

宝宝健康成长系列

R174
L756

0~3 岁宝宝的保健

刘学易 郭维芬 编著
魏玉屏 房建

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

0~3 岁宝宝的保健/刘学易等编著. —北京:
人民卫生出版社, 2002
(宝宝健康成长系列)
ISBN 7-117-05005-5

I. 0... II. 刘... III. 婴幼儿-妇幼保健
IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 038517 号

**宝宝健康成长系列
0~3 岁宝宝的保健**

编 著: 刘学易等
出版发行: 人民卫生出版社(中继线 67616688)
地 址: (100078) 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼
网 址: <http://www.pmph.com>
E - mail: pmph @ pmph. com
印 刷: 遵化市印刷有限公司
经 销: 新华书店
开 本: 850×1168 1/32 **印张:** 11.25
字 数: 218 千字
版 次: 2002 年 8 月第 1 版 2002 年 8 月第 1 版第 1 次印刷
标准书号: ISBN 7-117-05005-5/R · 5006
定 价: 18.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究
(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

前 言

父母关心孩子的问题不外生理及心理的健康成长，而营养、保健与教养正是解决这一问题的关键所在。孩子越小营养与保健的问题越突出，稍大则教养问题就突出出来。

本书要让父母懂得一些孩子基本营养、生长发育的生理知识，了解一些基础的护理、保健方法，粗知一些简单疾病的处理办法。学会如何以科学的方法带孩子，使孩子健康成长。

父母不可能是儿童营养及护理专家，但初步掌握儿童营养、保健知识与常见病护理是必需的，掌握与不掌握是完全不一样的。我们相信，科学知识会使您和您的孩子受益匪浅。

编 者

目 录

一、营养与喂养	1
(一) 0~3岁宝宝的营养	1
1. 营养与生命	1
2. 营养与健康	2
3. 营养与优生	4
4. 营养与疾病	5
5. 营养与热能	6
6. 热能消耗	9
7. 热能平衡	13
(二) 小儿消化系统	16
1. 口腔的功能	17
2. 胃的功能	18
3. 胰腺的功能	19
4. 肝脏的功能	20
5. 小肠的功能	22
6. 大肠的功能	24
7. 小儿粪便特点	25
(三) 合理营养及合理膳食	27
1. 合理营养基本要求	27
2. 三种热源质的平衡	28

3. 氨基酸之间的关系	29
4. 维生素之间关系	30
5. 营养素需要量与供给量	31
6. 合理膳食意义	32
7. 平衡膳食组成	33
8. 具体的平衡膳食	35
9. 怎么安排孩子的膳食	38
(四) 0~1 个月宝宝的饮食	40
1. 母乳喂养好	40
2. 人工喂养	47
(五) 1 个月~1 岁宝宝的饮食	69
1. 婴儿饮食特点	69
2. 怎么断奶	70
3. 婴儿辅食加法	71
4. 婴儿辅食添加原则	73
5. 1~4 个月婴儿辅食	74
6. 5~6 个月婴儿辅食	75
7. 7~9 个月婴儿辅食	76
8. 10~12 个月婴儿辅食	77
9. 婴儿辅助食品制作	79
(六) 1~3 岁宝宝的膳食	86
1. 幼儿发育与营养	86
2. 幼儿营养与智力	87
3. 幼儿膳食原则	88
4. 幼儿主要食物与膳食次数	89
5. 幼儿膳食搭配	91

6. 纠正坏的饮食习惯	92
7. 怎么预防治疗厌食症	106
8. 怎样治疗神经性厌食症	109
9. 怎么避免小儿肥胖病	111
10. 幼儿食品制作	115
二、生长发育、保健与教养	128
(一) 0~1 个月阶段	128
1. 初到人世间	128
2. 胎龄与体重	130
3. 出生与健康	131
4. 生命的第一次	134
5. 从产院接回来注意什么	138
6. 怎么护理新生儿的皮肤	141
7. 预防新生儿脓疱疮	143
8. 怎么处理新生儿的脐带	144
9. 预防新生儿脐炎	146
10. 新生儿为什么吐沫和呛奶	148
11. 怎么观察新生儿抽风	151
12. 新生儿正常的出血现象	152
13. 新生儿颅内出血	153
14. 正常的新生儿生理性黄疸	154
15. 新生儿不正常的黄疸	157
16. 新生儿最严重的黄疸——胆红素脑病 (核黄疸)	159
17. 新生儿硬肿症	161
(二) 1 岁阶段	162

1. 生命之初	162
2. 体重和身长	163
3. 生长和发育	165
4. 生长发育的其他指标	168
5. 生长发育的支架	170
6. 体力智力发育	171
7. 怎么抱孩子	174
8. 不要忽视爬的阶段	175
9. 皮肤的发育	177
10. 宝宝按摩操	180
11. 语言发育	182
12. 宝宝出牙与换牙	184
13. 婴儿的感觉发育	186
14. 外生殖器的发育	189
15. 6个月为什么爱生病	190
16. 别误了预防接种	193
17. 预防接种之前	195
18. 预防接种之后	196
19. 婴儿肝大及贫血的原因	198
(三) 2岁阶段	199
1. 头颅的发育	199
2. 感觉神经系统的训练	201
3. 认知能力的培养	203
4. 创造良好的居住环境	205
5. 防止意外发生	207
6. 别等渴了再喂水	210

7. 鼓励孩子多咀嚼	211
8. 怎样养成自食习惯	212
9. 孩子需要更多的氧气	213
10. 创造学走的好环境	215
11. 孩子为什么脉搏快	216
12. 好习惯受用终生	218
13. 饮食习惯的养成	218
14. 睡眠习惯	220
15. 哪种睡姿好	223
16. 讲究卫生习惯	224
17. 排便习惯	225
18. 尿布的学问	226
19. 憋尿有害	228
20. 着装的卫生标准	229
21. 游戏是宝宝的工作	231
22. 玩具是智力启蒙的钥匙	233
23. 科学头脑的训练	235
24. 和宝宝侃大山	238
25. 孩子健康三宝	240
(四) 3岁阶段	242
1. 3岁孩子的智力发育	242
2. 早期智力发育	245
3. 智力与知识不同	248
4. 智力检查主要方法	250
5. 智商的意义和标准	252
6. 牙的保护	254

7. 怎样和孩子玩	255
8. 怎样保护孩子的视力	256
9. 怎样教孩子骑儿童车	258
10. 培养记忆力	258
11. 培养想象力	260
12. 培养注意力	262
13. 开展家庭体育活动	264
14. 时间观念的养成	265
15. 劳动习惯不可少	267
16. 学会自我保护	269
17. 作息时间要合理	270
18. 孩子的独立意识	272
19. 怎么和孩子玩玩具	274
20. 怎样对待3岁孩子	276
21. 不要只说“不能”	278
22. 对孩子要多引导	279
23. “我的”和“你的”	280
24. 培养坚强性格	284
25. 让孩子适应托儿所	285
(五) 家庭经常遇到的几个“怎么办”	287
1. 发烧	287
2. 咳嗽	290
3. 喘憋	292
4. 爱吐	293
5. 腹泻	295
6. 腿疼	297

7. 消瘦	298
8. 汗多	299
9. 肚子疼	301
10. 抽风	303
11. 晕厥	304
(六) 看病须知	305
1. 大夫怎么看病	305
2. 化验检查是怎么回事	307
(七) 家庭用药	316
1. 药的作用	316
2. 打针吃药哪个好	319
3. 中药和西药	321
4. 中药为什么能治病	322
5. 食物也是中药	324
6. 谈谈忌口	325
7. 中药制剂	326
8. 家庭常用中成药	330
9. 偏方也可用	333
10. 中药也有毒性	334
11. 怎样喂药	335
(八) 家庭护理	337
1. 热敷	337
2. 通便	339
3. 去乳痂	339
4. 口腔护理	340
5. 滴鼻药	340

6. 滴耳药	341
7. 滴眼药	342
8. 手术时机	342
9. 门诊手术前准备	343
10. 术后注意什么	344
11. 家庭换药	346
12. 家庭传染病消毒法	347

一、营养与喂养

(一) 0~3岁宝宝的营养

1. 营养与生命

机器通上电才能转动，汽车需要加足汽油才能奔驰。人的心脏不停地跳动；肺脏不停地呼吸；胃肠道不停地蠕动以吸收和消化食物；肾脏不停地工作以排除身体里代谢产生的废物；走路、看书、写文章、参加体育锻炼以及从事各种改造自然的社会劳动，都需要大脑和肌肉不停地工作。人体既没有通电，也没有加足汽油，那么上述这些比仪器更精密的人体器官和组织怎么能够工作起来呢？原来人需不断地吃饭和饮水，俗话说：“人是铁，饭是钢，一顿不吃心发慌。”其实岂止心里发慌，若是较长时间不进饮食还能引起死亡。看来人的饮食和通到机器上的电，加到汽车里的汽油有着相似的作用，断绝人的饮食，也会和切断机器的电源，放掉汽车里的汽油一样，不能从事工作，不仅如此，连人的生命也会停止。可见食物是人类生存所必需的动力源泉。

物质的运动都离不开能量，电可以供给机器运动需要的电能，汽油能够供给汽车跑动需要的热能，同样，

食物也可以供给人体组织、器官运动所需要的热能。小儿还有一个特殊需要，那就是生长和发育。刚刚生下来的新生儿，体重只有 3 千克左右，过 3~5 个月会增长 1 倍达到 6 千克，再过半年即小孩 1 岁则会比出生时增长 2 倍，达到 9 千克，等到十七八岁，体重和成年人差不多，相当于刚出生时体重的 20 倍。同时，从刚出生只知吃奶、撒尿以外，几乎一无所会，直到会走路，能认字、读书，思考问题……，从一个事事需要别人照顾的消费者，变成一个能够从事社会工作的劳动者。这些变化是日积月累逐渐发生的，人们也许并不觉得明显，但是，拿一个十七、八岁的青年和刚出生的新生婴儿相比较，便会感到这种变化的巨大。这些变化的物质基础是什么呢？还是能量及营养物质。

小儿对能量和营养物质的需要量相对为多。如果断绝饮食，最先发生死亡的是小孩，而不是成人。第二次世界大战和唐山地震时都证实了这一点。

人为什么要吃饭？看来不值得讨论，因为从有人以来就需饮食，这是一种本来就有的自然现象。但是现代儿童要求有个健美的身体，将来要去从事更加复杂的社会劳动，这就需要研究怎样吃好饭，要研究怎样吃好饭，就不得不首先研究为什么要吃饭，这就是人体营养学的两个主要内容。

2. 营养与健康

谈到儿童健康，有人说：孩子没有疾病便是健康。这并不正确。按照现代科学定义，认为健康是身体与自

然环境和社会环境的动态平衡，包括身体上、精神上和社会上的完满状态。既不健康，也没有患病的中间状态，医学上称为第三状态。实际上，绝大多数儿童在不同程度上恰恰处于这种既不健康也不患病的第三状态之中。“第三状态”是健康与疾病的中间地带，也是健康与疾病相互转化的交界点。人们多处于“第三状态”之中，可近几年，甚至几十年人们更加注意到“第三状态”的改善与预防疾病、增进健康密切相关。

营养与健康关系甚为密切，合理营养能够促进健康，营养缺乏和营养平衡失调则可引起疾病。营养不良，常使儿童免疫功能低下，从而容易遭致细菌感染，对各种传染病的抵抗能力下降。感染又会影响营养功能，使免疫功能损害更加严重。因此，营养状态、免疫功能和传染病三者互为因果，形成恶性循环。全世界每年死于营养不良的儿童就有 400 万~500 万之多。营养与人体发育有着极为密切的关系。蛋白质—热能营养不良会造成儿童矮小，体重低下。中国新生婴儿初生时体重与发达国家相比并无逊色，但出生 6 个月后体重曲线明显低于上述国家。其原因主要是断奶食品添加不够，即由于营养供应不足所致。第二次世界大战后，日本人的膳食结构有了很大变化，例如，以 1935 年和 1970 年比较，平均每人每年吃肉由 2.2 千克增加到 13.1 千克；吃蛋由 2.2 千克增加到 14.9 千克；吃奶及奶制品由 12.7 千克增加到 27 千克；食用油脂由 1.1 千克增加到 9.9 千克。随着膳食结构的改变日本人的身高也有了相应增高。我国 1975 年和 1985 年两次对九城市儿童体格

发进行调查，十年中身高约增加了 2 厘米，体重约增加了 3 千克。其原因当然是多方面的，但主要原因还是膳食结构的改善。

3. 营养与优生

大脑是智能器官，思维是大脑的主要功能。母亲妊娠 3 个月，胎儿脑开始发育，妊娠 3~6 个月脑细胞发育最快，此时脑细胞体积和神经纤维增长，使脑重量不断增加。妊娠 7 个月时脑细胞继续增殖外，还逐渐形成神经细胞的基本功能。新生儿初生时脑重 390 克，约相当于成人脑重的 35%。生后 1 年脑发育迅速，至 1 岁时脑重达 950 克，约相当于成人脑重 65%。5~6 岁时脑重 1 200 克，已相当于成人脑重的 80%。生后头两年是儿童脑功能发育最迅速的时期。

营养对脑和神经系统发育有着重要作用。动物实验和人类研究均证实，妊娠期母体营养不良，使胎儿脑细胞数量减少，脑重减轻，并可能影响生后脑功能。

在国外，曾有人对营养不良婴幼儿与正常婴幼儿大脑做比较，发现一岁以内营养不良的婴幼儿脑重、脑蛋白质总含量均减少。如果营养不良情况再持续八个月以上，不仅脑细胞数量减少，同时细胞的体积也减少，对脑功能形成明显影响，智力发育迟缓。如果一岁以内营养状况良好，以后发生了营养不良，则脑细胞数量正常，仅脑重量稍轻，只要注意改善营养，智力仍可正常。许多研究还证明，妊娠期间饮食中缺锌或者服用维生素 A 过量，均可能导致胎儿畸形。

据世界卫生组织统计，新生儿死亡率和死产率较高的地区，妊娠妇女的营养不良较普遍。调查表明，营养不良妇女所生下的新生儿体重较轻，死亡率也往往比较高。

计划生育是我国一项基本国策，少生、优生是计划生育的重要内容。儿童、孕产妇和哺乳母亲的合理营养，应作为优生工作的重要内容。

4. 营养与疾病

营养缺乏或营养失调都能引起疾病，严重者还可引起死亡。由于营养物质供应不足，蛋白质及热能长期不能满足身体需要而发生的营养不良，称为蛋白质-热能营养不良，也被称为慢性营养不良。此时，全身皮下脂肪减少或消失，消瘦，体重明显减少。全身各器官功能均低下，尤其免疫功能低下，抵抗疾病能力降低，极易发生感染性疾病而引起死亡。

各类维生素缺乏均能引起相应疾病，有的可迅速引起死亡或致残。例如，维生素 A 缺乏引起干眼症、夜盲症、角膜软化，甚至失明。还能引起皮肤毛囊角化症。维生素 B₁ 缺乏引起脚气病，出现水肿、昏迷、抽风、心脏扩大和心力衰竭。有人称之为“脚气冲心”，极易发生死亡。维生素 B₁ 缺乏还能引起神经炎。维生素 B₂ 缺乏可引起口角炎、舌炎或眼虹膜炎。烟酸（维生素 PP）缺乏引起癞皮病，出现暴露部位皮炎，口炎，舌炎和腹泻，有的还出现胡言乱语等精神症状。维生素 B₆ 缺乏可发生抽风和贫血。维生素 B₁₂ 缺乏引起大细胞

性贫血。维生素 C 缺乏引起坏血病，出现全身自发性出血、骨膜下出血以及贫血症，维生素 D 缺乏引起佝偻病，如果遗留骨骼畸形，可致终生残废。婴儿还可诱发手足搐搦症而出现抽风。维生素 E 缺乏可出现早产儿溶血、婴儿贫血、水肿及某些神经系统症状。维生素 K 缺乏可出现全身自发性出血。如果发生颅内出血，可能危及生命或遗留痴呆、瘫痪等后遗症。

无机盐和微量元素缺乏亦能引起人类疾病。铁缺乏引起贫血，钙缺乏引起骨质软化或手足搐搦症。锌缺乏引起缺锌症，出现食欲低下、生长发育迟缓、贫血和性发育障碍。碘缺乏引起地方性甲状腺肿、呆小病和粘液水肿。铜缺乏引起贫血。硒缺乏引起克山病和大骨节病。

营养过剩与营养失调也能引起疾病。例如营养过剩引起的单纯性肥胖病，维生素 A 过量引起的中毒症以及与营养关系密切的原发性高血压、冠心病、动脉硬化症和糖尿病等。

5. 营养与热能

人的心脏在一生之中要昼夜不停地工作，永不停息。心脏收缩当然需要消耗能量。有人计算过，人的心脏每天消耗的能量相当于把 908 千克重物举到 12.5 米的高度；人到 50 岁时，心脏完成的工作量相当于把 18 000 千克物体举到 228 千米的高空。多么惊人的能量消耗啊！肺脏不停地呼吸，肾脏不停地泌尿，胃肠道不停地蠕动，脑细胞不停地感觉和思维……，都需要消耗