

关爱生命呵护健康系列丛书



宝

宝与喂养讲科学

Baobaoweiyangyuhulijiangkexue



主编 杨惠民 付丽珠

中医古籍出版社

前 言

健康对每个人来说都至关重要,特别是对婴幼儿来讲,各方面的饮食卫生和护理不当都会导致各种情况发生。如何才能避免各种不测呢?这里为您介绍一套科学、安全的喂养和护理方案。

父母作为宝宝的第一任老师,必须给以科学合理的喂养,使宝宝们增强体质的同时,又便抵制各种疾病的侵袭。新生妈妈做到并非易事,如果你感到困扰,不妨掀开此书作为参考。

由于婴幼儿经过 280 天的胎内生活,身体非常脆弱,还不适应外界的生活,容易导致宝宝的各种疾病的发生,新生妈妈必须合理的护理,如何才能做到呢?这本书为您作出了详细的解释,从中可以使您领悟到秘诀!

此书能使您百看不厌爱不释手,这就是本书的优点,这就是本书的奥妙之处!

编者

2005 年 5 月



目 录

新妈妈必掌握的哺乳知识

新妈妈恢复期饮食调养原则	1
新妈妈恢复期饮食调养原则	2
新妈妈怎样合理饮食	3
新妈妈前十天饮食计划	3
新妈妈忌过早节食	4
新妈妈需节制的饮食问题	4
新妈妈产后饮食禁忌	5
新妈妈应适量补食鸡蛋	5
新妈妈应适量进食红糖	6
新妈妈应合理食用青菜	6
新妈妈肾亏血虚的食疗方法	7
新妈妈哺乳期饮食食谱	11
新妈妈宜补碘	12
新妈妈哺乳时注意事项	14
母乳——婴儿的最佳食粮	14
应给新生婴儿做全面身体健康检查	15
新妈妈喂养时必知的问题	15
新妈妈如何给婴儿喂果汁与水	17
新妈妈如何喂养与护理早产儿	18
新妈妈应注意婴儿的口腔卫生及护理	18





新妈妈应注意的婴儿疾病	21
新生儿手臂抖动的原因分析	22
不利于婴儿智力发育的疾病防治	22
新妈妈应了解婴儿的原始反应	23
应及时给新生儿接种卡介苗	23
新妈妈应注意婴儿的“消化不良”反应	24
哺乳期新妈妈禁用哪些药物	24
影响新妈妈母乳分泌的药物	25
影响新妈妈母乳分泌的因素分析	25
新妈妈母乳缺乏的症状	27

婴幼儿保健

正确治疗婴儿流口水	27
不能给新生儿喂大黄水	28
正确对待婴儿“螳螂子”	28
正确治疗婴儿剥脱性皮肤炎症	28
忌给婴儿挑马牙	29
忌揭婴儿嘴唇的白皮	29
不能随意清除婴儿头上的厚痂	30
注意婴儿肚子保暖	30
重视婴儿脐带的护理	31
正确对待婴儿头发稀少	31
婴儿轻度腹泻应继续喂养	32
正确护理和治疗婴儿患湿疹病	33
眼药水巧除婴儿眼中异物	33
正确治疗水痘	34
重视对男婴生殖器的保护	35
勤于婴儿洗澡	36



尿布的选用	36
婴儿注射后切忌手揉摸减痛	37
婴儿的正确预防接种	38
婴儿外用药准确使用	38
婴儿服药后的不正确喂养时间	38
婴儿定期健康检查	40

婴儿一个月时生理发育及心理反应

一、婴儿生理发育状况	41
二、婴儿心理反应状况	42
三、新妈妈正确哺乳的方法与步骤	43
四、新妈妈合理安排喂奶时间和次数	44
五、催乳偏方三则	44
六、新妈妈喂奶禁忌	44
七、白领新妈妈怎样做	45
八、婴儿四季喂养护理	47
九、婴儿四季安全护理	48

全面呵护您的每一天

婴儿二个月时生理发育及心理反应

一、婴儿生理发育状况	49
二、婴儿心理反应状况	50
三、二个月婴儿的运动特征	50
四、婴儿四季的喂养护理	52
五、婴儿四季安全护理	56



婴儿三个月时生理发育及心理反应

一、婴儿生理发育状况	56
二、婴儿心理状况	57





三、三个月婴儿运动特征	57
四、婴幼儿四季喂养护理	59
五、新妈妈应注意的问题	61
六、婴幼儿的安全护理	62

婴儿四个月时生理发育及心理反应

一、婴儿生理发育状况	63
二、婴儿心理状况	63
三、四个月婴儿的运动特征	64
四、婴儿四季喂养护理	64
五、婴儿四季安全护理	65
六、新妈妈应注意婴儿营养性缺铁性贫血的预防	65
七、新妈妈教婴儿认识生活物品	67

婴儿五个月时生理发育及心理反应

一、婴儿生理发育状况	67
二、婴幼儿心理状况	68
三、五个月婴儿的运动特征	69
四、婴儿四季喂养护理	70
五、五个月婴幼儿四季安全护理	71
六、新妈妈应注意的问题	75
七、新妈妈应认真分析婴儿消化系统的特征	

婴儿六个月时生理发育及心理反应

一、婴儿生理发育状况	76
二、婴儿心理状况	77
三、六个月婴儿的运动特征	77
四、婴儿四季喂养护理	78





五、婴儿四季安全护理	79
六、夫妇同婴儿玩游戏	81

婴儿七个月时生理发育及心理反应

一、婴儿生理发育状况	82
二、婴儿心理状况	83
三、婴儿运动特征	84
四、婴儿四季喂养护理	85
五、婴儿四季安全护理	88
六、新妈妈如何正确评价婴儿精神发育状况	89

婴儿八个月时生理发育及心理反应

一、婴儿生理发育状况	90
二、婴儿心理状况	90
三、婴儿运动特征	91
四、婴儿四季喂养护理	92
五、婴儿四季安全护理	93
六、婴儿的健康食谱	95

婴儿九一十个月时生理发育及心理反应

一、婴儿生理发育状况	96
二、婴儿心理状况	97
三、婴儿运动特征	97
四、婴儿四季喂养护理	98
五、婴儿四季安全护理	98
六、婴儿食物家庭做法	100

幼儿十一—十二个月时生理发育及心理反应

一、婴儿生理发育状况	101
------------------	-----





二、婴儿的生理状况	101
三、婴儿运动特征	102
四、婴儿四季喂养护理	103
五、婴儿四季安全护理	103
六、婴儿家庭食谱	104

幼儿一周岁——周岁半时生理发育及心理反应

一、幼儿生理发育状况	106
二、幼儿心理发育状况	106
三、幼儿运动特征	107
四、幼儿四季喂养护理	107
五、幼儿四季安全护理	109
六、不适于幼儿食用的食品	110

幼儿一周岁半——二周岁时生理发育及心理反应

一、幼儿生理发育状况	111
二、幼儿心理状况	111
三、幼儿运动特征	112
四、幼儿四季的喂养	112
五、幼儿四季安全保健护理	113

婴幼儿训练

如何训练婴儿手指的精细动作	115
怎样训练孩子的站立动作	116
训练孩子自己动手吃饭	117
训练孩子良好的大小便习惯	117
如何训练宝宝爬行、站立和行走	118
引导婴儿锻炼身体	119





教婴儿学会配合	121
训练婴儿爬行动作	121
婴儿运动发展规律与训练	122
婴儿手的动作发展和训练	124
婴儿体育锻炼与智能发育	125

与宝宝游戏

准备玩具	127
学“爬行”	128
探索	129
玩藏猫猫	129
怎样的玩具适合新生儿呢	129
抓手指	129
婴儿的第一个玩具就是父母	130
说话给宝宝听	130
听音乐	130
皮肤抚摸	131
看光亮	131
视觉试验	131
音乐节奏	131
害怕洗澡的婴儿	132





新妈妈必掌握的哺乳知识



新妈妈恢复期饮食调养原则

产妇由于分娩时的创伤、出血、劳累和情绪变化损耗了不少元气,产后身体空虚,气血虚弱,瘀血内阻,需格外注意调养,稍有不慎就会引起疾病或影响产妇恢复。因此,健康专家饮食调养建议有以下几点:

1. 要保护脾胃,吃清淡而易消化的食物,不要一味进补。产妇的脾胃功能较差,特别是在分娩后的十几天内更需保护,如果这时吃过于肥腻的食物,骤然进补,反而欲速则不达,使脾胃功能受损,引起消化不良,吸收不良。进补需根据阴阳气血津液虚实辨证,应宜消化又能健脾养胃,可多食汤、粥、羹类,可少食多餐,每日进食5~6次。

2. 多吃有利于产妇恢复的食物,以养气补血,恢复元气。饮食要有充足的营养,包括各营养素和合适的药性成分。产后各器官、各系统都有一个复原过程,如子宫未复旧时可多用活血化瘀的食品。

3. 要符合催乳、哺乳的需要,选择能养血增乳、疏肝通乳的食物。并要根据产妇乳汁的分泌情况,在哺乳的不同阶段进行调整。



全面呵护您的每一天





4. 注意必要的饮食禁忌。凡大热、大燥、生冷、酸涩之物,会导致脾胃虚寒、脏腑失调,有毒的,不洁的,有可能过敏的,含有特殊成分的,都要慎用和忌用。

5. 要根据婴儿大便性质调整饮食。因为婴儿消化能力差,母乳成分发生变化时,婴儿的大便性状相应就会发生改变。例如乳母吃了豆制品,肠胀气明显,排气多,婴儿也会排气多,大便稀黄水样,这时就要停食豆制品。婴儿大便泡沫多且酸味重,与乳母进食过多甜食、糖类在婴儿肠内发酵产气有关,此时要控制甜食。婴儿大便呈油状且有较多皂块,则说明乳母进食脂肪多。婴儿进食不足时大便色绿、量少、次数多,乳母应多食下奶食品。婴儿对不良食物的反应也较敏感。

新妈妈怎样合理饮食

产褥期除讲究营养外,还必须注意饮食的调理。绝大多数产妇只知道重视饮食营养,产前准备了各种滋补食品,而忽视饮食忌宜和调理,往往导致肠胃疾病。如何合理调配饮食,做好饮食忌宜,既能补养身体,又不造成浪费,更能按照产妇个体差异、肠胃功能、失血情况、营养需求给予恰当安排,是饮食调养的主要内容。

主要内容。

中医说:“五谷为养,五果为助,五菜为充,五畜为益,气味合而服之,以补益精气。”意思是说,人类饮食应丰富全面,不能偏食,才能满足身体的需要。谷类、水果类、蔬菜类、肉类必须搭配进食,如此既有丰富的蛋白质,又有含

糖较多的五谷类,还有含维生素较高的水果、蔬菜类。若只注重进食鸡、鱼、蛋、肉,而忽视蔬菜、水果,会导致维生素缺乏症;若不重视进食米、面,会导致糖量





不足,热能较低。所以,产后仍需以白面、米饭为主食,多进含蛋白质较多的食品,兼食水果、蔬菜,这才是全面、正确的饮食调理方法。

新妈妈前十天饮食计划

为了恢复体力和早日下奶,保持充足奶量,产后头几天的饮食安排很重要,以下几点供参考:

1. 由于产后胃消化能力弱,食欲尚未恢复,产后头几天饮食以半流质、软饭为主,加工也要精细一些。可选用稀粥、汤面、馄饨、面包、牛奶、豆浆等,选择的动物蛋白以鸡蛋、瘦肉、鱼、鸡较好。除了三顿主饭,可以在下午和晚间各加餐一次。

2. 鸡汤、鱼汤、排骨汤有利下奶,但要把汤内浮油撇净,以免进食过多脂肪,乳汁内脂肪含量增加,导致婴儿腹泻。在下奶前不要喝太多汤水,以防奶胀,乳管通畅后可以不再限制。

3. 不要忌食青菜和水果。绿叶菜和水果含有丰富的维生素C等膳食纤维,能使大便通畅。

4. 孕期合并有缺钙、贫血以及分娩时出血多的产妇,除了吃含钙、铁多的食物(如牛奶、猪肝、鸡血、青菜、豆制品)外,还要继续服用鱼肝油丸、钙片等。

一般产后3~4天就可以吃产妇普通饭,不必吃得过稀,也不要吃得过饱。

新妈妈忌过早节食

女性生育后,体重会增加不少,跟怀孕前大不相同。因此,很多女性为了恢复生育前的苗条体型,分娩后便立即节食。这样做不但对本身健康不利,对乳儿也无益处。

为什么产后不可节食?因为产后妇女所增加的体重主要为水分和脂肪,如授乳,这些脂肪根本就不够用,还需要从乳母身体原来储存的脂肪中动用一些营养,补助哺乳所需养份。为了保证婴儿哺乳需要,产妇一定要多吃钙质丰富

全面呵护您的每一天





的食物,每天最少要吸收 11760 千焦(2800 千卡)的热量。如果产妇在产后急于节食,这些哺乳所需的成分就会不足。那么就会动用大量乳母身上的营养成分,或是不能满足婴儿喂奶,使新生儿营养受损,因此,产后的妇女不可急于节食。

女性为了恢复生育前的苗条体型,可以在生育后,过了哺乳期,开始适量节食。每天摄取 6300 千焦(1500 千卡)的热量,再加上运动,就可恢复健美的身材了。为了节食,在饮食上还可以多吃一些蔬菜,也有利于减肥。产后不要多喝高脂肪的浓汤,因为浓汤会影响食欲,还会使身体发胖,影响体形。

新妈妈需节制的饮食问题

产妇在产后必须注意节制饮食。妇科专家曾指出:“新产后禁膏粱,远厚味,如饮食不节必伤肠胃。”这就告诫产妇,产后不久不能大补,应禁食肥甘厚味,若不节制必然损伤肠胃,以致引起腹痛、腹泻、胃痛、呕吐等病。故产后宜节制辛辣、煎炒、肥腻饮食。

中医认为,饮食虽可以滋养身体,但是过于贪嚼无厌也可伤身,因此诚恳地告诫产妇勿强食,勿强饮。

新妈妈产后饮食禁忌

1. 应忌生冷食品。特别是夏季,产妇大多想吃些生冷食物,如冰糕、冰淇淋、冰镇饮料及生拌凉菜、凉饭等,这些生冷食物将影响牙齿和消化功能,容易损伤脾胃,不利恶露排出。
2. 应忌食辛辣等刺激性食物,如韭菜、大蒜、辣椒、胡椒等。该类食物可影响产妇胃肠功能,引发产妇内热,口舌生疮,并可造成大便秘结或痔疮发作。
3. 应忌过硬不易消化食物。产妇身体虚弱,运动量小,如吃硬食或油炸食物,容易造成消化不良。
4. 应忌食过咸食物。因咸食中含盐较多,可引起产妇体内水钠潴留,易造



成浮肿,并易诱发高血压病。但也不可忌盐,因产后尿多、汗多,排出盐分也增多,需要补充一定量的盐。

5. 应忌营养单一。产妇不要挑食、偏食,做到食物多样化,粗细、荤素搭配,广而食之,合理营养。

6. 应忌食过饱。由于产妇胃肠功能较弱,过饱不仅会影响胃口,还会妨碍消化功能。因此,产妇要做到少食多餐,每日由平时3餐可增至5~6餐。

新妈妈应适量补食鸡蛋

鸡蛋中含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素及微量元素,特别是蛋黄中含有胆固醇和卵磷脂,可促使人体生长和神经系统发育,而且还含有促进骨骼发育及造血所必需的铁、磷、脂溶性维生素等。鸡蛋是孕产妇不可缺少的高营养品,孕妇每天都要吃,但食用方法要得当。吃的数量不宜过多,每天吃2个就可以。在烹制方法上,煮鸡蛋比蒸、炒、煎、炸的营养价值都高,而且容易消化,但煮鸡蛋不宜过老过嫩,太老不宜消化,太嫩不熟又不卫生。吃生鸡蛋在消化道中会发酵产生一种抗生物素的物质,对身体有害,特别是肾功能不好的孕妇不能吃生鸡蛋。

全面呵护您的每一天

新妈妈应适量进食红糖

产妇吃红糖也是我国民间习俗之一,这具有一定的科学道理。红糖含有丰富的胡萝卜素及一些微量元素,这些都是产妇必不可少的营养。红糖含糖量较高,远胜于其他各类糖,而铁是构成血红蛋白的一种重要成分,对于产妇来说,红糖是一种补血佳品。红糖中含有胡萝卜素、维生素B₂、尼克酸,以及锌、锰、钙、铜等微量元素,有助于产后营养、能量和铁质的补充,有助于防治产后发生的贫血。

中医认为,红糖性温,味甘,具有益气缓冲、行血活血、化瘀散寒等功效,善治产后瘀血引起的腹痛,可促进恶露排出和子宫复原。分娩后的妇女体质虚





弱,气血有亏损,食用红糖可益气养血,健脾暖胃,产妇活动相对较少,怕风怕凉,饮用红糖水可以帮助驱风散寒。多喝红糖水还可以利尿,有利于防治产后发生尿潴溜现象。但是,有些产妇食用红糖时间过长,能连吃 20~30 天,这种做法反而不利于产后子宫的恢复。因为产后 10 天左右,恶露已逐渐减少,子宫收缩开始恢复正常,继续食用红糖水可因其活血作用而使恶露增多,造成失血不止,不利于产后子宫的恢复。所以,产妇吃红糖应以 7~10 天为限,不宜过久。

新妈妈应合理食用青菜

所谓青菜,泛指各种绿叶蔬菜,如菠菜、韭菜、油菜、茼蒿(茼笋)叶等。民间流传说,产后吃青菜癆人,容易使人患胃病、癆病等。所谓癆病,是指一切虚弱性疾病。于是许多产妇在产褥期,只吃大鱼大肉、炖鸡、炖鸭,不吃蔬菜,尤其不吃青菜。

产后吃青菜真会使人患癆病吗?这种传说是错误的。青菜和其他蔬菜一样,含有大量的维生素、蛋白质、脂肪、碳水化合物等,同样对人体有补养作用,有的还能治疗疾病。如韭菜叶中含蛋白质,脂肪,碳水化合物,钙,磷,维生素 B₁、B₂ 和 C。产后吃些菠菜,能治疗缺铁性贫血、产后便秘。由此可见,产后绝不可不吃蔬菜,否则会引起维生素缺乏症、口舌溃烂、大便秘结等病。

新妈妈肾亏血虚的食疗方法

产妇凡有头晕眼花、心悸、四肢麻木、面色发白或萎黄、肌肤失荣、口唇指甲淡白等症状,或血虚,或经医生诊断为阴血亏虚者,可选用下列滋阴养血类食物。

肉类:猪肉、猪蹄、猪心、猪肚、牡蛎肉(淡菜)、鳖肉、龟肉、乌贼鱼(墨鱼)、鳝鱼(黄鳝)、鲤鱼、海参、鸭等。

糖类:饴糖、红糖等。





蔬菜类:豇豆、眉豆、豌豆、豆角、蚕豆、豆腐、豆芽、木耳、藕、丝瓜、菠菜、银耳、胡萝卜、白萝卜、香菇、磨菇、马铃薯、红薯、卷心菜、苋菜、莴苣、绿豆、黑豆等。

水果类:苹果、莲子、柚、橙、桑葚、桃、菠萝、香蕉、柿子等。

新妈妈哺乳期饮食食谱

温拌海螺的做法

【原料】海螺肉 200 克, 黄瓜 100 克。精盐, 醋, 香油, 味精, 姜适量。

【制法】

1. 将姜洗净, 削去外皮, 用刀拍散, 切成末。
2. 将黄瓜洗净, 切成象眼片, 放沸水锅中烫一下, 捞出, 控净水, 放在盘内。
3. 将海螺肉洗净, 切成薄片, 放入沸水锅内烫透, 捞出, 控净水, 放在盘内的黄瓜片上。再撒上姜末, 加精盐、醋、香油、味精, 拌匀即可。

【营养特点】鲜香脆嫩, 清淡适口。钙、铁、碘等矿物质含量极为丰富, 还有蛋白质、多种维生素等营养物质。

桂花蜜枣的做法

【原料】红枣 500 克, 蜂蜜 200 克, 红糖 100 克, 桂花少许。

【制法】

1. 将红枣洗净, 用开水泡 1 小时, 捞出控干水。
2. 锅内加水 750 克, 蜂蜜 200 克, 红糖 100 克。熬开后, 撇去浮沫, 下入枣。开锅后, 改用小火煮 10 分钟, 再用大火熬至汁粘稠不多时, 加入桂花少许搅匀, 盛到盘内, 晾凉即可。

【营养特点】红枣蜜甜, 有桂花香味。糖质丰富, 产热量高。此外, 还含有许多种维生素和矿物质, 具有滋补身体的作用。

排骨炖白菜的做法

【原料】排骨 250 克, 大白菜 250 克, 香菜梗 10 克。精盐, 味精, 葱、姜, 高汤, 花生油。





【制法】

1、把排骨剁成5厘米长的段，白菜切成长4厘米、宽3厘米的长方块，香菜梗切成2厘米长的段，葱切成段，姜切成块，用刀拍一下。

2、锅内放入水，烧开后放入排骨烫一下取出，再用水冲洗净血沫。

3、锅内放入油，油烧热时放入葱段、姜块炆锅，再放入白菜翻炒至半熟，添高汤，加排骨、精盐。烧开后，改用小火炖烂，取出葱段、姜块，加上味精、香菜梗，出锅即成。

【营养特点】汤洁白，味鲜，肉烂脱骨。含有丰富的优质肉类蛋白质、脂肪，还含有多种矿物质和维生素，如钙、铁、维生素B₂、C等。

砂锅什锦的做法

【原料】水发海参100克，熟鸡肉50克，大虾50克，猪腰子50克，鱼肉50克，发好的猪蹄筋50克，水发鱿鱼50克，蒸好的干贝25克，冬笋15克，油菜20克，水发冬菇15克。花生油，精盐，醋，绍酒，味精，葱，姜，鸡汤。

【制法】

1、将海参切成长条。熟鸡肉、大虾片成片。猪腰子片去猪脾，改用十字交叉花刀，再切成长条块。鱼肉片成片。猪蹄筋切成小段。发鱿鱼切成十字交叉花刀，切成长条块。干贝搓碎。冬笋切成片。油菜切成小段。冬菇切成两半。葱切成段。姜切成块，用刀拍松。

2、锅内加水烧开，将海参、猪腰子、鱼肉片、鱿鱼放入开水烫一下，捞出，控净水，待用。

3、再将鸡肉、大虾、猪蹄筋、冬笋、油菜、冬菇放入开水里烫好捞出控净水，同干贝一起放入砂锅内。

4、炒锅置火上，倒入花生油，烧热后用葱、姜炆锅，放入鸡汤、精盐、醋、绍酒。烧开后撇去浮沫，倒入砂锅内，将砂锅放火上炖几个滚，再放入海参、猪腰子、鱼片、鱿鱼卷，开锅后放入味精即成。

【营养特点】一菜多样，汤清味鲜，香嫩软烂，各味俱全。含有极丰富的优质蛋白质、脂肪、无机盐及维生素。汤中还有可溶性含氮物质，有催乳作用。

