酶和免疫球蛋白随着时间的推移，将发生分子结构的改变而逐步失去应有的阻抑细菌生长的功能。

因此，母乳挤出后，在室温下自然保存不宜超过 6 小时。

嘴咬乳头

咬是一种自然的冲动行为，婴儿甚至在长牙前都可能着实地咬你的乳头。这时，你会自动地猛然后缩并叫出声来。婴儿则会被你的叫声惊吓住。如果你能沉住气不叫出声来，仅说“不要这样”，他甚至在很小的时候就很快学会不这样做了。