



婴幼儿喂养 200问

沈小英 祝 维 编著
陈士垣 邓静云 主审

江苏科学技术出版社

婴幼儿喂养 200 问

沈小英 祝 维 编著

出 版 江苏科学技术出版社
地 址 南京市中央路 165 号(邮政编码 210009)
发 行 江苏省新华书店
印 刷 淮阴新华印刷厂(淮阴市淮海北路 44 号)

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 6 字数 129 千
版次 1996 年 7 月第 1 版 1996 年 7 月第 1 次印刷
印数 1—20,000 册

标准书号 ISBN 7-5345-2150-5/R·355
定 价 5.30 元

本社图书如有印装技术质量问题,可向承印厂调换。

责任编辑:徐 欣

责任校对:苏 医

《跨世纪农村书库》序言

陈焕友

农业、农村和农民问题，在我们建设有中国特色社会主义的伟大事业中，始终是一个极其重要的基础性和战略性的问题。江泽民总书记最近反复强调，必须始终把农业放在整个经济工作的首位，这是从我国人多地少这个基本国情，从保持全国经济、社会稳定发展的全局要求出发的，是从保持和加强我国在国际竞争中的独立自主的战略性要求考虑的。党的十四届五中全会提出、八届人大四次会议通过的关于我国国民经济和社会发展的“九五”计划和 2010 年远景目标，以及江苏省委、省政府提出的全省到本世纪末全面实现小康、部分地区初步现代化，到 2010 年基本实现现代化的目标、任务和战略措施，都把加快农业发展，强化农业基础放在首要位置上。改革开放以来，我国农村的经济和社会发展取得了令世人瞩目的辉煌成就。但是，农业仍然是国民经济的薄弱环节。农村的两个文明建设，农民的生产和生活，仍然需要全党、全

社会的热情关心和大力支持。

实现我国“九五”及 2010 年的跨世纪宏伟目标，关键是实行两个具有全局意义的根本性转变，即经济体制从传统的计划经济体制向社会主义市场经济体制转变，经济增长方式从粗放型向集约型转变。农业的深化改革和持续发展，也要依靠这两个根本性转变。我国的基本国情决定了，要解决农业资源相对稀缺与人们对农产品需求不断增长的矛盾，必须实行“科教兴国”、“科教兴农”的战略，通过提高农业投入中的科技含量，提高农业劳动力的科技文化素质来发展农业。农村干部群众素质的提高，是一个十分迫切而又艰巨的任务，需要全党、全社会各行各业共同努力方能完成。而生产更多适合农民需要的高质量、低成本的优秀科技文化读物，开展各种符合农村特点的实用、有益的宣传教育培训活动，在广大农民中迅速普及科学文化知识，无疑是重要的一环。我们的科学文化工作者，宣传教育工作者，新闻出版工作者，应该把工作注意力更多地放在农村，把为农业实现两个转变、发展生产力服务作为义不容辞的政治责任和光荣义务。

坚持农村的经济与社会协调发展，坚持农村工作“两手抓，两手都要硬”，是我党的一贯方针。随着农业经济的迅速发展和农民物质生活的不断提高，农村精神文化生活的需求从量到质上都有了很大的增长和

变化。如何满足这种增长,适应这种变化,为促进农村两个文明建设多作贡献,是精神产品的生产者和宣传者们必须认真解决的一个新课题。我们应该通过生动的、通俗的、群众喜闻乐见的精神文化产品和宣传教育形式,对农民群众进行爱国主义、集体主义和社会主义教育,在农民中努力传播社会主义市场经济知识、科学文化知识和法律知识,坚定广大农民走有中国特色社会主义道路的信念,提高农民的思想道德素质和科学文化素质。

就新闻出版部门来说,经各有关方面的努力,农村普及读物的出版、发行工作取得了一定的成绩。但是与农村两个文明建设的实际需要和党对新闻出版工作的要求相比,还存在较大差距。农村读物偏少、出版发行难、农民买书难的矛盾依然突出。在这种形势下,江苏省出版总社及其所属九家出版、发行单位,顺应时代的需要,精心策划实施,联合编辑出版发行了大型丛书——《跨世纪农村书库》。这套丛书以全国县以下(含县)广大农村干部群众为主要对象,以让读者看得懂、用得上、买得起、买得到为基本宗旨,以繁荣农村文化生活,促进农村精神文明建设,推动农村的改革开放和生产力发展,实现跨世纪宏伟蓝图为本目的。它的内容十分丰富广泛,涉及农村精神文化生活的各个方面,并注重准确性、新颖性、实用性。形式上深入浅出,通俗易懂。尤为可贵的是,出版者在丛书

质量上精益求精，成本上精打细算，既满足农民对精神文化生活的需求，又适应农民的现实消费水平。这充分体现了出版者把社会效益放在第一位的指导思想和为农村读者服务的良好愿望，符合党中央关于“各行各业都要为发展农业作出贡献”的精神，在当前全国、全省人民为实现我党跨世纪宏伟目标而奋斗的进程中，值得大力提倡。

《跨世纪农村书库》凝聚着广大作者、编辑出版发行工作者辛勤的劳动汗水。它的出版发行，对于多侧面、多层次地满足农村干部群众日益增长的精神文化生活需要，促进我国农村通俗读物的出版繁荣和精神产品的质量提高，必将起到十分积极的作用，是一件利国利民的大好事。我希望更多的精神产品生产者将更多的关注、更加饱满的热情，投入到为我国农村实现小康、奔向现代化服务的伟大事业中去，生产更多更好的精神食粮，丰富广大农民群众的精神文化生活，提高农民的思想道德水平和科学文化素质。同时，希望各行各业更多的同志关心农业，支持农业，为农村两个文明建设多做一些有益的工作。我相信，在以江泽民同志为核心的党中央的领导下，在邓小平同志建设有中国特色社会主义理论的指导下，只要我们各个部门的同志进一步发扬团结协作、艰苦奋斗的精神，我党制定的跨世纪伟大目标就一定能在广大农村、在神州大地上变为绚丽多彩的现实。

目 录

● 基本知识 ●

1. 婴幼儿合理喂养有什么重要性? 1
2. 人体从自然界摄取哪几种主要营养素? 有哪些生理功能? 来源于哪些食物? 2
3. 婴幼儿消化系统的生理解剖有哪些特点? 4
4. 婴幼儿的膳食与喂养有哪些特殊性? 5
5. 婴儿常用哪几种喂养方法? 母乳喂养有哪些优点? 人工喂养有何缺点? 什么情况下才采用混合喂养? 6
6. 拟订婴幼儿食谱有哪些意义? 要注意些什么? 9
7. 哪些疾病属于营养缺乏性疾病? 9
8. 什么是营养过剩? 它有哪些危害性? 10
9. 怎样预防营养缺乏和营养过剩性疾病? 11
10. 微量元素铁和铜对人体有什么重要性? 哪些食物含有较多的铁和铜元素? 12
11. 微量元素锌缺乏有哪些表现? 怎样预防? 13
12. 碘元素对人体有哪些重要性? 13
13. 牛磺酸对人体有何重要性? 哪些食物含有较多的牛磺酸? 14
14. 反映小儿营养状况的指标有哪些? 14
15. 什么叫小儿生长监测? 如何进行小儿生长监测? 如何观察小儿生长发育图? 15

● 婴儿喂养 ●

胎儿期

16. 母孕期需要增加营养供给吗? 18
17. 母孕期营养不良对胎儿健康有哪些影响? 19
18. 孕母应该多食哪些含蛋白质和钙丰富的食物? 19
19. 孕妇体内缺碘影响胎儿发育吗? 孕母应食哪些含碘的食物? 19
20. 孕后期多食含脂肪的食物会影响分娩吗? 20
21. 孕后期口服维生素 D, 制剂能预防婴儿先天性佝偻病吗? 21
22. 孕母饮食应该注意哪些方面? 21
23. 妊娠期如何为母乳喂养作准备? 孕妇乳头凹陷怎么办? 22
24. 乳房的大小能影响乳汁分泌量吗? 23
25. 母孕期禁用、慎用哪些药物? 25
26. 孕期妇女要戴胸罩吗? 26

新生儿期

【初生~7 天内】

27. 新生儿的消化系统有哪些特点? 26
28. 乳房是怎样分泌乳汁的? 母乳含有哪些成分? 27
29. 新生儿及早吸吮母亲乳头有什么好处? 足月新生儿何时开奶? 29
30. 开奶前需要试喂糖水或牛奶吗? 30
31. 什么叫初乳? 新生儿哺喂初乳有哪些好处? 31
32. 分娩后头几天乳汁少或无乳, 怎么办? 31
33. 哺乳前要做哪些准备? 32
34. 采取什么姿势哺乳好? 32

35. 怎样帮助婴儿吸到母亲的乳头?	34
36. 哺乳时婴儿吸吮乳头的部位怎样才是正确的?	34
37. 乳流过速, 婴儿来不及吞咽怎么办?	36
38. 早期新生儿应按需喂哺吗?	36
39. 每次哺乳需多长时间最适宜?	37
40. 夜间需要喂哺吗? 夜间应该怎样哺乳?	37
41. 怎样知道新生儿吃饱了?	38
42. 新生儿喂哺后吐奶怎么办?	39
43. 新生儿喂哺后采用怎样的姿势睡眠为好?	39
44. 母亲乳头凹陷, 新生儿吸不到乳汁怎么办?	40
45. 新生儿能用奶瓶喂养吗? 用奶瓶喂养有什么危害性?	40
46. 新生儿哭闹时是否需要喂哺?	41
47. 新生儿睡眠时间长, 不常要求哺乳怎么办?	42
48. 早产儿、低出生体重儿如何喂养?	42
49. 剖宫产的母亲能哺乳吗? 是否应实行母婴同室?	43
50. 剖宫产的乳母可采用何种姿势哺乳?	44
51. 剖宫产是否影响乳母的乳汁分泌量?	44
52. 剖宫产的乳母术后用药能否影响新生儿?	44
53. 剖宫产后的乳母切口感染影响哺乳吗?	44
54. 双胎儿如何喂养?	45
55. 什么叫生理性体重下降? 体重下降后不恢复怎么办?	45
56. 怎样促使新生儿胎便早日排出? 新生儿 48 小时内无大便怎么办?	46
57. 新生儿每天 10 多次大便是否正常? 如何观察新生儿的大便是否正常?	47
58. 新生儿生后头几天, 尿液红色怎么办?	47

【7~15天】

59. 初乳与以后的母乳成分相同吗? 乳汁是否越浓越好? 48
60. 白天睡觉多,夜间经常哭闹怎么办?..... 49
61. 足月新生儿生理性黄疸 15 天后还不消退,怎么办? 49
62. 新生儿喂哺后打呃怎么办? 50
63. 新生儿出生时有牙齿是怎么回事? 50

【15~28天】

64. 怎样使乳汁分泌增多? 母乳不够怎么办? 50
65. 乳汁吃不了怎么办? 如何挤空乳房中剩余的乳汁? 51
66. 怎样观察新生儿吸吮是否有力? 新生儿吸吮无力怎么办? 53
67. 什么叫满月增磅? 满月增磅不增,怎么办?..... 53
68. 什么时候要添加鱼肝油? 如何添加? 54
69. 新生儿有味觉吗? 给新生儿喂药要注意哪些问题? 55
70. 酸牛奶能喂新生儿吗? 55
71. 用母乳给新生儿洗脸能使他(她)皮肤白嫩吗? 56

婴儿期

【1~4个月】

72. 1~4 个月的婴儿喂母乳以外,还需要添加其他辅食吗? 56
73. 1~4 个月婴儿为什么不能用米糊喂养? 过早添加半固体和固体食物有什么危害性? 57
74. 婴儿喂养过程中是否要喂水? 57
75. 按需喂哺、勤喂哺有哪些好处? 为什么要两侧乳房轮流喂哺? 58

76. 出现“生理性腹泻”的婴儿如何喂养?	58
77. 出现“母乳性黄疸”如何喂养?	59
78. 1~4个月的婴儿在合理喂养的情况下,平均每月 体重应该增重多少?	59
79. 为什么母乳喂养儿不易患维生素D缺乏性佝 偻病?	60
80. 为什么母乳喂养儿不易患营养性缺铁性贫血?	60
81. 为什么母乳喂养儿不易患感冒、腹泻?	60
82. 母乳喂养能促进婴儿智能发育吗?	61
83. 确实没有母乳时,喂养问题怎样解决?	62
84. 牛奶如何进行消毒?	62
85. 如何选择和保存奶粉? 奶粉如何调配? 调配好的 牛奶吃不完如何保存?	63
86. 怎样估计人工喂养儿一日的牛奶需要量? 哺牛奶 便秘怎么办?	65
87. 怎样预防和处理婴儿吐奶?	66
88. 如何观察3个月内婴儿的体重及神经、心理发育 的指标?	67

【4~6个月】

89. 4个月后的婴儿除了喂母乳外,还需添加哪些 辅食?	68
90. 添加辅食的重要性有哪些? 母乳喂养、人工喂养、 混合喂养都需要添加辅食吗?	69
91. 添加辅食时需要注意哪些问题?	70
92. 怎样喂蛋黄?	71
93. 怎样喂鱼泥?	72
94. 怎样喂菜汤、菜泥、水果泥?	73
95. 怎样添加鱼肝油和钙片?	74

96. 各种婴儿粥(蛋黄粥、菜泥粥、猪血豆腐粥、鱼泥粥等)怎样制作?.....	74
97. 常吃动物血有什么好处?	75
98. 如何观察 4~6 个月婴儿的体重及神经、心理发育的主要指标?	76
99. 适于 4~6 个月婴儿在冬春季的食谱有哪些? 橘子汁如何制作?	78
100. 适宜于 4~6 个月婴儿在夏秋季的食谱有哪些? 如何制作番茄汁?.....	79

【6~9 个月】

101. 6~9 个月婴儿可以喂全蛋吗?.....	79
102. 怎样添加肝泥?.....	80
103. 怎样喂鸡蛋?.....	81
104. 怎样做鱼肉末?.....	82
105. 怎样添加肉末?.....	82
106. 怎样喂菜末?.....	83
107. 怎样促进小儿牙齿的萌出?.....	84
108. 婴儿喂食后剧烈躁跳有哪些危害性?.....	84
109. 如何观察 6~9 个月婴儿的体重及神经、心理发育的指标?.....	85
110. 适宜于 6~9 个月婴儿冬春食谱有哪些?	85
111. 适宜于 6~9 个月婴儿夏秋食谱有哪些?	87

【9~12 个月】

112. 怎样喂碎菜?.....	88
113. 怎样喂碎肉?.....	88
114. 怎样喂稠粥?.....	88
115. 怎样喂豆制品?.....	89
116. 怎样搭配食物?.....	89

117. 什么时候断奶较为适宜? 哪些情况下不宜断奶?.....	90
118. 断奶期如何进行膳食配方?.....	91
119. 哪些食品不宜喂婴儿?.....	91
120. 婴儿体重曲线上升太快或太慢怎么办?.....	92
121. 如何观察 9~12 个月婴儿的体重及神经、心理发育的主要指标?.....	94
122. 适宜于 9~12 个月婴儿的食谱有哪些?.....	94
乳母相关问题	
123. 乳母的饮食应该注意哪些方面?.....	96
124. 乳母保持愉快的情绪有哪些好处?.....	97
125. 乳母服药会影响婴儿吗?.....	97
126. 乳母能喷洒农药吗?.....	98
127. 乳母能吸烟、饮酒吗?	98
128. 乳母月经来潮能继续哺乳吗?.....	99
129. 乳汁清淡能继续哺乳吗?.....	99
130. 乳房有硬结块怎么办?.....	99
131. 乳母患乳腺炎时如何喂养?	100
132. 乳母乳头皲裂时如何喂养?	100
133. 乳母患感冒能继续哺乳吗?	101
134. 乳母患过敏性疾病能哺乳吗?	101
135. 患性病的母亲哺乳怎么办?	102
136. 患甲型肝炎的母亲哺乳怎么办?	102
137. 乙肝表面抗原阳性的母亲哺乳怎么办? 乙肝表面抗原阳性的保姆能给小孩喂食吗?	103
138. 患心脏病、肾脏病的母亲哺乳怎么办?.....	104
139. 患高血压病、糖尿病的母亲哺乳怎么办?.....	105
140. 乳母的衣着应注意哪些? 乳母能否戴胸罩?	106

● 幼儿喂养 ●

幼儿膳食

- 141. 幼儿消化道的生理功能有哪些特点? 106
- 142. 幼儿食品与婴儿和成人食品有哪些不同? 107
- 143. 断奶期配制合理、科学的膳食有哪些重要性? 108
- 144. 配制断奶期的膳食应该注意哪些问题? 108
- 145. 如何制订幼儿的膳食计划? 109
- 146. 调配幼儿膳食时要注意哪些问题? 109
- 147. 幼儿一日宜安排几餐? 每餐宜给多少量? 110
- 148. 烹调幼儿食品时应该注意哪些问题? 110
- 149. 幼儿不宜吃哪些食物? 111
- 150. 怎样增进幼儿的食欲? 111
- 151. 如何实施幼儿合理的膳食制度? 112
- 152. 适宜幼儿膳食的常用烹调方法有哪些? 112
- 153. 1~3 岁幼儿每日食品供给量的参考数及营养素
 如何计算? 113
- 154. 怎样选择幼儿的副食? 114
- 155. 怎样制作幼儿点心? 114
- 156. 适宜于 $1 \sim 1\frac{1}{2}$ 岁幼儿冬春季的食谱有哪些? 115
- 157. 适宜于 $1 \sim 1\frac{1}{2}$ 岁幼儿夏秋季的食谱有哪些? 116
- 158. 适宜于 $1\frac{1}{2} \sim 2$ 岁幼儿冬春季的食谱有哪些? 117
- 159. 适宜于 $1\frac{1}{2} \sim 2$ 岁幼儿夏秋季的食谱有哪些? 117
- 160. 适宜于 $2 \sim 2\frac{1}{2}$ 岁幼儿冬春季的食谱有哪些? 118
- 161. 适宜于 $2 \sim 2\frac{1}{2}$ 岁幼儿夏秋季的食谱有哪些? 118

162. 适宜于 $2\frac{1}{2}$ ~3 岁幼儿冬春季的食谱有哪些?	119
163. 适宜于 $2\frac{1}{2}$ ~3 岁幼儿夏秋季的食谱有哪些?	119
164. 适宜于 1~2 岁幼儿冬春季的菜肴有哪些? 如何制作?	120
165. 适宜于 1~2 岁幼儿夏秋季的菜肴有哪些? 如何制作?	123
166. 适宜于 2~3 岁幼儿冬春季的菜肴有哪些? 如何制作?	126
167. 适宜于 2~3 岁幼儿夏秋季的菜肴有哪些? 如何制作?	128
168. 适宜于幼儿的四季菜肴还有哪些?	130
169. 食品加工过程中,怎样避免营养成分的丢失?	131
170. 父母如何观察 1~2 岁幼儿的体重及神经、心理 发育的指标?	131
171. 父母如何观察 2~3 岁幼儿的体重及神经、心理 发育的指标?	133

饮食习惯

172. 怎样能使幼儿做到定时、定量、专心进食?	134
173. 幼儿每天吃牛奶有什么好处? 乐口福、麦乳精能 代替牛奶吗? 进口奶粉与国产奶粉有何区别?	135
174. 什么叫偏食? 怎样纠正婴幼儿偏食?	136
175. 什么叫挑食? 怎样纠正婴幼儿的挑食?	136
176. 饮食习惯对儿童的性情有影响吗?	137
177. 小儿厌食怎么办?	137
178. 婴幼儿过多地吃零食有哪些危害性? 怎样纠正?	138
179. 小儿进食时应注意哪些问题?	139
180. 怎样培养小儿礼貌进食?	139

181. 幼儿能吃油条、爆米花和皮蛋吗?	140
182. 进食过量有哪些害处?	141
183. 睡前吃点心有哪些害处?	142
184. 在小儿出牙期间饮食要注意哪些问题?	142
185. 不重视早餐的质量有哪些害处?	143
186. 小儿进食时“含饭”怎么办?	143
187. 幼儿暴饮暴食有哪些危害性?	143
188. 吃水果能代替吃蔬菜吗? 怎样使小儿爱吃蔬菜? 婴幼儿常吃水果罐头和水果型饮料好吗?	144
189. 吃菜汤能代替吃蔬菜吗? 饭前先饮少量汤有好处吗?	145
190. 多吃糖果和巧克力有哪些害处?	146
191. 平时哪些做法属不良的进餐习惯? 如何培养小儿良好的饮食习惯?	146
192. 如何讲究口腔卫生, 预防龋病?	147
193. 牛奶加鸡蛋打饱, 能说明营养好吗? 豆浆冲鸡蛋是营养佳品吗?	148
194. 婴幼儿能吃冷饮吗? 婴幼儿吃过多的生冷瓜果有哪些害处? 婴幼儿不宜吃哪些水果?	148
195. 婴幼儿的饮食过咸有什么害处?	150
196. 婴幼儿能饮茶吗?	151

● 患病婴幼儿喂养 ●

197. 营养性缺铁性贫血有哪些表现? 怎样预防?	151
198. 维生素D缺乏性佝偻病有哪些表现? 怎样预防? 维生素D为什么不能多吃?	152
199. 营养不良症有哪些表现? 怎样预防?	154
200. 维生素缺乏症有哪些表现? 怎样预防?	155

201. 肥胖症有哪些表现? 怎样矫治? 为什么要从胎儿期开始预防肥胖症?	156
202. “夜哭郎”怎么办?	157
203. 严重唇裂、腭裂畸形的小儿如何进行母乳喂养?	158
204. 患鹅口疮的婴儿如何喂哺?	158
205. 新生儿口腔长“马牙”要挑吗? 新生儿颊部的“螳螂子”要割吗?	159
206. 婴幼儿粪便异常怎么办?	160
207. 婴幼儿呕吐、腹泻怎么办?	160
208. 小儿便秘、腹胀与饮食有什么关系?	161
209. “伤食”怎么办?	162
210. 哮喘患儿的饮食应注意哪些问题?	163
211. 呼吸困难的婴儿如何喂养?	163
212. 先天性心脏病患儿的饮食应注意哪些问题?	164
213. “奶癣”是怎么回事? 湿疹患儿在饮食方面应注意什么?	164
214. 发热的患儿如何喂养?	166
215. “疳夏”怎么办?	166
216. 夜间磨牙怎么办?	167
217. 尿液混浊是怎么回事?	167
218. 小儿出汗多怎么办?	168
219. 婴儿发生呛奶怎么办? 异物误入食管怎么办? 小儿误食异物后怎么办?	169
220. 误食有毒物品怎么办? 怎样预防?	170
221. 误食避孕药怎么办?	170
222. 进餐时服药有哪些害处? 用牛奶送服药好不好? 为什么钙片、铁剂不能与牛奶一起吃?	171