

王明香 主编

图解妇幼保健系列

婴幼儿合理喂养与 日常生活保健



A1022077

山东科学技术出版社

图解妇幼保健系列

婴幼儿合理喂养与日常生活保健

王明香 主编

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路16号

邮编: 250002 电话: (0531)2065109

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@jn-public.scl.cninfo.net

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路16号

邮编: 250002 电话: (0531)2020432

印刷者: 青岛市胶南印刷厂

地址: 胶南市珠山路120号

邮编: 266400 电话: (0532)8193177

开本: 850mm × 1168mm 1/32

印张: 5.5

字数: 100千

版次: 2002年10月第1版第1次印刷

ISBN 7-5331-3210-6

R·985

定价: 16.00元

主 编 王明香

副主编 曹 宏

编 者 (按姓氏笔画为序)

王明香 泮月丽 张葆青

张桂菊 曹 宏

前 言

本书是一本关于婴幼儿喂养与保健的普及读物，书中采用小标题的形式，对年轻父母希望了解的育儿常识做了介绍。

本书共包括5部分内容：新生儿及婴儿期合理喂养、幼儿期合理喂养、小儿日常生活保健、小儿家庭保健药膳、小儿常见病饮食疗法。在兼顾中、西医的同时突出中医特色，以方便家庭应用。

本书在内容上力求简明实用，在文字上力求通俗易懂，如果读者在随手翻阅之后，能对科学育儿有所帮助，我们将感到非常欣慰。

本书第一章由曹宏编写，第二章由王明香、张桂菊编写，第三、四、五章由泮月丽、张葆青编写。

由于水平所限，书中定有不足之处，诚望读者批评指正。

编 者

目 录

第一章 新生儿及婴儿期合理喂养 1

新生儿消化道特点	2
母乳喂养好处多	3
何时开始母乳喂养	6
喂奶的时间及喂奶量	6
母乳喂养的方法	7
母乳喂养期间要不要给婴儿喂水	8
怎样判断母乳不足	9
怎样使母乳增加	10
几种常用的发奶方法	10
母乳喂养的注意事项	11
哺乳期乳头皲裂、乳房有硬块怎么办	12
何时断奶好	12
怎样给孩子断奶	13
婴儿断奶的注意事项	14
什么是混合喂养	15
怎样进行混合喂养	16
人工喂养的食品选择	17
小婴儿食用的鲜奶及奶粉的调配方法	19
牛乳喂养的注意事项	20
婴儿奶具的处理	21
婴儿与新生儿消化生理的差异	22
婴儿营养需求的特点	23

为什么要给婴儿添加辅食	24
怎样给婴儿添加辅食	25
婴儿辅食的种类及添加顺序	26
几种辅食的制作方法	28
婴儿不宜食用的食品有哪些	29
周岁内婴儿不宜食蜂蜜	30

第二章 幼儿期合理喂养

幼儿期孩子的特点	32
小儿食物的种类	33
幼儿期的饮食原则	35
幼儿期孩子的饮食安排	36
2~3岁小儿食谱举例	37
培养良好的饮食习惯	39
小儿饮食护理五要素	40
什么叫小儿厌食症	41
引起小儿厌食的原因	42
怎样纠正孩子厌食	44
小儿偏食的危害	45
引起小儿偏食的原因	46
怎样纠正孩子偏食	47
山楂开胃但不宜多吃	48
婴幼儿食菠菜要适量	49
柑橘味美不可多食	50
孩子不宜多吃羊肉串	50
小儿不宜多喝饮料	51
怎样给孩子选择饮料	53
孩子肥胖不是体壮	55
怎样调整肥胖孩子的饮食	56
儿童不宜过度节食减肥	58

儿童不宜多食方便食品	59
小儿不宜多食巧克力	60
吃糖太多对小儿发育不利	61
孩子为什么会缺钙	62
怎样给孩子补钙	63
缺钙小儿的饮食调节	64
常吃虾皮好处多	65
鱼肝油不能吃得太多	66
小儿为什么会贫血	66
合理饮食预防贫血	68
鸡蛋并非吃得越多越好	69
小儿进食高营养食物要适量	69
怎样预防小儿缺锌	70
小儿补锌不可过量	71
维生素对小儿生长发育必不可少	72
第三章 小儿日常生活保健	75
新生儿口腔护理常识	76
新生儿衣被的选择及卫生要求	77
婴儿尿布的选择和卫生要求	78
新生儿脐部护理常识	79
新生儿脐部几种特殊情况的处理	80
婴幼儿一天要睡多长时间	83
小婴儿枕头的选择	84
小儿采用怎样的睡姿好	84
小宝宝睡偏了头还有补救措施吗	85
大人不要和孩子挤睡一个被窝	86
怎样培养小儿良好的睡眠习惯	87
婴儿发生“红臀”怎么办	88
小儿的囟门与健康	89

婴儿的衣着要求	90
2岁后的孩子最好不穿开裆裤	92
孩子穿什么样的鞋合适	92
小儿睡觉时爱出汗是怎么回事	94
小儿穿衣与卫生保健	95
小儿睡觉打呼噜不可忽视	96
小儿睡觉爱蹬被子怎么办	97
为什么小儿睡中会腿痛	98
孩子睡中磨牙与什么因素有关	99
小儿夜间惊叫是病吗	100
小儿遗尿勿嘲讽及打骂	102
日常生活中如何避免孩子的意外伤害	103
选购玩具的注意事项	105
如何给玩具进行消毒	106
如何训练孩子大小便	107
小儿出牙与换牙时间	107
小儿出牙与换牙时的注意事项	108
有的小儿乳牙脱落后恒牙为什么迟迟不出	110
小儿流口水是怎么回事	110
牙齿为什么发黄	111
怎样使孩子牙齿长得整齐	112
纠正小儿吃手的毛病	113
教孩子正确的刷牙方法	114
怎样选择儿童牙刷、牙膏	115
预防龋齿很重要	116
把玩具吊在床头上不好	117
怎样早期发现小儿视力异常	118
小儿看电视以多长时间为宜	119
小儿眼屎多怎么办	120
注意小儿眼睛卫生	121

哪些食物对眼睛有好处	122
------------------	-----

第四章 小儿家庭保健药膳

助长壮体药膳	124
益智健脑药膳	125
健脾消食药膳	126
养心安神药膳	127

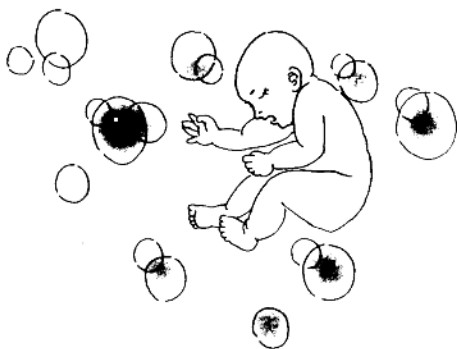
第五章 小儿常见病饮食疗法

感冒	130
咽喉肿痛	132
咳嗽	133
哮喘	137
呕吐	140
腹泻	142
便秘	144
遗尿	146
贫血	148
夜啼	150
湿疹	151
口疮	153
汗证	154
厌食	157
小儿肥胖症	159
水肿	160

第一章
新生儿及婴儿期
合理喂养

新生儿消化道特点

小儿从出生到生后28天，这段时间称为新生儿。新生儿出生后脱离了母体，生活环境发生了巨大变化，不但营养方式改变了，而且全身各个器官都要开始工作，对于小儿来说，必须有一个适应的过程。由于新生儿各组织器官机能还很不完善，大脑皮层尚未明显地参与生理机能的神经调节，机体反应性低下，对外界的适应能力较差。新生儿期生长发育迅速，营养需求量大，代谢旺盛，但其消化系统的各个部位还很稚嫩，消化功能不强，往往会因喂养不当而引起消化功能紊乱，出现消化不良。



刚来到这个世界上，真是不太适应。

新生儿的胃容量较小，最初只能容纳不足30毫升的流食，2周内逐渐增加到60毫升左右，喂入人奶约3小时后才能排空，如一次哺乳量过多，容易引起呕吐。

新生儿的唾液腺细胞不甚发达，唾液分泌少，淀粉酶的分解作用弱，如过早地喂奶糕或米糊等食物则容易引起消化不良。

新生儿的胃处于水平位置，且胃的贲门括约肌发育较幽门差，胃贲门处的肌肉约束力弱，而幽门处肌肉较紧张，故易造成溢奶和呕吐。

新生儿胃黏膜薄弱，酸度较高，不利于胃内消化酶发挥正常作用。新生儿肠壁肌层薄弱，肠黏膜血管、淋巴丰富，肠道分泌消化酶很少，蠕动功能和消化吸收功能很弱，通透性高，所以新生儿不能进食浓度高的乳液，且不宜过量，否则影响消化系统的正常功能，出现呕吐、腹泻等疾病。新生儿期是孩子对外界的一个适应时期，父母要了解新生儿的生理特点，正确进行喂养，才能促使新生儿正常生长发育。



胃容量小

母乳喂养好处多

母乳是最适合婴儿生长发育的天然营养品，人称金不换的“圣水”。其优点主要有以下几点：

1. 母乳的组成成分全面，最适合婴儿的需要。母乳的营养价值高，任何其他乳汁及各类代乳品都不能与之相媲美。母乳中含有易于消化的蛋白质、脂肪和较多的乳糖，还有适量的盐类、微量元素、维生素、酶、免疫球蛋白和其他免疫因子。



母乳营养丰富，易于消化吸收，并且能增强婴儿的抗病能力。

2 母乳中脂肪含量略高于牛乳，脂肪中不饱和脂肪酸所占的比例也大于牛乳。乳糖的含量也比牛乳高，乳糖除提供易于消化吸收的热能外，部分乳糖在小肠中可转化为乳酸，乳酸可减少大肠对有毒物质的吸收，抑制有害细菌的生长繁殖，促进肠蠕动，改善肠功能，减少婴儿腹泻、便秘的发生。另外，母乳中含的钙、锌、铁等都易于被婴儿吸收。母乳中维生素充足，维生素A、维生素B、维生素C、维生素D、维生素E等均高于牛乳。牛乳中虽含一定量的维生素C，

但在煮沸消毒过程中易被破坏，长期用牛奶喂养的婴儿易发生维生素缺乏症。

3. 母乳更易消化和吸收。在营养素含量及存在形式方面，母乳均具有独特的优点。人乳蛋白质主要是乳白蛋白，在胃中凝块较小、较软，而牛乳蛋白中的大部分为酪蛋白，在婴儿胃中形成较硬的奶块；人乳中脂肪小球较牛乳更小，更易被婴儿肠道吸收；人乳中脂肪酶和淀粉酶较多，也有助于消化。

4. 母乳能增强婴儿的抗病能力。产妇分娩后的初乳中含有丰富的抗体，如免疫球蛋白，产后4~5天后这种免疫球蛋白的含量虽然开始减少，但仍可维持一定的含量。母乳中含有免疫球蛋白A，特别在初乳中含量丰富，对肠黏膜有保护作用。成熟乳中含有特异性抗体，能起到抑制肠道细菌和病毒的作用。母乳中还含有溶菌酶和吞噬细胞，可提高婴儿抗感染能力。另外，母乳中乳糖含量高，而蛋白质

和磷酸盐均较低,这种化学组成成分有利于乳酸杆菌的生长,从而抑制大肠杆菌的繁殖,使婴儿不易患肠炎等疾病。

5. 母乳喂养婴儿,既清洁卫生,又方便经济,温度适宜,不会过敏,又不致因加工消毒而破坏某些营养素,而用牛乳或其他奶类喂养婴儿必须经过严格消毒,并需要用科学方法调配,如喂养不当,易导致疾病发生。母乳喂养的婴儿发病率与死亡率明显低于人工喂养的婴儿。

6. 母乳哺育婴儿,对乳母自身也有好处,可使哺乳母亲的乳房不易感染,并能促进子宫较快收缩。另外,用母乳哺育婴儿,加强了母婴的接触,增加了母亲爱抚婴儿的机会,增进了母子之间的依恋之情。在母亲哺乳时,婴儿注视着母亲微笑的面孔,听着母亲的心跳,闻着乳汁香甜的气味,感受着母亲怀抱的安全与温馨,这些都是生硬的奶瓶无法替代的。

所以,凡具备母乳喂养条件的婴儿都应实行母乳喂养。



何时开始母乳喂养



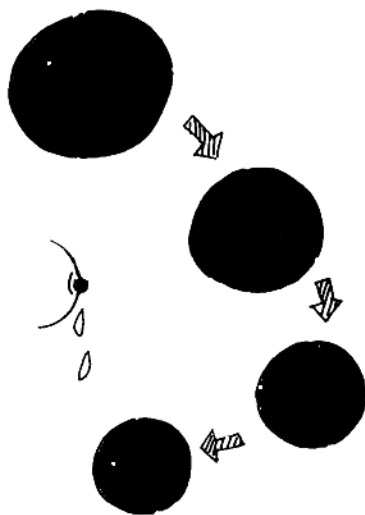
生后 2~4 小时就可以开始喂奶。

新生儿出生后第一次吃奶叫“开奶”。如产后母亲和孩子都很健康,生后2~4小时就可以开始喂奶,尽早开始喂奶对母子健康都有好处,可促进母乳分泌。早产儿或虚弱儿可推迟到出生 24 小时之后。开奶晚的新生儿黄疸较多,有的还会发生低血糖,使脑细胞受到损害。开奶前可试喂 15 毫升左右的糖水,观察一下新生儿吸吮、吞咽动作是否协调,有无呕吐,若吸吮有力,吞咽动作协调,即可开始喂奶。

喂奶的时间及喂奶量

新生儿出生后前两周内,喂奶的时间及次数不能机械地按钟点计算,可不限制喂奶的次数和间隔的时间,只要新生儿由于饥饿而哭闹就可哺喂。哺奶的前两天乳汁分泌较少,每次喂奶时,双侧乳房喂一两分钟即可。一定要坚持让新生儿吸吮,这样既可使其练习吃奶,又可促进乳汁的分泌。3~4 天后乳汁逐渐增多,喂奶的时间可长些,约 15~20 分钟。满月前一般每天喂 8~10 次。第二个月每天喂 7 次。第三至四个月每天哺乳 6 次,每次间隔时间 3~4 小时。第五至六个月可改为每天 5 次,喂奶要尽量安排在白天,并逐渐养成夜间不喂奶的习惯。

对于新生儿来讲，完全可以按需喂哺，不要等到奶胀了才去喂。只有让孩子多吸吮，才会刺激乳房增加奶的分泌量。喂哺时只要婴儿吸吮有力，且能听到吞咽的声音，就表明孩子吃到奶汁了。婴儿出生后第一周，平均每次约吃50~60毫升奶。第二周，平均每次吃80~100毫升奶。半个月后每次约吃100~120毫升奶。随着年龄增长，吃奶量也逐渐增加。婴儿在一天中，由于睡眠与活动的消耗不同，每次吃进去的奶量也不会完全相等。



母乳喂养的方法

给婴儿喂奶时，母亲的心情要保持轻松愉快。每次哺乳前应当先给婴儿换尿布，然后清洗双手，再用温水清洗乳头，并将储存在乳房的“宿乳”挤出几滴。哺乳的姿势采取坐位较佳。乳房要全部



露出，把婴儿斜抱在怀中，头放在手腕的内侧，手腕和肩膀要放松，同时用另一只手的中指和食指轻轻压住乳房，以免乳房堵住婴儿鼻孔，影响呼吸，并能防止乳汁流得太快，呛着婴儿。哺乳时，应使婴儿把乳头和乳晕都含入口内，使婴儿两嘴角没有空隙，防止吞入空气。为了使乳房尽量排空，以刺激乳汁分泌，每次喂奶时应吃空一侧乳房，再吸另一侧，下次

喂奶则从未吸空的一侧开始，这样就能使每侧乳房轮流吸空。将乳汁吸得愈空，下次分泌的乳汁就越多。注意，哺乳后剩余的乳汁要尽量挤出来，以免造成出奶不畅，或引起乳腺炎。

母乳喂养期间要不要给婴儿喂水

在两次喂奶之间要给婴儿喂适量的温开水，因为新生儿期、婴幼儿期新陈代谢比成年人旺盛，单位体重的需水量比成人高，许多代谢产物要由水来帮助排出。对于足月新生儿，每日每千克体重需水量为：出生24小时内为20毫升左右；出生1~3天内为20~40毫升；4~7天为60~100毫升；第二周为120~150毫升，一直维持到满1周岁。有些母亲认为母乳和牛乳本身就是水，所以很少给孩子再喂



我要吃奶，还要喝水。