

育儿百宝箱

王燕明 于燕华 / 编著



宝宝营养与健康

怎样治疗宝宝的过敏症



宝宝今天吃什么?



宝宝 喂哺技巧



宝宝营养神医秘方

中国经济出版社



育儿百宝箱

王燕明 编著
于燕华

宝宝营养与健康

中国经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

育儿百宝箱/王燕明,于燕华编著. - 北京:中国经济出版社,1999.9

ISBN 7-5017-2154-8

I. 育… II. ①王… ②于… III. 婴幼儿-哺育-普及读物 IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 29489 号

育儿百宝箱

——宝宝营养与健康

王燕明 于燕华 编著

中国经济出版社出版发行

(北京市百万庄北街3号)

(邮政编码:100037)

各地新华书店经销

铁十六局材料总厂印刷厂印刷

32开本 110印张 2400千字

1999年8月第1版 1999年8月第1次印刷

印数1-5000册

ISBN 7-5017-2154-8/Z·324

(全套定价:180.00元)本册定价:18.00元

前 言

宝宝的健康并不是靠药物来支撑的，而是依据每天饮食的营养情况。可是年轻的父母对食物的营养不是一无所知而是一知半解。他们或许知道喂育宝宝时什么食物能吃和不能吃，但他们并不知道这些食物怎么吃。

事实证明，科学地喂哺宝宝，不但使宝宝强身健体而且能发育成一位优秀、漂亮的孩子。

《宝宝营养与健康》就是以宝宝一天三餐所食用的营养出发，告诉年轻的父母，健康宝宝的用餐秘诀就是合理科学地配备每天的饮食营养，着重讲解了均衡饮食吸取高品质的营养处方。同时提醒宝妈妈乳汁是个宝。

全书以三个方面讲解宝宝营养与健康：

一、宝宝今天吃什么 和年轻的父母细述宝宝每天应该吃什么、怎么吃并使授营养配备神医秘方。

二、做宝宝的首席医生 主要是针对宝妈妈，告诉宝妈妈婴幼儿时期宝宝易出现的各种疾病及预防、治疗方法。了解这方面知识对宝宝发育成长有较大的促进作用。即使出现险情，宝妈妈自会把脉送诊，小病自疗，大病也心中有数。

三、宝妈妈辛苦了，告诫宝妈妈在孕期发生或可能发生的意外病变。另一方面帮助宝妈妈制定育哺宝宝计划责

任书以及怎样实施“超智力宝宝抚育法”。

总之，本书真心和年轻的爸爸妈妈们一道共同探索出一条超常出众的宝宝健康发展之路。谢谢年轻的宝爸爸宝妈妈们合作！

编 者

目 录

第一章 宝宝今天吃什么	(1)
一、母乳是个宝	(1)
二、怎样开始喂母乳?	(9)
三、母乳的品质	(13)
四、喂乳过程中的几个烦恼	(22)
五、宝宝吃什么	(27)
六、宝宝营养神医秘方	(36)
七、奶瓶哺育	(44)
八、奶瓶的使用	(49)
九、宝宝吃食神医秘方	(56)
十、宝宝滋补品神医秘方	(62)
十一、维护宝宝的维生素	(73)
十二、宝宝健康硬食物	(82)
十三、名医指点：宝宝喂哺技巧	(88)
第二章 做宝宝的首席医生	(99)
一、宝宝意外疾病常见疗法	(99)
二、养育不生病的宝宝	(108)



- 三、平时要烧香——宝宝健康要诀…………… (120)
- 四、怎样治疗宝宝的过敏症?…………… (131)
- 六、宝宝有病及时医…………… (143)
- 七、宝宝的生理发育成长…………… (152)
- 八、宝宝也有一颗爱美的心…………… (157)
- 九、宝宝是个小大人了…………… (168)

第三章 宝妈妈辛苦了…………… (181)

- 一、孕前要做的事…………… (181)
- 二、孕期意外病变及疗法…………… (193)
- 三、快乐孕母的秘方…………… (206)
- 四、孕妇贫血症…………… (214)
- 五、孕妇吃食遵守原则…………… (221)
- 六、孕妇用餐大排档…………… (235)
- 七、孕期病况自我检查…………… (247)
- 八、怀孕妇女水肿病及治疗…………… (256)
- 九、孕妇静脉曲张及治疗…………… (263)
- 十、产妇快乐分娩法…………… (270)
- 十一、育哺宝宝计划书…………… (276)
- 十二、帮宝宝和妈妈检查体重…………… (288)
- 十三、超智力宝宝抚育法…………… (302)



目

录



第一章

宝宝今天吃什么

一、母乳是个宝

1. 母乳的好处

母乳是最适合人类婴儿的天然食物，尤其是在第一个月内。也就是说，新生儿最好的唯一食品，就是母乳。

母乳温度适当，随时可供应而且新鲜、无病菌或污染之虞。喂母乳的婴儿，胃肠方面的困扰很少，极少有肠炎，也不会有便秘、过度肥胖的问题（因奶量有限），更少有坏死性肠炎、猝死症、肠绞痛的发生。又因不含过敏成分（婴儿奶粉是以牛奶做成，内含牛奶蛋白质），所以湿疹、回奶、过敏或不耐性的问题，较不会发生。因此有人建议，家中小孩老大有过敏倾向，老二最好至少喂6个月母乳。





母乳的成分容易消化、吸收率高，含丰富的乳清蛋白，其中的成分对视网膜发展、脑发育、胆酸的结合十分重要。母乳有丰富的必须脂肪酸，另外，所含铁质吸收率高，使婴儿在6个月内即使光吃母乳，也没有贫血之虞。其电解质也分配适当，不但可降低肾脏负荷，也减少日后的心脏病、高血压的发生率。

母乳有极佳的免疫作用，因为含有一些巨噬细胞及抗体，可以对抗许多病原体，因此喂母乳的小儿，呼吸道及消化道感染比例远较喂奶粉者为低。无论婴儿配方奶粉做得多好，但免疫成分是没有办法添加的。

另外，喂母乳对母子双方的心理情绪、满足感、将来婴儿人格发展、心智发育，皆有正面的影响。

2. 情感的需要

曾经对于营养作过研究的医生强调母乳的优越性，哺育母乳对于孩子身心的影响同样重要。在9个月的孕育过程中，胎儿在充满母亲的心跳、脉动、体温、气息的环境中成长。出生后立刻进入一个陌生的世界，他渴望找到熟悉的心跳、脉动与母亲的温暖气息。

婴儿靠着母亲温暖柔软的肌肤，搜寻母亲的乳房，由这种首度的人际接触，产生极大的愉悦，他也开始学习生而为人。与母亲持续的关系，给婴儿一种安全感、鼓励及



爱。

有一位杰出的心理分析家曾经告诉我：“现今我们的文化中最具破坏性的因素，是那些阻止母亲以母乳哺育小孩的力量。”他指出，刚出生的小袋鼠只有一英寸长，可以爬到几英尺高寻找母亲的乳头，这种本能使一英寸高的小家伙完成危险的旅程。

法兰斯·康福所作的《新生儿之歌》，生动地描述这种本能：

在我二十英寸大时，
听不到小鸟的歌唱；
朝阳的光辉，
刺痛我的眼睛；
爱怜的眼神，轻柔的呢喃，
不再介意阳光或鸟儿，
我吸吮着母亲的乳头，
安适地休息。

前一章曾经大略地介绍过哺育母乳的好处，现在我们看看科学家们有什么发现。

3. 宝宝健康又美丽

东方及欧洲地区都经常看到长得漂亮、笑咪咪的婴儿，几乎每个孩子都很漂亮。相反的，在美国，憔悴、苍



白、没有一点笑容、狭长的婴儿脸，使我难过极了。其它国家大多以母乳喂养婴儿，东方的孩子们断奶之后即不再喝牛奶，欧洲的孩子则自然断奶。

好的容貌与骨骼的发育有很大的关系，因为骨骼的发育决定脸形及体形。母乳中的钙质最容易吸收，因此吃母乳的孩子骨骼发育较好。窄小而紧缩的脸、拥挤的牙龄、凸起的前额、几乎没有下巴、圆的肩膀、凹陷的脸部，这些都是钙质吸收不足所造成，影响一个人的外观。现在的美式饮食大多是精制的食物，造成我们的后代畸形的牙床，过于拥挤的牙齿。

在一项研究中，仔细测量 327 个人的脸部骨骼，他们骨骼发育的情形，与哺育母乳的时间长短有关。从来没有吃过母乳的人脸部的发育最差；只吃过三个月母乳的人，比完全没有吃过的人好一些。吃母乳的时间愈长，脸形的发育愈好。这些科学家们强调，即使超过 25 岁，吃母乳的优点仍然很明显。他们的结论是：“出生后 6 个月内吃母乳可以决定日后的脸形。”他们指出，除了母乳本身的营养外，吃母乳的孩子必须用力吮吮，脸部的肌肉运动量大，也比喝牛奶的孩子发育得的更好。

4. 健将体魄

哺育高品质的母乳 6~9 个月以上的婴儿，可能把自



己吊在一根横杆上，具有运动员的锥形。丰润的双颊能容纳更大量的氧气；挺直的鼻梁，使呼吸更为顺畅，这种优势终其一生都受用无穷。

5. 不会过于肥胖

哺育母乳的婴儿，可能和喝牛奶的婴儿一样重，但是其中肌肉、主要的器官组织及骨头所占的比例较大。完全吃母乳长大的婴儿不会号啕大哭，长大之后也不会过于肥胖。因此，应该鼓励以母乳哺育婴儿。因为哺育母乳逐渐式微，而美式食品中大都是精制的食物，肥胖即成为一项恼人的问题；800万美国人身上有太多的赘肉。此外，哺乳可以促进正常的子宫收缩，解决母亲减肥的问题。

6. 免疫力强

开朗健康的孩子，是父母无上的快乐；而照顾生病的孩子则是最大的焦虑。许多研究显示，哺育母乳的婴儿比喝牛奶的孩子更健康。一年以前，针对两万名未满周岁的婴儿所作的一项研究指出，喝牛奶的婴儿比哺育母乳的婴儿感染的机率多20倍，症状也更严重；死亡的人数则多出10倍。受到感染的婴儿当中，96.7%喝牛奶，只有3.3%喝母乳。

对于1500名患病的婴儿所作的类似研究发现，其中



喝牛奶比喝母乳的婴儿多出4倍。即使只以母乳哺育6个星期的婴儿，抵抗力也比喝牛奶的婴儿多两倍。而喝牛奶的婴儿感染的情形比喝母乳的婴儿严重得多。一项对于加拿大爱斯基摩人的研究结果指出，以母乳哺育至少一年的婴儿当中，患慢性中耳炎的比例是喝牛奶婴儿的1/8，呼吸道感染的情况也比较少。

哺育母乳的婴儿，消化道感染的情况，不会严重到引起腹泻或必须住院，这些都是喝牛奶婴儿常见的情形。有一位小儿科医生对于患肠炎的婴儿数量之多感到惊讶；经过调查发现，哺育母乳的婴儿肠炎存活的机率比较高；根据她的记录，比例是6:1。

当母体受到感染或罹患疾病时，肝脏会产生抗体；抗体在血液中循环，与病毒、细菌结合将其摧毁。母乳于母体血液循环经过乳腺时形成，含有适当比例的人类抗体与血清。当授乳的母亲接受各种预防注射时，立刻刺激本身抗体的产生，母乳中的抗体也会增加，以对抗各种疾病，如小儿麻痹。

一个在周岁以前都是吃母乳的幸运儿，就能持续获得抗体，让他获得对抗各种疾病的抵抗力，亦即母亲给他免疫力。这些是牛奶中是无法获得的。

虽然统计数字证据确凿，仍然有许多小儿科医生信誓



且且地强调人工营养婴儿不容易受到感染；这种论调很容易被戳穿，因为几乎找不到一个满周岁而没有用过抗生素的人工营养婴儿。

7. 初乳价值高

健康的孩子比生病的孩子更容易照顾；即使不为孩子，为了你自己，也要尽量让孩子在出生五天之内获得乳房分泌的初乳。初乳具有极高的营养价值，未获得初乳的婴儿已经居于劣势。许多产妇都分泌大量的初乳，可用手挤出来冰冻备用。如果你不再想要亲自哺育孩子，给孩子初乳可以节省医药费，照顾孩子时也可以省很多力气，避免孩子生病时忙得焦头烂额。

初乳中所含的蛋白质，比其后分泌的母乳高出3倍；糖及脂肪的含量较少，灰质、钠、钾及氯、球蛋白等含量也比较高。初乳中含有丰富的抗体，可以保护新生婴儿对抗肠炎的感染。即使你不再准备亲自哺乳，对新生的宝宝而言，初乳也算是一项额外的礼物。

8. 减少过敏症

完全以母乳哺育超过6个月以上的婴儿，很少发生过敏。一项对1377个过敏儿童所作的研究指出，婴儿哺育母乳的时间愈短，过敏的机率愈高。有些医生甚至认为过



敏逐渐增加，与哺育母乳的人数逐渐减少有关。相反的，如果一个孩子哺育母乳的时间很长，即使父母都曾经过敏，孩子也很少会发生过敏。

过分以奶粉哺育的婴儿，比曾经哺育母乳的婴儿，患过敏性湿疹的人数多4倍。一项对于34名4~14岁过敏儿童所作的研究指出，在哺育母乳期间，没有一个孩子发生湿疹。原先以母乳哺育的孩子，在停止哺育母乳之后会发生湿疹；其中30%在改喝牛奶之后发生湿疹，但是7%时则延后数月或数年。

9. 生乳更好

南加州医学院的法兰西斯·波特吉博士指出，生乳比经过煮沸、消毒、杀菌、干燥的奶粉好处更多。他用猫来作实验，喝生乳的小猫长得健康、漂亮活泼，骨架匀称、毛色光泽。相反的，喝加热牛奶的猫常受到感染，胸部及鼻子发育不良，并受到扁虱、寄生虫的侵扰；牙齿弯曲不规则，挤在狭窄的颧骨内或是向外突出，整个的脸形显得又小又窄。

其后的矿物质分析显示，喝生乳的小猫，骨骼中含有12~17%的钙质，第二代则含有1.5~3%的钙；它们的骨骼像海绵橡胶一样，多乳疏松并且容易折断。只喂食加热食物的怀孕母猫，生产时非常困难，很多小猫及母猫在生





产时死亡。吃加热食物的猫甲状腺、肾上腺及性腺发生异常；性欲减退，雄猫中有 83% 变成不孕。牛奶加热的时间愈久，温度愈高，这些动物的异常现象愈多。

加热过的牛奶有很多缺点。加热使其中的矿物质不易溶解；许多有益的酵素，尤其是有助于骨骼发育的磷酸酵素，会因为加热而受到破坏；牛奶中有益健康的不饱和脂肪酸也容易失去。

10. 其它好处

小儿科医生常忽略哺育母乳的好处；例如，哺育母乳的婴儿，肠内细菌能制造足够的维生素 B；粪便不会有恶臭；母乳含较多的维生素 C、维生素 E 比牛奶多 4 倍。与牛奶比较，母乳中钙与磷的含量较低，这是非常重要的，因为尚未发育完全的小肾脏，无法处理过量的矿物质。母乳中钠的含量只有牛奶的 1/3，这是对于一生的健康都受用无穷的优点。

二、怎样开始喂母乳？

如果分娩过程十分正常，没有什么并发症，母子均安且精神情绪稳定，产妇在产台上就可以先抱抱新生儿并试喂第一次奶了。此种初次的接触十分重要，不但可给产妇



极大满足，新生儿也可感受到一份亲情，如果医生同意，就是开始喂母乳的时机。专家的意见认为，能够越早开始，对以后的哺乳越有利。

当奶头轻触小宝宝的脸颊时，小宝宝会有有一种“寻乳”反射动作，即主动将嘴巴转向乳头并张嘴试着要含住乳头。此时最好由产妇或旁人协助将乳房推到适当位置，并使婴儿的嘴巴含住整个乳头及乳晕（即周围较黑皮肤部分），由舌头及硬腭来挤出乳汁，而不是只以牙龈咬乳头。另外有时要稍压住乳房上方接近婴儿鼻孔处，以方便婴儿呼吸。

第一次喂奶只须5分钟左右，然后再换另外一边。通常在刚开始先有所谓“初乳”的分泌，看起来比一般奶水要稍浓稠一些，颜色也较深，量少但含有养分以及最多的抗体，对新生儿相当有帮助。如果孕期乳房护理做得很好，正常的母乳随后即会渐渐越来越分泌越多。不要太心急，因为刚开始总会不太习惯，慢慢小宝宝就会频频要奶喝了。

在喂奶的头几天，只要婴儿清醒就可以喂母乳，每边可喂10分钟，不要害怕奶水不够，只要宝宝吃完会小睡几小时，就表示足够。当他一醒就可以再给他吃，如此反复练习，产妇的乳房受一再吸吮的刺激，乳汁会越来越制造越