



TM

科学孕育更轻松

快乐育儿系列

喂养误区与禁忌
宝宝蛋白质缺乏的表现
宝宝维生素A的需求标准

婴幼儿成长应对方案

Yingyouer Chengzhang Yingdui Fangan

• 总顾问/吴阶平 指导专家/胡亚美 区慕洁 •

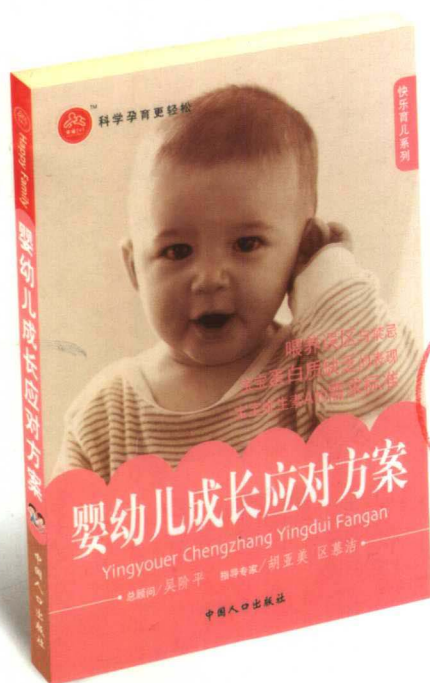
中国人口出版社



婴幼儿成长应对方案

Yingyouer Chengzhang Yingdui Fangan

本册编著/万力生



中国人口出版社



图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿成长应对方案/万力生编著. -北京:中国人口出版社,2004. 11
(幸福2+1)

ISBN 7-80202-051-4

I. 婴… II. 万… III. ①婴幼儿-哺育 ②婴幼儿-家庭教育 IV. TS976.312

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 107517 号

婴幼儿成长应对方案

万力生 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京市通州次渠印刷厂
开 本 710×1010 1/16
印 张 10.25
字 数 100 千字
版 次 2004 年 11 月第 1 版
印 次 2005 年 1 月第 2 次印刷
书 号 ISBN 7-80202-051-4/R·389
定 价 16.80 元

社 长 陶庆军
电子信箱 chinapphouse@163.net
电 话 (010)83519390
传 真 (010)83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

让孩子拥有

最佳的人生开端

彭珮云

二〇〇四年九月

建立一个适合儿童成长的世界

——2002年联合国大会儿童特别会议宣言摘要

我们在此呼吁社会全体成员与我们一起开展一项全球运动，通过捍卫我们对以下原则和目标的承诺来建立一个适合儿童生长的世界：

- 1、儿童第一。
- 2、消灭贫穷：投资于儿童。
- 3、对所有儿童一视同仁。
- 4、照顾每一个儿童。
- 5、让所有儿童受教育。
- 6、保护儿童不受伤害和剥削。
- 7、保护儿童免受战争影响。
- 8、防治艾滋病毒、艾滋病。
- 9、倾听儿童的意见并确保他们参与。
- 10、为了儿童保护地球。

联合国秘书长
科菲·A·安南



写在前面……

Happy Family

“对孩子来说最重要的是教育而不是天赋。孩子成为天才还是庸才，不是决定于天赋的多少，而是出生后到五六岁的教育。”引用于早期教育专家卡尔·威特。

谈到早教的方法问题，说实话即使是再高明的教育专家，也不可能提出一个适合所有孩子的万能教育方法。因为孩子是一个活动的生命，个性和气质都有所不同，很难找到固定的教育方法，只能探讨和研究一些基本的教育方法和一般规律，来帮助父母搞好育儿的实践活动。最好的方法是父母根据我们提供的基本的教育方法，结合自身的体验，不断思考、归纳、补充自己育儿的经验与方法，这是教育宝宝成功的法宝。

父母不仅给予孩子生命，同时也给予物质和精神营养。家庭是孩子成长的摇篮，父母是孩子的第一任教师。孩子对父母是无限崇敬和信赖的，父母的言行对孩子成长的影响最为深刻。然而，中国绝大多数父母都没有受过专门培训，养育孩子完全依靠感觉，缺乏科学指导。为了帮助解决年轻父母的这一难题，我们精心编写了这本《婴幼儿成长应对方案》，本书既有对婴幼儿在不同时期的身体发育、智力等情况的科学标准，又有针对该标准的具体应对方案。

我们的目标：即使是普通的孩子，只要按照我们的应对方案教育都可以成为一个不平凡的人。

当然由于编写的时间仓促，水平有限，不妥之处恳请读者指教。

“幸福2+1”丛书编委会



[第1章] 婴幼儿成长的生理标准与应对方案

根据婴幼儿所处的生长阶段，喂哺方式的不同，结合成长标准及营养标准，进行科学的喂哺，避免走入喂养误区，使婴幼儿健康、快乐地成长。

一、新生儿	3
1. 成长标准	3
2. 营养标准	4
3. 喂养误区与禁忌	5
4. 科学喂养方案	6
二、1~2个月婴儿	9
1. 成长标准	9
2. 营养标准	11
3. 喂养误区与禁忌	11
4. 科学喂养方案	12
三、3~4个月婴儿	13
1. 成长标准	13
2. 营养标准	14
3. 喂养误区与禁忌	14
4. 科学喂养方案	15
四、5~6个月婴儿	18
1. 成长标准	18
2. 营养标准	20
3. 喂养误区与禁忌	20
4. 科学喂养方案	21



○ 五、7个月婴儿	24
1. 成长标准	24
2. 营养标准	26
3. 喂养误区与禁忌	26
4. 科学喂养方案	26
○ 六、8~9个月婴儿	30
1. 成长标准	30
2. 营养标准	31
3. 喂养误区与禁忌	31
4. 科学喂养方案	31
○ 七、10~11个月婴儿	35
1. 成长标准	35
2. 营养标准	37
3. 喂养误区与禁忌	37
4. 科学喂养方案	37
○ 八、1岁儿	43
1. 成长标准	43
2. 营养标准	44
3. 喂养误区与禁忌	45
4. 科学喂养方案	46
○ 九、两岁儿	49
1. 成长标准	49
2. 营养标准	50
3. 喂养误区与禁忌	50
4. 科学喂养方案	51
○ 十、3岁儿	55
1. 成长标准	55

2. 营养标准	57
3. 喂养误区与禁忌	58
4. 科学喂养方案	58

[第2章] 婴幼儿成长的营养标准与应对方案

婴幼儿的肌体尚未发育完全，生长发育迅速；肌体对各种营养素的需求急剧增加，再加上婴幼儿对某些营养素的耐受能力低于成年人，更容易引起某些元素的缺乏症。因此，婴幼儿摄取的营养必须全面、均衡，力求满足生理需求，减少缺乏症的发生。

一、蛋白质	65
1. 蛋白质的需求标准	65
2. 蛋白质缺乏的表现	65
3. 蛋白质的补充方案	66
二、脂肪	66
1. 脂肪的需求标准	66
2. 脂肪缺乏的表现	67
3. 脂肪的补充方案	67
三、碳水化合物	68
1. 碳水化合物的需求标准	68
2. 碳水化合物缺乏的表现	68
3. 碳水化合物的补充方案	68
四、钙	68
1. 钙的需求标准	68
2. 缺钙的表现	69
3. 补钙的方案	69



○ 五、钾	78
1. 钾的需求标准	78
2. 缺钾的表现	78
3. 补钾的方案	79
○ 六、钠	80
1. 钠的需求标准	80
2. 缺钠的表现	81
3. 补钠的方案	81
○ 七、镁	83
1. 镁的需求标准	83
2. 缺镁的表现	83
3. 补镁的方案	83
○ 八、锌	85
1. 锌的需求标准	85
2. 缺锌的表现	85
3. 补锌的方案	86
○ 九、铁	91
1. 铁的需求标准	91
2. 缺铁的表现	92
3. 补铁的方案	92
○ 十、碘	102
1. 碘的需求标准	102
2. 缺碘的表现	103
3. 补碘的方案	104
○ 十一、硒	106
1. 硒的需求标准	106



目录

CONTENTS

2. 缺硒的表现	107
3. 补硒的方案	107
十二、维生素A	111
1. 维生素A的需求标准	111
2. 缺维生素A的表现	112
3. 补维生素A的方案	113
十三、维生素D	116
1. 维生素D的需求标准	116
2. 缺维生素D的表现	116
3. 补维生素D的方案	117
十四、维生素E	119
1. 维生素E的需求标准	119
2. 维生素E缺乏的表现	120
3. 补维生素E的方案	120
十五、维生素K	123
1. 维生素K的需求标准	123
2. 维生素K缺乏的表现	124
3. 补维生素K的方案	124
十六、维生素B ₁	126
1. 维生素B ₁ 的需求标准	126
2. 维生素B ₁ 缺乏的表现	126
3. 维生素B ₁ 的制剂	127
十七、维生素B ₂	129
1. 维生素B ₂ 的需求标准	129
2. 维生素B ₂ 缺乏的表现	130
3. 补维生素B ₂ 的方案	131



十八、烟酸	132
1. 烟酸的需求标准	132
2. 缺烟酸的表现	133
3. 补烟酸的方案	134
十九、维生素B ₆	137
1. 维生素B ₆ 的需求标准	137
2. 缺维生素B ₆ 的表现	138
3. 补维生素B ₆ 的方案	139
二十、维生素B ₁₂	140
1. 维生素B ₁₂ 的需求标准	140
2. 缺维生素B ₁₂ 的表现	140
3. 补维生素B ₁₂ 的方案	141
二十一、叶酸	143
1. 叶酸的需求标准	143
2. 缺叶酸的表现	143
3. 补叶酸的方案	144
二十二、维生素C	147
1. 维生素C的需求标准	147
2. 缺维生素C的表现	147
3. 补维生素C的方案	148



第1章

婴幼儿成长的 生理标准与应对方案

Baby

婴幼儿在不同时期，生长发育水平不同，所需要的营养也不同。根据婴幼儿所处的生长阶段，喂哺方式的不同，结合成长标准及营养标准，进行科学的哺喂，避免走入喂养误区，使婴幼儿健康、快乐地成长。



一 新生儿

1. 成长标准



刚刚出生的婴儿是头大,身长,四肢短,反应迟钝,睡眠多,呼吸和心跳快,标志其生长发育水平的各种正常值如下:

(1) 体重 体重是反映新生儿发育水平的重要标志,出生时平均体重3000克,正常范围为2500~4000克。

(2) 身长 身长是反映新生儿骨骼发育水平的重要指标,出生时平均身长为50厘米,头长占身长的1/4。

(3) 体温 新生儿体温调节中枢发育尚不完善,体温不稳定。新生儿从母体到体外,体温一般要下降 2°C 左右,12~24小时逐渐回升,稳定在 36°C ~ 37°C 。

(4) 呼吸 新生儿的肺活量小,吸入氧气少,远远不能满足其新陈代谢的需要,只能通过加快呼吸次数来弥补。正常新生儿每分钟呼吸35~45次,哭闹时可达60次/分。由于呼吸中枢的不健全,刚出生的婴儿表现为呼吸浅快、不匀。

(5) 心跳 新生儿脉搏没有规律,一会儿慢,一会儿快,一般平均120次/分,最快可达140次/分。

(6) 头围和胸围 一般头围为31~35厘米,胸围比头围少1厘米左右。如果头围比胸围少得太多,可能为小头畸形;头围比胸围大得太多,可能为脑积水。

除此之外,还应观察新生儿是否具有觅食吸吮等反射行为,并应注意观察对光线、声响的反应,以期早日发现有无先天性的异常及缺陷。

凡新生儿胎龄未满37周,不论其出生体重大小,均称为早产儿



(或未成熟儿)。早产儿体质弱,哭声轻,呼吸不规则,皮肤娇嫩,胎毛细而长,皮下脂肪少,头相对较大,有细软头发,指趾甲软,足底仅在拇趾根部有1~2条足纹,足跟光滑,四肢张力低下。早产儿不易保持自己的体温,需用热水袋保暖,或需放置于暖箱中。抵抗疾病的能力差,容易得病。有的早产儿不会吞咽,吃奶困难,需插鼻饲管喂奶,因此,早产儿需特殊护理,有的还需住院。

2. 营养标准



(1) 新生儿的营养需要量 新生儿出生后的2~4周内生长最快,按新生儿中等增长速度计算,每日增长体重在30克以上。新生儿补充营养的主要方式为母乳喂养、混合喂养和人工喂养。新生儿期较其他各期营养素需要量相对为高,为保证新生儿营养素的供给,减少或避免新生儿生理性体重减轻,应注意新生儿的营养供给量。

① 热量:估计新生儿每日每千克体重需热量为502.1~418.4千焦,如小儿出生时体重为3千克,每日约需热量为1506.2~1255.2千焦。

② 蛋白质:新生儿时期不仅要求相当高的量,而且需要优质的蛋白质。母乳为新生儿提供了高生物价的蛋白质,如果按母乳喂养时,每日每千克体重需要蛋白质2克;以牛乳为蛋白质的来源时则需3~5克;而以大豆及谷类为蛋白质的来源时则需4克。如初生小儿为3千克,每日需蛋白质6~24克。

③ 脂肪:新生儿需要各种脂肪酸和脂类,其中必需脂肪酸的摄入应占总热量的1%~3%,即新生儿每日摄入的脂肪应为15~18克。

④ 碳水化合物:母乳喂养时,碳水化合物的摄入应占热量的50%。体重3千克的婴儿每日应摄入碳水化合物45克。

⑤ 其他各种营养素:每日需摄入钙400~600毫克、铁10毫克、维生素A 200微克、维生素D 10微克,水按每日每千克体重80~150毫升,母乳喂养的新生儿也应补充水。

(2) 早产儿的营养需要量 早产儿营养需要量的问题,是个不断探索研究的问题。

① 热量:一般认为早产儿对热量的要求高于成熟儿,即每日每千克体重需热量460.2~627.6千焦。

② 蛋白质:成熟儿从母乳中摄入的蛋白质占总热量的6%~7%,早产儿摄入的蛋白质占总热量的10.2%,高于正常儿。

小蚂蚁,爬呀爬,干啥都要用嘴夹。
渐渐牙齿粗又大,一双小手抽抽啦。



③ 氨基酸:正常儿必需氨基酸为9种,早产儿为11种,因早产儿缺乏有关的转化酶,不能将蛋氨酸转化成胱氨酸,苯丙氨酸转化成酪氨酸,因此胱氨酸、酪氨酸作为必需氨基酸,必须从食物中摄取。

④ 无机盐:早产儿比成熟儿需要的多,因为胎儿的最后阶段,是无机盐增加的阶段,如钙、磷、铁都要增加,不足月的,早产儿体内就会缺乏无机盐。

⑤ 维生素:早产儿缺维生素E,易出现溶血性贫血。早产儿对脂肪的吸收率不如成熟儿,并可能缺乏脂溶性维生素及其他营养素。

总之,早产儿因情况不同,个体差异,营养上应结合个体情况细致考虑。

3. 喂养误区与禁忌



(1) 煮牛奶不要去奶皮 在煮牛奶时常在牛奶表面上产生一层奶油皮,不少人喜欢将这层皮丢掉,这是不对的。因为这层皮内含有丰富的维生素A,维生素A对宝宝的眼睛发育和抵抗致病菌很有益处。

(2) 每日喝牛奶不要过多 以牛奶为主食的宝宝,每日喝牛奶不得超过1千克。超过1千克时,大便中便会有隐性出血,时间久了容易发生贫血。

(3) 牛奶不可光照 牛奶在阳光下照射30分钟,维生素A、维生素B族及香味就会损失一半。

(4) 不要与酸性食物同食 因为这样会造成牛奶中的蛋白质与酸形成凝胶物质,从而影响宝宝的消化吸收。

(5) 煮牛奶时不要加糖 牛奶中的赖氨酸与果糖在高温下会生成一种有毒物质果糖基赖氨酸,这种物质不能被宝宝消化吸收,还会产生危害作用。

(6) 牛奶不要煮得太久 牛奶加热以刚沸为度,久煮的话,其理化性质会发生一系列改变,如蛋白质出现凝固沉淀,营养成分尤其是维生素也会有一定损失。近年还发现,普遍存在于牛奶中具有防止婴儿腹泻作用的轮状病毒抗体,亦可因热遭破坏。

(7) 宝宝不宜空腹喝牛奶 空腹喝牛奶,喝进去的牛奶如同流水一样,在胃肠内停留的时间很短。因此,喝牛奶前最好先给宝宝吃一定淀粉类的食物,如饼干、面包、馒头等,这样会使牛奶在胃内停留的时间较长,牛奶中的营养便能得到充分消化吸收。