

健康活力 成长实力



0~3岁活力宝宝 喂养必读

荫士安 主编



YZLI0890106657

中国人口出版社

0~3 岁活力宝宝 喂养必读

FEEDING GUIDE FOR LIVELY BABIES
AT 0~3 YEARS OLD

荫士安 主编



YZLI0890106657

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

0~3岁活力宝宝喂养必读/荫士安主编. —北京: 中国人口出版社, 2008.4

ISBN 978-7-80202-728-2

I. 0… II. 荫… III. 婴幼儿—哺育—基本知识 IV. TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第036742号

0~3岁活力宝宝喂养必读

荫士安 主编

出版发行 中国人口出版社

印 刷 北京地大彩印厂

开 本 889×1194 1/24

印 张 4

字 数 85千字

版 次 2008年4月第1版

印 次 2008年4月第1次

书 号 ISBN 978-7-80202-728-2/R·655

定 价 20.00元

社 长 陶庆军

电子信箱 chinaphouse@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

邮政编码 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换





FOREWORD

前言

活力——健康成长的关键

每个妈妈都希望自己的小宝宝又聪明又健康，但聪明、健康最直观的表现是什么？

非常简单，只有两个字——活力。

如果小家伙精神十足，吃得好，拉得舒服，睡得也香甜，玩的时候格外起劲儿，笑声“咯咯”的，眼睛亮闪闪的……这一切就表明他浑身上下舒服着呢，在起劲儿地成长着；若是无精打采，或是动不动就哭闹，妈妈们可就要仔细查找原因了。

追根溯源，这一切都要追溯到食物上去，尤其是0~3岁的小宝宝，他们的身体处在一个日新月异的成长阶段，营养每一步都要跟得紧。营养对了，小宝宝最基本的成长条件也就被满足，宝宝也活力充沛，如春天里的小树，在阳光雨露里节节拔高；若营养有所偏颇呢（如过高或过低），就可能导致身体的各部发育不均衡，宝宝就输在了这关键的第一步上。

合理的营养和科学喂养方式，能帮助宝宝打造一个良性的胃肠环境，从而促进营养物质更好地被身体吸收和利用，这是一个良性循环的过程，宝宝的活力就此激发，赢得更多成长的实力。







CONTENTS

目录



PART 1	0~3岁宝宝活力法宝	1
活力法宝1	肠道先舒适	2
肠道舒适不舒适	看看表情就知道	2
肠道舒适不舒适	看看便便就知道	4
肠道舒适不舒适	放不放屁就知道	6
肠道舒适不舒适	生不生病就知道	8
肠道要舒适，母乳打基础		12
肠道要舒适，配方奶照样行		14
GOS、FOS手拉手		16
“通便”的乳清蛋白/酪蛋白比例		18
有效提升的钙磷比		19
活力法宝2	DHA和ARA，让宝宝头脑聪明眼睛亮	20
活力法宝3	均衡营养跟得紧	24
选对奶粉	倍添活力	26
如何调配配方奶		28



PART 2 0~3岁活力宝宝的喂养方案

31

0~6个月——纯母乳喂养到半岁	32
妈妈吃得对，才有好奶水	34
母乳喂养问与答	36
当不能用母乳喂养时	42
6~7个月——及时、合理地添加辅食	44
7~8个月——活力宝宝爬得快	46
8~9个月——吃好拉好少便秘	48
9~10个月——宝宝辅食不加盐	50
10~11个月——骨骼健康，迈步向前	52
11~12个月——小元素，大能量	54
1岁~1岁3个月——升级配方奶，不要小胖墩	56
1岁4~6个月——消化好，智商高	58
1岁7~9个月——宝宝不缺铁，精力更旺盛	60
1岁10~12个月——不缺锌的宝宝更聪明	62
2岁~2岁半——更多热量，更多能量	64
2岁半~3岁——按需喂养，宝宝健康有活力	66

附录

69

0~3岁宝宝体能、智能、语言及社会意识发展参照	70
宝宝常见病参考食疗方	72
母乳、普通牛奶与配方奶的营养成分对比表	80
平衡膳食手指游戏	82



0~3 岁活力宝宝 喂养必读

FEEDING GUIDE FOR LIVELY BABIES
AT 0-3 YEARS OLD

PART 1

0~3 岁宝宝活力法宝

为了获得成长必需的营养，宝宝的首要任务是吃。但是，吃什么最好？吃进去的食物吸收、利用怎么样？怎样吃才能帮助小宝宝的身体更好地吸收、利用营养物质？这一系列环环相套的秘密就是让宝宝充满活力的法宝。

活力法宝 1

肠道先舒适

食物经过口腔、胃的初步分解后，肠道负责进一步的消化，然后独立完成最重要的“工作”——吸收，肠道把各种营养素吸纳后，分门别类，然后由血液分别运送到身体需要的各个地方。也就是说，肠道是所有营养素的中转站，负责着整个身体的营养配给。

肠道舒适了，工作效率就会更高，能促进各类维生素、矿物质(尤其是钙质、铁质)及益智成分DHA、ARA等的吸收，这些都是宝宝健康成长、发育必不可少的营养素；而且，肠道是人体内最大的免疫器官，吸收好了，宝宝的身体抵御有害菌的本领就更大，精神足，少生病，特别是能够有效减少宝宝常见的腹泻和便秘。

食物尽其材，肠道尽其用，每一点营养都不浪费，小宝宝自然健康又机灵，自然活力多多。

但是，新生儿宝宝还不会讲话，妈妈们又没有透视眼，如何知道小宝宝的肠道舒不舒适？

肠道舒适不舒适 看看表情就知道

吃奶的宝宝还不能正确表达自己的感受，妈妈只能通过他的表情和动作，以及哭声来猜测他吃得好不好、小肚子舒不舒服，或是有其他什么需求。一般来讲，肠道舒适的小宝宝较少哭闹，表情愉悦，不爱发脾气，活力十足。只要不渴不饿，他就会安安静静地睡觉，醒时睁着大眼睛滴溜溜地乱看，就是感到寂寞了，不开心地大哭时，只要妈妈哄哄拍拍，他也会马上安静下来。

宝宝的多种感受，都可以由不同的哭声、动作和表情表达出来，妈妈一定要细心观察，多多总结，及时满足小宝宝的需要。



活力小贴士

大人们的肠道中栖息着数以亿计的细菌，这其中99%以上都是有益菌，这些细菌与人体长期共存，把肠道打理得舒舒服服的。但小宝宝在刚出生时，刚刚脱离无菌的母体，肠道中的有益菌还没那么多。母乳中含有各种各样宝宝必需的营养素及大量的有益菌，以帮助小宝宝尽快建立自己肠道的有益菌群。都说母乳对小宝宝最好，这就是一个重要原因。

♥ 饿了

哭声带有乞求感，往往是由小变大，很有节奏，不急不缓，当你用手指触碰宝宝的面颊时，宝宝立即转过头来，并有吸吮动作。

同时，宝宝的肚子中会有肠鸣声，但往往被小宝宝的哭声掩盖住了。

对策：没说的，喂奶吧。如果是人工喂养的宝宝吸到奶嘴后，只吃一口又将头扭开，很可能说明他不喜欢这个味道，或是只想吃母乳。

♥ 吃得太饱了

在吃过奶后，哭声尖锐，两腿屈曲乱蹬，向外溢奶或吐奶(这多见于3个月以前人工喂养的宝宝)。妈妈此时若把宝宝抱起来，哭声可能会加剧，甚至呕吐。

对策：一般情况下，宝宝将余奶吐出后就会舒服些，妈妈需要注意的是下一次喂奶时，如果发现宝宝边吃边玩儿，就表明吃饱了，应及时停止喂奶。

♥ 好疼啊

大人们可以回想一下，自己在腹泻前，腹中是不是常会发生一阵绞痛？这种现象同样会在肠道不适的小宝宝身上发生，更要命的是，小宝宝的耐痛能力比大人们差得多，所以哭声比较尖利、急促，而且发生得也比较突然。

对策：这种哭声首先要排除宝宝没有受到其他外伤，如被褥、衣服中无异物，皮肤有无虫子咬伤，否则很可能就是肠绞痛了，妈妈可伸平手指绕着宝宝的肚脐轻揉他的腹部，并观察他的表现，如果仍无改善，就要去看医生了。

♥ 肠道不舒服

哭声低，持续不断，悲悲切切地啼哭，两腿乱蹬。这是肠道不适的宝宝大便前，感觉腹部不适的常见表现，比肠绞痛要轻微。

对策：先把他，看看他是不是想拉便便，如果感觉他排便困难，仍是绕着宝宝肚脐轻揉他的小肚子，帮助肠道做运动。

♥ 我要拉屎了哦

宝宝吃饱了、喝足了，平平静静地玩耍了一会儿，突然停下来，盯着妈妈的脸坏笑，接下来很可能就是“扑”地一声，拉便便了，而且拉得很舒服。

对策：查看尿布(纸尿裤)吧，该洗的洗，该换的换，小宝宝肯定又拉了不少。



肠道舒适不舒适 看看便便就知道

经常听到有些妈妈发这样的牢骚：“我们家这个宝贝啊，拉肚子刚刚好，又开始便秘了，这个小肚子怎么这么难调理呢？”

其实，这有一定生理因素，也有饮食不太合理的原因。我们可以从宝宝的便便中找到答案，因为便便直观地揭示了宝宝消化、吸收的状况。



♥ 金灿灿的

母乳喂养的宝宝，便便是金黄色的，出生至4个月时呈糊状，一般到第5个月才略成条状，松软，不臭，略有微酸，这就是最理想的活力宝宝的便便。

宝宝6个月以后，辅食逐渐加进来，便便仍多为金黄色，味道略臭。

♥ 淡黄色

配方奶喂养的宝宝，便便相比母乳喂养宝宝的便便颜色略浅，呈浅黄色或土黄色，松软，臭味也重一些，这些都表明小家伙的肠道是舒适的。

配方奶宝宝在4~5月以前，每日拉便便1~3次。添加谷类、蛋、肉、蔬菜等辅食后大便每日1次。

♥ 绿便

除新生儿的胎便为墨绿色外，宝宝拉绿便还有几种情况：一是如果便量少，黏液多，属饥饿性腹泻，需适当增加哺乳次数和哺乳量。

第二种可能是说明肠蠕动增加，多是肠道感染或腹部着凉造成的，注意给宝宝腹部保暖，哺乳妈妈尽量避免吃寒凉食物，同时，奶具的消毒也是不能省的工作（详见28页）。

大一些的宝宝，如果食物中添加了青绿色蔬菜，便便乍看起来也是绿色的，但只要便便成型，就是正常的，细心的妈妈在为宝宝擦屁屁时，会发现纸巾的便渍，仍是漂亮的金黄色。

胎便

新生宝宝最初排出的大便为深墨绿

色、黏稠、无臭味，称胎便。胎便由胎儿肠道脱落的上皮细胞、消化液及吞下的羊水组成，多数生后12小时内开始排便，2~3天后渐过渡为黄糊状粪便。

♥ 一天拉五六次甚至更多

母乳中有轻泻成分，特为肠道娇弱的新生儿定制，因此，未满月婴儿一天拉这么多次完全正常。如果满月后还如此，哺乳妈妈要注意少吃生冷食物，人工喂养的宝宝在排除没有受凉的情况下，应加强奶具的消毒，也可以选择标注含用舒适肠道成分的配方奶试一试。

♥ 便便干硬，四五天才拉一次

很显然，宝宝便秘了。在添加辅食前，如果宝宝饮用了不适合的配方

奶，很容易引发便秘，而母乳或接近母乳的配方奶则要安全得多。

给宝宝添加辅食后，如果谷类、肉类食物偏多，便秘也是常事，因此妈妈要想办法让宝宝多吃些果菜，并增加饮水量，或是帮宝宝经常揉揉小肚子，刺激排便。

小提醒：有些宝宝在3~7个月时经常2~3天或4~5天才排便一次，爸爸妈妈急得团团转，但宝宝却不吵不闹，终于拉出来的便便也不干，仍是松松软软的。这其实并不属于便秘，而是老人们常说的“攒肚”，是肠道吸收能力提高的表现，是个好现象，过了这个阶段就会逐步正常了。

♥ 问题便便需警惕

如果妈妈发现宝宝的便便有以下几种情况，说明宝宝的肠道可能严重不适了，需及时带着新鲜便样去医院化验，千万不能掉以轻心。

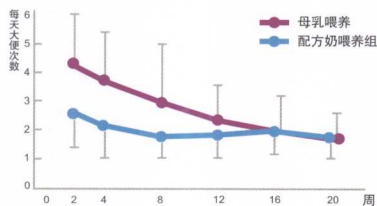
1.便便稀薄、呈米汤水样或蛋花汤样，可怀疑为病毒性痢疾。

2.脓血便则提示有细菌性或阿米巴痢疾。

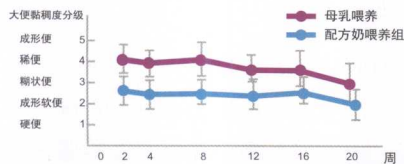
3.便便像果酱，并伴有严重腹痛，很可能有肠套叠(婴儿幼细的肠管在蠕动中套进另一段肠管内部，多数肠套叠会在肠管的蠕动中自行脱出，如果套叠时间过长或者套叠过于深入，就会造成肠管粘连，必须手术治疗)。

4.黑色或者柏油状便便，提示消化道出血。

宝宝便便次数参考



宝宝便便形状参考



活力小贴士

拉便便这件事对小宝宝来说可是一件大事情，毫不夸张地说，很多快乐都会直接来源于此，甚至在1岁多至3岁期间，小宝宝要经过一个有点不雅的时期，叫作“肛门期”，如果肠道舒服时，一拉便便就很满足地想笑，觉得自己做了一件了不起的事情。但是，如果肠道不舒适，就会用便秘和腹泻这些形式来发脾气，所以小宝宝也忍不住要大哭了。

肠道舒适不舒适 放不放屁就知道

半岁以前的宝宝，动不动就把屁放得蹦蹦响，有时突然“蹦”的一声，把自己都能吓了一跳，那样子真是好玩儿极了！

宝宝多屁正不正常？为什么有的宝宝放屁时照样玩得欢天喜地，而有的宝宝又哭又闹？这跟肠道又有什么关系？

肠道舒适的宝宝，睡觉时放屁但也只是翻个身，接着又睡；但肠道不适的宝宝在睡觉时可能会突然哭闹起来，折腾半天只为放一个屁，这时，妈妈就要留意一下宝宝的肚子是不是着凉了，或是食物中谷物或肉类比例过多。



♥ 无味的正常屁

前文已经提及，正常人体的肠道中有数亿个细菌，其中99%都是对人体有益的益生菌。

如果人们缺少了这些益生菌的保护，就容易受到另外1%的致病菌的侵害。

胎儿在妈妈的子宫中，无菌地生活了9个月，出生后，他开始吃奶，细菌很快从口、鼻侵入肠道，也有些细菌从肛门侵入，最后多集中到大肠及小肠内。这时，肠道需要有一个从无菌到有正常菌群的建立过程，就不可避免地要遇到细菌比例不调的情况，尤其是当肠道内分解食物而产生气体的细菌比较多时，气体就会增多，宝宝就会频繁放屁了。

另外，食物在肠道中进行消化分解，必然会因为发酵产生气体，有屁当然是正常的。

如果宝宝放屁时并无异常表现，甚至表情愉悦，屁放得很多、很响妈妈也无需担心，等宝宝满6个月后，屁就会少多了。

♥ 崩出点便便出来

半岁以前的小宝宝常拉稀便，有时放屁会带出一点来，这一点妈妈们也不用担心，到便便成形后，这种现象即会慢慢消失。

♥ 臭屁

如果哺乳妈妈吃大量的花生、花生酱、豆类以及一些产气的蔬菜如豆角、圆白菜和洋葱等，母乳中也会有一些刺激性的成分，导致宝宝屁多。

人工喂养的宝宝如果选用了不合格或超出宝宝年龄段的奶粉，也会引发消化不良、肠道内堆积了未消化的食物，发酵气体就会增多，而且味臭。

添加辅食后，宝宝如果吃过多的淀粉类主食或过多肉类，放的屁也会很臭。

如果臭屁伴随腹泻和哭闹，很可能是腹部受凉，或是吃了不洁的食物，应及时就医，并注意平时给宝宝换衣服、尿布的时候动作要快，以免受凉。

♥ 空屁

断断续续不停地放屁，但无臭味，这多是宝宝胃肠排空后，因饥饿引起的肠蠕动增强造成的。此时还常常听到阵阵肠鸣音，这表明宝宝饿了。

宝宝含吸奶头(奶嘴)不正确，可能造成吸入气体增多，不仅易导致宝宝吐奶，空气也会进入肠道，然后经肛门排出。因此妈妈哺乳时要将整个乳晕让宝宝含吸在口中，喂完奶后将宝宝直立抱起，轻拍背部，让宝宝打嗝排气。

有极少数吃母乳的宝宝吃奶时哭闹，多屁、肠绞痛。这是宝宝摄入大量前奶(即哺乳前半段较稀的奶水，蛋

白质和矿物质较多，脂肪含量少)，而摄入的含脂肪酸的后奶较少，胃就会迅速排空，并向肠道排入过量乳糖，这就导致肠道发酵增加和腹绞痛症状。因此妈妈每次要先让宝宝将一侧乳房的奶吸空，再换另一侧吃奶。

♥ 一放屁就哭

宝宝在放屁的时候身子扭动，很不舒服的样子，而且小脸也憋得很红，放出来的屁有一股酸臭味儿，就有可能消化不良，多发于人工喂养的宝宝。是吃奶过多、过稠或选用不合适的奶粉造成的，应加喂温开水，并严格选用适龄奶粉及品牌可靠的奶粉。

开始吃饭的宝宝应减少淀粉类食物，多吃蔬菜和水果，增大饮水量。妈妈给宝宝轻轻按摩腹部也有帮助。

♥ 无屁

如果宝宝接连几天无屁，也不拉便便，并尖声哭闹，往往提示有肠梗塞，应尽早治疗。



活力小贴士

有些妈妈一看宝宝略有消化不良现象，就急着给宝宝喂各种打着“助消化”的药物或保健品，这可不行！小宝宝的好肠道要靠自己形成规律，最好从调理饮食入手。

哺乳妈妈饮食要均衡，肉食适量，水果蔬菜要变着花样吃；人工喂养的宝宝可选择标注有改善婴儿肠道环境成分的品牌奶粉试一试，以帮助宝宝排气畅通、大便松软；妈妈还要记得给已经能吃饭的宝宝多吃果蔬，多喝水呀。