

盛益文化

跟儿童专家学习儿童常见病症的简易治疗方法，
做宝宝的贴身医生。

本书本着简便、易懂、操作性强的原则，以宝宝常见病症为出发点，
提供了家庭自助治疗方法，可以作为妈妈育儿的常备手册。

邵俊彦 彭国忱◎主编

畅销图书
精华

还在为宝宝看病难犯愁吗？

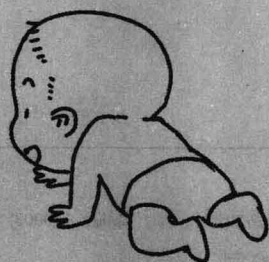
妈妈是孩子的 贴身医生

MaMaShi HaiZiDe
TieShenYiSheng



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

妈妈是孩子的贴身医生



邵俊彦 彭国忱 主编

辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·

图书在版编目(CIP)数据

妈妈是孩子的贴身医生/邵俊彦, 彭国忱主编. —沈阳: 辽宁科学技术出版社,
2012.7
ISBN 978-7-5381-7486-1
I. ①妈… II. ①邵…②彭 III. ①婴幼儿—哺育②小儿疾病—防治
IV. ①TS976.31②R72

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第100867号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 北京彩虹伟业印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm × 240mm

印 张: 18

字 数: 300千字

出版时间: 2012年7月第1版

印刷时间: 2012年7月第1次印刷

策 划: 盛益文化

封面设计: 胡椒设计

版式设计: 百朗文化

责任编辑: 牟伟华 盛 益

责任校对: 合 力

书 号: ISBN 978-7-5381-7486-1

定 价: 29.80元

联系电话: 024-23284376

邮购咨询电话: 024-23284502

E-mail: lnkjc@126.com

http://www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/7486



目录 Contents

第1章 生长发育 / 001

- 妈妈最怕宝宝体格发育异常 / 002
- 妈妈最怕喂养不当 / 005
- 妈妈最怕宝宝智力发育异常 / 017
- 妈妈最怕宝宝情绪、情感发育不良 / 034
- 宝宝生长发育中妈妈最怕出现哪些问题 / 040

第2章 新生儿 / 045

- 妈妈最怕新生宝宝哭闹 / 046
- 妈妈最怕新生宝宝发热 / 049
- 妈妈最怕新生宝宝呼吸异常 / 051
- 妈妈最怕新生宝宝呕吐 / 056
- 妈妈最怕新生宝宝腹胀 / 059
- 妈妈最怕新生宝宝大便异常 / 060
- 妈妈最怕新生宝宝黄疸 / 063
- 妈妈最怕新生宝宝长皮疹 / 066
- 妈妈最怕新生宝宝脐部异常 / 069
- 妈妈最怕新生宝宝会阴部异常 / 071
- 妈妈不用怕的几种生理现象 / 074



第3章 宝宝常见症状 / 075

- 妈妈最怕宝宝发热 / 076
- 妈妈最怕宝宝咳嗽 / 081
- 妈妈最怕宝宝鼻塞、流涕 / 088
- 妈妈最怕宝宝呕吐 / 092
- 妈妈最怕宝宝腹胀 / 098
- 妈妈最怕宝宝腹痛 / 101
- 妈妈最怕宝宝腹泻 / 106
- 妈妈最怕宝宝便秘 / 113
- 妈妈最怕宝宝便血 / 116
- 妈妈最怕宝宝厌食 / 118
- 妈妈最怕宝宝尿频 / 125
- 妈妈最怕宝宝排血尿 / 128
- 妈妈最怕宝宝心跳快 / 130
- 妈妈最怕宝宝惊厥 / 132
- 妈妈最怕宝宝黄疸 / 135
- 妈妈最怕宝宝出皮疹 / 137
- 妈妈最怕宝宝淋巴结肿大 / 141
- 妈妈最怕宝宝多汗 / 143





目录 Contents



第4章 宝宝常见疾病 / 147

- 妈妈最怕宝宝患急性上呼吸道感染 / 148
- 妈妈最怕宝宝患急性下呼吸道感染 / 158
- 妈妈最怕宝宝反复呼吸道感染 / 165
- 妈妈最怕宝宝患支气管哮喘 / 168
- 妈妈最怕宝宝患口腔炎 / 172
- 妈妈最怕宝宝患胃肠道疾病 / 176
- 妈妈最怕宝宝患泌尿系统疾病 / 183
- 妈妈最怕宝宝患心脏疾病 / 189
- 妈妈最怕宝宝智力低下 / 194
- 妈妈最怕宝宝患脑性瘫痪 / 199
- 妈妈最怕宝宝患癫痫 / 202
- 妈妈最怕宝宝患脑炎 / 205
- 妈妈最怕宝宝患川崎病 / 208
- 妈妈最怕宝宝患皮肤病 / 210

- 妈妈最怕宝宝肥胖 / 216
- 妈妈最怕宝宝营养不良 / 219
- 妈妈最怕宝宝贫血 / 223
- 妈妈最怕宝宝患佝偻病 / 229
- 妈妈最怕宝宝缺锌 / 233
- 妈妈最怕宝宝患传染性疾病 / 235

第5章 中毒和意外 / 253

- 妈妈最怕宝宝食物中毒 / 254
- 妈妈最怕宝宝意外损伤 / 256

附录 宝宝用药须知 / 275





第1章

生长发育

所谓“生长”表示的是形体的增加，“发育”表示功能的演进。生长发育的好坏要从体格发育、智力发育、情绪情感发育等方面来评价。婴幼儿期是孩子生长发育最重要的阶段，对于年轻的父母们来说，最害怕孩子生长缓慢，最担心孩子发育异常，那么如何判断自己的宝宝生长发育是否正常？采取哪些方法来帮助宝宝健康成长呢？

妈妈最怕宝宝体格发育异常



体格发育是指宝宝的外在的形体发育，也就是宝宝个子的高矮、体型的胖瘦。家长们总是担心自己的宝贝身材瘦小，喜欢孩子又高又壮，那么如何评价宝宝的身材是否合适？如何保证孩子既不瘦小又不肥胖呢？

▶ 判断宝宝体格发育的形态指标有哪些？

全面衡量宝宝体格发育的形态指标有：体重、身长、坐高、头围、胸围、上臂围、大腿围、小腿围、皮下脂肪等。但家长们需要掌握的常用的指标是体重、身长、头围。

▶ 如何准确测量宝宝的体重、身长、头围？

1. 体重：小婴儿用专用婴儿秤测量，初生婴儿准确读数至 10g，1 个月以上婴儿准确读数至 50g，1 岁以上幼儿可用地秤。测量前脱去鞋、帽、外衣等，仅穿贴身内衣，婴儿卧于秤盘中，1 ~ 3 岁小儿可蹲于秤台中心，或站于适中部位，两手自然下垂，不可摇动或接触其他物体（图 1）。以公斤（kg）为单位，记录至小数点后两位。

2. 身高（长）：婴幼儿一般采用量床量卧位身长，小儿脱去鞋袜，仰卧于量床底板中线，宝宝面向上，头平放，一人固定宝宝头部使其接触头板，另一人左手握住两膝，使两下肢互相接触，并使躯干、下肢紧贴底板，右手移足板，使其接触两侧足底，保证量床两侧读数一致（图 2）。在家中可以床头作为头板，找一硬纸板作为足板，将宝宝沿床边平放，保证躯体



图 1



图 2



图 3

伸直，足板与床边垂直，将足板位置做好标记，然后拿软尺测量床头与标记部位之间的距离即可，记录精确至0.1cm。

3. 头围：用软尺围绕宝宝头部，前面经过双侧眉弓，后面经过枕骨粗隆最高处（头后部的最高点），软尺紧贴皮肤，左右对称，测出这一圈的长度，记录精确至0.1cm（图3）。

► 宝宝的体格发育有哪些规律呢？

1. 体重：新生儿出生后由于多睡少吃，肺和皮肤蒸发大量水分，大小便排泄多等原因，可能会出现生理性体重下降，一般3~4天达最低点，可下降200~250g，7~10天恢复，以后体重逐渐增加。最初3个月体重增加非常迅速，每周可增加200~300g，其后渐慢，4~6个月每周增加100~200g，7~9个月每周增加80~100g，10~12个月每周增加50~80g，第2年全年增加2.5~3kg，第3年增加2kg。

注：粗略体重计算法：1~6个月：出生体重(g)+月龄×700；7~12个月：6000+月龄×250；1岁以上：(年龄×2)+7(或8)kg

2. 身长：身长的增加也以初生半年内为快：前3个月每月约增3.5cm，4~6个月每月约增加2cm，7~12个月每月增加1~1.5cm，第2年全年约增加10cm，1岁以后的身长可用(年龄×5)+80cm推算。

3. 头围：最初半年内增加9cm，7~12个月增加3cm，第2年增加2cm，第3与第4年约共增加2cm。

► 如何评价宝宝的体格发育是否正常呢？

小儿体格发育评价是一个比较复杂的问题，它受年龄、性别、地区、时间等多种因素影响，评价的方法也有很多，家长们应定期带宝宝到儿童保健机构体检，由儿保医生对宝宝的体格发育做出科学的评价。

婴幼儿定期体格发育的测量数据是评价其生长和营养状况不可缺少的资料。测量次数婴儿最好1~2个月1次，幼儿期3~4个月1次。

家长可用绘制曲线图的方法来观察宝宝的生长趋势。图4中的4张图分别是0~7岁男孩和0~7岁女孩的体重、身长离差曲线图，您把宝宝的不同月龄测得的体重或身长通过横纵坐标找出交叉点，将这些交叉点连成线，就可清楚看出宝宝的生长有无向上或向下偏离的现象。

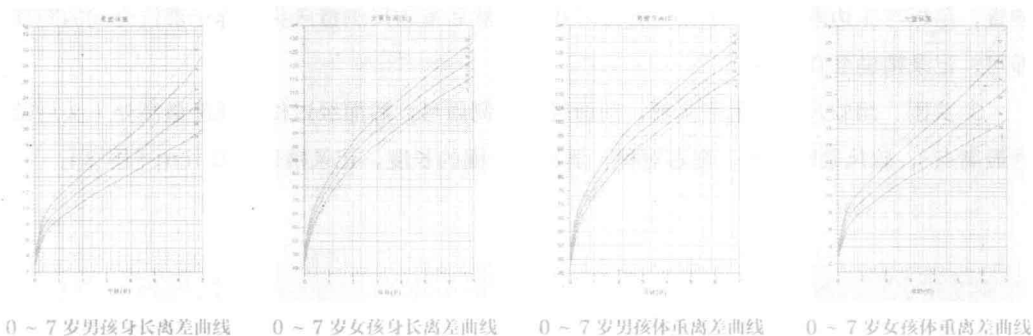


图4

► 宝宝是否越胖越好?

很多妈妈以自己养了个胖宝宝而自豪，其实宝宝并不是越胖越好，孩子体重过重会影响他（她）的运动能力，还易患呼吸道感染、皮肤感染等。而且很多孩子持续到儿童期，容易受歧视，产生心理压力，甚至持续到成人期，易出现高血压、高血脂、冠心病等。当您的宝宝的体重已超出上面的曲线图的最上限，而身长并未在相应位置时，您就要注意了，应改变喂养方式，按实际需要量适度喂养，避免摄入过量的热量，对出生后6~8个月的肥胖儿减少奶摄入量，代之以水果、蔬菜；用全米、全面代替精米、精面（图5）。幼儿期避免偏食高糖、高脂类食物，引导小儿多活动。

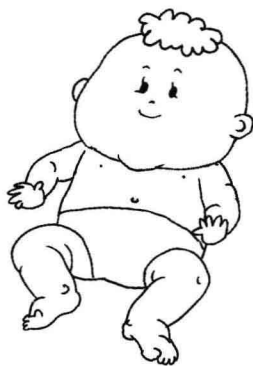


图5

► 影响宝宝体格发育的因素有哪些?

1. 营养：婴幼儿期的喂养是否合理是影响宝宝体格发育的重要因素。营养不良或营养过剩会导致宝宝体格发育不良或肥胖。
2. 疾病：婴幼儿期的各种急慢性疾病会导致宝宝的体格发育不良。
3. 生存环境、气候、地理条件。
4. 遗传。



妈妈最怕喂养不当

喂养是影响宝宝体格发育的重要因素。没有育儿经验的年轻妈妈，最担心喂养不当影响宝宝的生长发育，那么如何保证喂养才合理？不同年龄阶段的宝宝应采取哪些合理的喂养方式呢？

► 如何保证新生宝宝的合理喂养？

母乳是人类赋予宝宝的最佳食物，最适合宝宝的需求。所以应首选母乳喂养，如果母乳不足要补充配方奶。如果由于某些原因确实不能母乳喂养，要根据孩子的具体情况选择合适的配方奶。

► 新生宝宝的妈妈如何进行母乳喂养？

1. 准备阶段：母孕期就应该知道母乳喂养的好处，做好母乳喂养的准备，树立信心。

2. 开奶阶段：宝宝出生后半小时就让其贴近母亲前胸，含住乳头，进行早接触，生后1~2小时喂温开水10ml，了解宝宝吞咽功能，确定有无消化道畸形，生后4~6小时开始哺乳，以后每2~3小时喂奶1次，间隔时间根据宝宝食欲情况而定。吮乳时间开始约5分钟，逐渐延长，1周后可延长到15分钟，左右乳房交替，使双侧乳房都充分吸空。如母乳量少，应增加哺乳次数，若确实不能满足宝宝的需求，补充配方奶应在喂哺母乳后。乳母应加强营养，保护好乳头。

3. 稳定阶段：经过开奶阶段的增

小常识

1. 母乳喂养的优点：

(1) 营养丰富：母乳中各种营养搭配合理，容易消化吸收，有利于宝宝的大脑发育及骨骼生长；铁质吸收率高，可避免宝宝出现缺铁性贫血；含微量元素锌、铜、碘较多，有利于生长发育。

(2) 增强抗病能力：母乳中含较多免疫球蛋白和活的免疫细胞，能促进免疫功能。

(3) 卫生、方便、经济：母乳几乎无菌，直接哺喂不易污染，且温度适宜，随时可喂，母乳量随哺乳次数的多少和吮乳强度的强弱而增减，故既卫生、方便又经济。

(4) 增进母婴感情：哺乳时母亲与婴儿密切接触，互相沟通，感情与日俱增，满足双方心理需求，有利于宝宝心理发展。

(5) 有利于母亲产后恢复：婴儿吮乳可促进母亲分泌催产素，加强子宫收缩，防止产后子宫出血，促进子宫早日复常。

2. 母乳喂养的不足

(1) 母乳中维生素D含量低，故出生后2~3周就应添加维生素D制剂，尤其在阳光照射较少的地区和冬季，以预防维生素D缺乏性佝偻病。

(2) 母乳中维生素K不足，新生儿出生后应肌注维生素K，以防新生儿出血症。

加喂哺次数、吸空乳房。乳母加强营养等措施，大部分妈妈的奶量能满足宝宝的需求，进入全母乳喂养阶段，为稳定阶段。该阶段一般3~4小时喂奶1次，每次10~15分钟，最长不应超过30分钟。

► 母乳喂养要注意什么？

1. 喂哺前母亲应洗净双手和乳头。
2. 采取母亲和宝宝都舒服的姿势，可坐可躺，让宝宝整个身体面向乳房且与母亲上腹相贴，让宝宝的嘴与母亲的乳房保持在同一水平上，让宝宝含住整个乳头和乳晕（图6、图7）。
3. 如果宝宝吃着吃着很快就睡着了，而吃奶量不多，应轻轻拽拽宝宝耳朵或挠挠宝宝小脚丫，或改变一下抱他的方式使他苏醒继续吸吮，以保证宝宝每次吃进足够的奶量。
4. 如果母亲发烧感冒，要戴口罩，母乳最好挤出煮沸消毒后再喂宝宝。
5. 哺乳期间母亲应尽量避免服用可通过乳汁的药物，以免药物对孩子造成伤害。
6. 哺乳期间母亲要保持心情愉快，多吃营养丰富的食物。



图6



图7

► 哪些情况不能进行母乳喂养？

1. 母亲患活动性肺结核、重症心脏病或肾脏病、糖尿病或癌症或身体过于虚弱以及母亲患慢性疾病必须长期用药者。
2. 母亲患急性传染病或败血症。
3. 乳头皲裂及发生乳房脓肿时，可暂停喂哺，按时挤出乳汁，以免愈后无乳。
4. 早产及低体重儿或患唇腭裂等先天性疾病，哺母乳确有困难时，可挤出母乳用滴管喂。



► 妈妈如何知道母乳是否充足

1. 宝宝如果吃饱了一般可以安稳地睡 2 ~ 3 小时，即使醒了也不会哭（尿湿等其他原因除外）。
2. 宝宝平均每天有 5 ~ 6 次以上的小便。
3. 宝宝体重增加，生后第 1 个月内，平均每天增加 25g，每月增加 600 ~ 1000g。

► 牛乳与母乳相比有哪些缺点？

1. 蛋白含量过高，增加肾脏负荷。
 2. 乳清蛋白和酪蛋白比例不合适，易产生暂时性高酪氨酸血症和高苯丙氨酸血症，对发育有影响。
 3. 饱和脂肪酸高，不易消化和吸收，胃排空时间长。
 4. 乳糖较低，钙磷比例低，影响钙吸收。
 5. 矿物质含量高，增加尿液渗透压。
- 由于牛乳有以上缺点，目前已很少用牛乳喂养新生儿，代之以配方乳。

► 足月儿配方乳有哪些特点？

改进牛乳成分，使之接近母乳

1. 总热量未加糖前为 60 ~ 70kcal/100ml;
2. 降低总蛋白质，以减轻肾脏负荷。增加婴儿需要而牛乳中含量极少的氨基牛黄酸。
3. 调整乳清蛋白和酪蛋白的比例，一般为 60 : 40。
4. 增加未饱和脂肪酸替代部分饱和脂肪酸。
5. 减少某些矿物质如钙、磷，并调整其比例。
6. 增加牛乳中较少的矿物质和维生素，如维生素 A、维生素 D 和维生素 K 等。

► 早产儿配方乳有哪些特点？

用于体重 <2000g 的早产儿。

1. 为满足早产儿快速生长的需要，增加蛋白质至 2g/100kcal。
2. 乳清蛋白和酪蛋白的比例达 70 : 30 (图 8)。

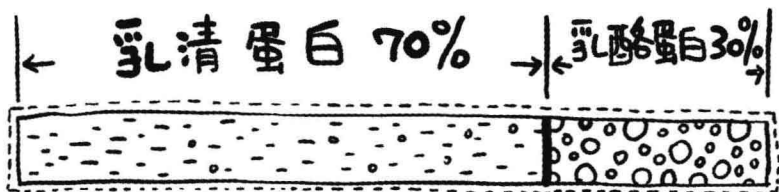


图8

3. 碳水化合物增加 8 ~ 9g/100ml, 但减少乳糖量, 代之以葡萄糖多聚体。
4. 增加必需脂肪酸和维生素量。

► 人工喂养应怎样做?

只有在不可能母乳喂养的情况下才用配方奶人工喂养。

1. 先试喂温开水和糖水, 生后 4 ~ 6 小时后开始喂配方奶。
2. 第一天每次喂奶 15 ~ 20ml, 以后每天每次增加 10 ~ 15ml, 直至每次 60ml, 再隔天每次增加 15 ~ 90ml, 每天总量 120 ~ 180ml/kg。
3. 乳液调配: 按婴儿奶粉说明书将所需奶粉量用相应量温开水冲调, 不需煮沸, 乳液浓度不可过浓或过淡。
4. 喂奶间隔应为 3 ~ 4 小时, 但不必严格限制, 夜间喂奶间隔延长, 生后 7 ~ 8 天后每天可喂奶 6 ~ 7 次。

► 1个月~1岁小婴儿如何喂养?

生后 4 个月以前, 以纯母乳或配方奶、牛乳喂养, 4 ~ 6 个月开始添加辅食, 6 个月以后逐渐增加辅食次数及种类, 减少喂奶次数, 8 ~ 12 月断母乳。

► 婴儿期母乳喂养应注意什么?

1. 母乳喂养时间: 母乳喂养应持续至宝宝生后 4 ~ 6 个月, 若母乳量充足, 其营养成分能满足宝宝的需要。
2. 母乳喂养方法: 婴儿期母乳喂养应从按需哺乳逐渐过渡到按时哺乳, 一般间隔 3 ~ 4 小时, 夜间可间隔 5 ~ 6 小时。



3. 乳母保健是保证顺利哺乳的基础：乳母应注意睡眠、休息充足，每日睡足8~9小时。饮食营养丰富，膳食平衡，不宜脂肪过多，保证热量和蛋白质，多食蔬菜和水果，以保证维生素和矿物质，不宜多食辛辣有刺激性食物，要多喝汤水供应泌乳所需水分。多晒太阳，适当做些家务劳动和小运动量的活动。

► 如何混合喂养？

各种原因引起母乳不足或乳母因故不能按时给婴儿哺乳时，只能采用代乳品代替部分母乳，这种喂养方式称为混合喂养。其方法有两种：

1. 补授法：适用于6个月以下母乳不足的婴儿。每次哺乳时先喂母乳，待两侧乳房都已吸空，而不能满足婴儿需要时再添加代乳品。补授量可根据母乳量多少及婴儿食欲大小来确定。

2. 代授法：适用于母乳充足，但乳母因上班等原因不能按时给婴儿哺乳，只能用代乳品代替一次或几次母乳喂养。乳母因故不能亲自喂哺时，可按时挤出或吸出乳汁，置消毒奶瓶中冷藏，在1天内喂给婴儿。按时吸空乳房，有助于保持泌乳。乳母恢复工作，白天用代乳品喂哺，早晚亲自喂哺2~3次。

随婴儿月龄增加，以混合喂养逐渐替代母乳喂养而做好断奶准备。

► 怎样断母乳喂养？

母乳喂养婴儿随月龄增长，逐渐添加其他食物，减少哺乳量和喂哺次数，最后完全断去母乳，过渡到幼儿的混合膳食，这个过程称为断乳。

1. 断乳时间：一般8~12月为最合适。

2. 断乳准备：从4个月起按时添加辅食，随着辅食增加，逐渐减少母乳喂哺时间及次数。乳制品可作为辅食替代1~2次母乳，使婴儿慢慢习惯于进食母乳以外的食物。

3. 断乳时机：断乳最好在婴儿身体健康时进行，避免在炎热的夏天和患病时断乳。断乳应是一个有计划的自然适应过程，非万不得已，不可骤然断乳。

► 婴儿期如何人工喂养？

1. 乳液配制：选用适合婴儿的配方奶粉，按说明书调配，温开水冲调，务必使冲调后的乳液保持合适浓度。

2. 哺乳次数、间隔和每次哺乳量：个体差异较大，应根据婴儿具体情况而定。下面喂奶量可作为参考：

月龄	每次哺乳量ml	间隔时间h	夜间间隔时间h	每日次数
2~3	120~150	3.5~4	5~6	6
4~5	150~200	3.5~4	6~7	5~6
5~6	200~250	3.5~4	7~8	4~5
7~9	200~250	4	7~8	3~4
10~12	200~250	4	7~8	3

注：6个月起每日喂1~2次辅食，故喂奶量不再增加，次数减少。

3. 哺乳方法

(1) 喂哺前将奶瓶倒置，使乳汁滴于喂哺者前臂内侧皮肤上测试奶温是否合适，一般以不烫手为宜。

(2) 喂哺时奶瓶要始终保持倾斜，使奶嘴中一直充满乳汁，以免喂哺吸奶时吸入奶瓶中的空气，易引起哺乳后溢乳（图9）。

(3) 喂哺时间：一般以20分钟为宜，不应超过30分钟。

(4) 喂完后竖抱婴儿拍背排气（图10）。

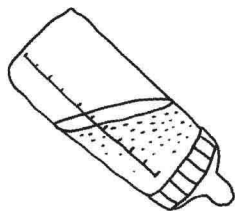


图9



图10

► 哺乳用具应怎样选择和消毒？

1. 奶瓶以大口直立式玻璃制品为最合适，便于清洗消毒。
2. 1~2个月用小奶瓶（100~200ml），2个月后用大奶瓶（200~240ml）。
3. 奶具要洗刷干净，置于大锅内煮沸消毒5分钟，奶嘴待水烧开后再放入。
4. 奶瓶不经清洗消毒不得重复使用。

► 人工喂养有哪些注意事项？

1. 改变配方奶勿宜太多太勤：婴儿消化系统不够成熟，适应新的饮食比较缓慢和困难，改变饮食后一般需要3~4天才能适应和收到效果。

2. 喂奶量不宜过多或过少：如婴儿体重增长良好，不应加量过多过快，长期喂奶过多可引起肥胖。长期将奶冲得过稀，会使蛋白质质量不足而引发宝宝营养不良。

► 何谓婴儿辅食？

婴儿的食物以乳汁为主，但随着月龄增长，乳汁供给的营养物质明显不足。婴儿的消化功能渐趋成熟，可以接受其他种类的食物，膳食应慢慢过渡到年长宝宝的一般家庭膳食。故婴儿从4~6个月起除乳汁以外需要添加一些半固体、固体食品，这些食品即为补充乳汁不足的辅助食品，简称辅食。

► 为何要给宝宝添加辅食？

1. 补充母乳和其他代乳品的不足：随着婴儿月龄的增加，其需要的能量和各类营养物质越来越多，母乳或其他代乳品渐渐不能满足较大婴儿的需要，故需添加辅食以补充营养和能量。

2. 从流质食物过渡到固体食物，使婴儿逐渐适应一般混合膳食：婴儿生长发育迅速，消化吸收能力很快增强，胃容量随之增加，6个月起乳牙开始萌出，口腔有了咬切、咀嚼、吞咽非液体食物的能力，神经肌肉协调不断发育，肾脏排泄能力提高，这些都为婴儿饮食的转变打下了基础。

在饮食转变过程中婴儿要适应以下四方面的转换：①食物性质改变：流食→半固体→固体食物；②摄食方式改变，从吸吮乳头到口唇、口腔、舌头、牙齿等协同进行咬切、搅动、咀嚼、向后运递及吞咽固体食物；

③餐具的变换：从奶瓶乳头喂哺转到用小匙、杯、碗、碟等进食；④喂哺人从专一的母亲（母乳喂养）转到父母、祖辈、保姆等（图11）。

3. 为断母乳作准备：通过添加辅食，使婴儿能逐渐适应哺食方式的转变，喜爱尝试不同类别的新食物，培养积极主动的进食情绪和行为，学会自己参与进食，使断母乳更顺利。



图 11

► 添加辅食应遵循哪些原则？

1. 从一种到多种：先试喂一种新食物，观察婴儿食后反应，当他适应后再喂另一种，必须一种一种试。如有恶心、呕吐、腹泻等现象应暂停喂哺，过段时间再从很小量开始尝试。

2. 从少量到适量：添加新食物必须从少量开始，逐渐加量。如蛋黄从 1/4 个起试喂，3 ~ 5 天增至 1/3 ~ 1/2 个，1 ~ 2 周增至 1 个。

3. 从稀到稠：同样一种食品，应先从较稀薄的形式喂起，逐渐加稠，如大米食品，从米汤到稀粥，到稠粥，再至软饭，根据婴儿的发育情况逐渐使之适应（图 12）。

4. 从细到粗：当婴儿咀嚼吞咽能力较好时，试喂固体食物，从细软的半固体开始，随着乳牙萌出，咬切能力增强，食物逐渐增粗。如蔬菜可从细菜泥开始，过渡到粗菜泥，到煮烂的碎菜、菜丝、菜块（图 13）。

5. 尝试新的食物最好在婴儿健康时进行。

6. 婴儿对食物的适应和爱好有很大的个体差异，添加辅食的品种、味道，进食量、进食速度和进食时间都应按照孩子的具体情况灵活掌握。应调动孩子进食的兴趣和主动性，不宜强迫孩子。



图 12



图 13

► 婴儿辅食有哪些种类？

1. 补充淀粉类食品：如米、面等粮食，主要补充能量。
2. 补充蛋白质：动物蛋白质如鱼、肉、乳、肝等及植物蛋白如大豆制品。
3. 补充维生素及矿物质：蔬菜及水果。
4. 补充能量：油和糖，油以植物油为好。

► 如何进行辅食添加？

1. 果汁及菜水：维生素 C 不能在体内大量储存，母乳含维生素 C 的量随乳母的摄入量