

婴幼儿喂养指南

初清 柳志浩 主编



气家出版社

婴幼儿喂养指南

初 清 柳志浩 主编

气象出版社

内容提要

婴幼儿的营养状况,对孩子的发育成长至关重要。如何科学地喂养婴幼儿,是每一位家长十分关心的问题。本书以问答形式阐述了婴幼儿喂哺和养育方面的各种问题,并且还介绍了小儿常用主副食制作方法和食物营养成分以及小儿常用助消化药物等内容,具有科学性、实用性等特点。本书内容全面,通俗易懂,适合于广大婴幼儿家长、幼儿园老师阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿喂养指南/初清,柳志浩主编. —北京:气象出版社, 2001. 11

ISBN 7-5029-3269-0

I. 婴... II. ①初... ②柳... III. ①婴幼儿-哺育-问答②婴幼儿-妇幼保健-问答 IV. R174-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 081645 号

婴幼儿喂养指南

初 清 柳志浩 主编

责任编辑:吴晓鹏 终审:周诗健

封面设计:李洪杰 责任技编:王丽梅 责任校对:王丽梅

气象出版社 出版

(北京海淀区中关村南大街 46 号 邮政编码:100081)

北京昌平环球印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所发行 全国各地新华书店经销

开本:850mm×1168mm 1/32 印张:8.5 字数:244 千字

2002 年 1 月第一版 2002 年 7 月第二次印刷

印数:5001~10000 定价:14.00 元

婴幼儿喂养指南

主 编:初 清 柳志浩

副主编:孙 鹏 孟玉秀 李瑞芹 李丽霞

毛成艳 高东田 刘焕云 满冬梅

主 审:秦国钧 李慎廉

编 委:(按姓氏笔画为序)

毛成艳 刘焕云 关春荣 孙 鹏

李 岩 李瑞芹 李丽霞 张伟伟

杨 军 杜善敏 宋煜炜 孟玉秀

初 清 庞道华 赵金枝 柳志浩

徐向荣 高东田 唐宁波 满冬梅

解瑞谦 廖更新 魏 静

12.12.17

前 言

婴幼儿的营养状况,不仅关系到孩子的发育成长,甚至还影响到老年时期的健康。如何科学地喂养婴幼儿,是每一位家长十分关心的问题。为此,我们组织了部分医学院及医院的营养专家、妇幼保健专家及其他学科的专家们共同编写了《婴幼儿喂养指南》。本书以问答形式回答了婴幼儿喂哺和养育方面的各种问题。家长们可以忙里偷闲,查阅目录,针对感兴趣的问题做些阅读,以增加有关的知识。现在已不是短缺经济时期,食物极大丰富,婴幼儿食品琳琅满目。如何选择及科学配制?相信本书能给您一些有益的帮助。

祝婴幼儿健康成长!

主 编

2001 年 11 月 9 日

目 录

前言

第一部分 母乳喂养 (1)

一、新生儿期(0~28天) (1)

(一) 正常新生儿的喂养 (1)

1. 小儿生长发育分哪几个阶段? (1)
2. 何谓新生儿期和婴儿期,此两期喂哺的重要性是什么? (2)
3. 母乳喂养需做的产前准备工作有哪些? (2)
4. 母乳喂养有什么好处? (3)
5. 最佳喂养方式是什么,为什么? (6)
6. 母乳为什么是婴儿最好的营养食品? (7)
7. 为什么要提倡母乳喂养? (7)
8. 初乳有何特点,是否应该充分利用? (8)
9. 给新生儿喂哺初乳的重要性是什么? (9)
10. 为什么一定要给新生儿喂初乳? (9)
11. 怎样做好母乳喂养? (10)
12. 新生儿出生后,何时开始哺喂母乳? (12)
13. 生后早喂奶有什么好处? (13)
14. 怎样给新生儿喂奶? (13)
15. 喂奶的姿势是怎样的? (14)
16. 每次喂奶需要多长时间? (14)
17. 产后母乳喂养的哺乳方法是什么? (15)
18. 新生儿怎样吮乳效果好? (16)
19. 怎样帮助新生儿熟练地吸吮乳汁? (16)
20. 新生儿香甜的吃奶姿态是怎样的? (16)
21. 如何正确地进行母乳喂养? (17)
22. 需要按时给新生儿喂奶吗? (18)
23. 给新生儿喂奶时,妈妈应注意哪些问题? (18)
24. 正常新生儿日哺乳量是多少? (18)
25. 怎样判断孩子是否已吃饱了? (19)
26. 如何判断母亲奶量是否充足? (19)
27. 影响母乳哺育的因素有哪些? (20)
28. 影响乳汁分泌的原因有哪些? (20)
29. 使母乳充足需注意什么? (20)
30. 使母乳增多的办法有哪些? (21)

2 · 婴幼儿喂养指南

- 31. 民间催奶良方是什么? (22)
- 32. 有的母亲上班后乳汁显著减少怎么办? (23)
- 33. 乳头皲裂的原因是什么,如何防止? (23)
- 34. 哺乳期乳房胀疼怎么办? (24)
- 35. 哪些情况不宜采用母乳喂养? (24)
- 36. 不适于母乳喂养的婴儿方面的原因有哪些? (25)
- 37. 如何给新生儿和婴儿添加维生素D? (25)

(二) 早产儿、多胎儿的喂养 (26)

- 38. 何谓早产儿,怎样喂养? (26)
- 39. 怎样用母乳喂养足月双胞胎? (27)
- 40. 剖腹产和多胎儿如何喂养? (27)
- 41. 怎样用母乳喂养低体重儿? (27)

二、婴儿期(28天~1岁) (28)

- 42. 为什么给婴儿喂奶要定时? (28)
- 43. 如何合理给婴儿定时喂奶? (28)
- 44. 深夜给婴儿授乳是否必要? (28)
- 45. 夜间喂奶应注意什么? (29)
- 46. 婴儿溢奶是什么原因? (29)
- 47. 炎热的夏季如何喂养婴儿? (30)
- 48. 母乳够吃的婴儿是否还要增加其他食品? (30)

三、幼儿期(1~3岁) (31)

- 49. 断奶的时间和 method 是什么? (31)
- 50. 什么是半断奶,半断奶期的食物主要包括哪些? (31)
- 51. 半断奶的方法是什么? (32)
- 52. 半断奶期应注意什么? (32)
- 53. 转奶期的宝宝需要的营养特别多吗? (33)
- 54. 为什么要及时断奶? (34)
- 55. 早产儿半断奶时应特别注意什么? (34)
- 56. 不适时断奶会给婴儿和妈妈造成哪些影响? (34)
- 57. 断不了母乳时怎么办? (35)
- 58. 回奶的简易方法是什么? (35)
- 59. 婴儿辅助食品添加的具体方法及顺序是怎样的? (35)
- 60. 幼儿断奶后饮食应注意什么? (36)
- 61. 断奶后的幼儿应如何调配膳食? (37)
- 62. 婴儿断乳中为什么需要增加谷类食物? (38)
- 63. 母乳或牛乳喂养的婴儿是否需要服维生素D和钙剂? (38)
- 64. 孕妇与宝宝是否需特殊补碘? (38)

第二部分 人工喂养、混合喂养与辅助喂养 (39)

一、新生儿期 (39)

- 65. 什么叫人工喂养、混合喂养与辅助喂养? (39)

66. 母乳与婴儿配方乳有何不同?	(39)
67. 当母乳不足时,选用哪几种乳制品好?	(41)
68. 新生儿期混合喂养和人工喂养时如何调配牛奶?	(41)
69. 人工喂养选择什么好,怎样调配,每次喂多少?	(42)
70. 为什么不能用高浓度糖水喂新生儿?	(42)
71. 炼乳和麦乳精为什么不宜做主要代乳品?	(42)
72. 如何从感官方面粗略判断奶粉的优劣?	(43)
73. 给新生儿配制奶粉为什么不宜太浓?	(43)
74. 为什么不能用酸奶喂新生儿?	(44)
75. 《国际母乳代用品销售守则》概要是如何规定的?	(44)
76. 如何给新生儿添加辅助食物?	(44)
二、婴儿期.....	(45)

77. 婴儿喂养有哪几种方式?	(45)
78. 婴儿期为什么要添加辅食?	(46)
79. 给婴儿添加辅食的适当时间是什么?	(46)
80. 婴儿添加辅食的内容是什么?	(46)
81. 给婴儿添加辅食的原则是什么?	(47)
82. 婴幼儿喂养的方法是什么?	(48)
83. 为什么不要完全用人工喂养代替母乳喂养?	(48)
84. 人工喂养有哪些特点?	(49)
85. 没有母乳应如何喂养婴儿?	(49)
86. 婴幼儿断奶食品一般应符合什么原则?	(50)
87. 人工喂养常用的人工代乳品有哪些?	(50)
88. 怎样才能做好混合喂养?	(52)
89. 混合喂养应注意什么?	(53)
90. 人工喂养应注意什么?	(53)
91. 混合喂养和人工喂养时如何调配奶粉?	(54)
92. 混合喂养或人工喂养时使用奶瓶和奶头应注意什么?	(54)
93. 牛奶与羊奶及人乳相比,在营养成分上有哪些优缺点?	(54)
94. 鲜牛奶与人乳相比,在营养成分上有哪些不同?	(56)
95. 用鲜牛奶喂养婴儿时,应如何调配?	(57)
96. 要不要给婴儿喝水?	(59)
97. 只用豆奶喂养婴儿对吗?	(59)
98. 婴儿每天需要多少牛奶?	(59)
99. 目前市场上销售的奶粉主要有哪些类型,各有哪些优缺点, 如何使用?	(60)
100. 光喂牛乳有什么缺点?	(62)
101. 创建爱婴医院对婴幼儿喂养有何重大意义?	(62)
102. 为什么要给婴儿添加辅助食品?	(64)
103. 怎样给婴儿适时添加辅食?	(64)
104. 添加辅助食品时应注意哪些事项?	(65)

4 • 婴幼儿喂养指南

105. 添加辅助食品的种类是什么,怎样喂食?	(66)
106. 怎样给婴幼儿添加辅食?	(66)
107. 添加辅食的原则是什么?	(67)
108. 给婴儿哪些零食好?	(68)
109. 什么是强化食品,怎样给婴幼儿正确食用?	(68)
110. 怎样给孩子补钙,为什么说补钙应该主要依靠奶?	(69)
111. 如何给小儿添加鱼肝油?	(70)
112. 如何正确使用鱼肝油制剂?	(71)
113. 人类都需要哪些营养?	(72)
114. 婴幼儿阶段最容易缺乏哪些营养素?	(73)
115. 婴幼儿对矿物质及微量元素的需求有何特点?	(73)
116. 维生素C对婴幼儿的生长发育有何重要意义?	(75)
117. 哪些食物对牙齿健康有利?	(75)
118. 为什么对婴儿要特别注意营养?	(76)
119. 为什么说婴儿期合理喂养最重要?	(76)
120. “双歧糖”适合婴幼儿食用吗?	(77)
121. 为什么不要只用米粉喂养婴儿?	(77)
122. 婴幼儿不宜吃的食品有哪些?	(78)
123. 为什么不宜让婴儿吃过量的禽蛋?	(78)
124. 婴儿食物为何不宜太咸?	(79)
125. 婴儿为什么不宜多喝饮料?	(79)
126. 不宜让婴儿喝哪些成人饮料,为什么?	(79)
127. 婴儿吃蜂蜜好不好?	(80)
128. 1岁以内的婴儿食用蜂蜜应注意什么问题?	(80)
129. 何时对婴儿补充含铁食物?	(80)
130. 膳食营养对婴幼儿的重要性是什么?	(81)
三、幼儿期.....	(81)

131. 如何安排幼儿期的饮食?	(81)
132. 给幼儿添加辅助食物有什么好处?	(82)
133. 什么叫营养,人体所需要的营养素有哪几种?	(82)
134. 什么叫合理营养?	(82)
135. 婴幼儿必需的营养素有哪些?	(84)
136. 婴幼儿所需热能包括哪些方面,为什么婴幼儿需要的热能相对比成人高?	(86)
137. 婴幼儿对蛋白质的需要量与成人相比,有何不同?	(87)
138. 婴幼儿对维生素的需求有何特点?	(89)
139. 什么是合理膳食?	(91)
140. 小儿如何进行调养与进补?	(93)
141. 怎样注意幼儿期的营养?	(93)
142. 幼儿膳食是否要与季节合拍?	(94)
143. 幼儿饮食的烹饪应注意什么?	(94)

144. 幼儿的膳食为什么要多变花样及注意色、香、味?	(94)
145. 怎样才能提高孩子的食欲?	(95)
146. 为什么不要一味追求饭菜鲜美?	(95)
147. 为何不能忽视幼儿的早餐?	(95)
148. 怎样为幼儿选择益智健脑的食品?	(96)
149. 小儿早餐需要遵守什么原则?	(96)
150. “牛奶+鸡蛋”是最佳早餐吗?	(97)
151. 为什么幼儿多吃蔬菜好?	(97)
152. 蔬菜对儿童身体健康有什么好处?	(98)
153. 为什么不要用维生素C代替蔬菜?	(99)
154. 为什么儿童不宜用水果代替蔬菜?	(100)
155. 胡萝卜有什么营养价值?	(100)
156. 为什么豆制品是幼儿重要的营养食物?	(101)
157. 孩子为什么需要零食、硬食、荤食?	(101)
158. 幼儿为什么吃些粗纤维好, 含粗纤维较丰富的食物主要有哪些? ..	(103)
159. 让孩子吃些“零食”好不好?	(103)
160. 怎样给幼童吃零食与加餐?	(104)
161. 适合儿童饮用的饮料有哪三类?	(105)
162. 给小儿做菜时, 怎样避免维生素的丢失?	(105)
163. 缺钙的哪些表现, 哪些食物含钙丰富, 婴幼儿最理想的钙源是 什么?	(106)
164. 含钙较多的食物有哪些?	(106)
165. 如何补充锌, 哪些食物含锌丰富?	(107)
166. 食物中铁的良好来源有哪些, 婴儿应如何补充铁质?	(107)
167. 为预防营养性缺铁性贫血, 在婴幼儿喂养方面应注意哪些问题? ...	(108)
168. 何时给婴幼儿补充维生素C, 主要添加哪些食物, 如何添加? ...	(110)
169. 喝酸奶有什么学问?	(110)
170. 家庭怎样制作酸牛奶?	(111)
171. 为什么说托儿所、幼儿园在养育方面是一重要环节?	(111)
172. 如何搞好幼儿园伙食的管理?	(112)
173. 如何制定幼儿园幼儿平衡膳食食谱?	(113)
174. 有助孩子长高的五大营养物质是什么?	(114)
175. 幼儿的营养主要从哪些食物中摄取?	(115)
176. 哪些食物能补充微量元素?	(116)
177. 缺碘具有隐蔽性吗?	(116)
178. 为什么说紫菜与海带是碘质宝藏?	(116)
179. 锌有什么作用, 怎样正确的给小儿补锌?	(117)
180. 维生素与儿童健康有什么关系?	(118)
181. 服用维生素C有什么禁忌吗?	(118)
182. 维生素C久存能再服吗, 为什么?	(119)
183. 乳酸菌有几个特点, 给幼儿饮用乳酸菌饮品有什么作用?	(119)

184. 如何“吃”出一双明亮的眼睛?	(120)
185. 婴幼儿多食味精好不好?	(120)
186. 大人嚼过的东西再给小儿吃为什么不好?	(121)
187. 为什么水果蔬菜不可缺?	(121)
188. 小儿吃禽肉有什么好处?	(122)
189. 幼儿吃饭为什么要细嚼慢咽?	(123)
190. 为什么要少给小儿喝冷饮?	(123)
191. 小儿为什么不宜过多食用冷食?	(124)
192. 小儿饭前饭后吃冷饮有何坏处?	(124)
193. 为什么小儿饭后不宜马上吃水果?	(124)
194. 小儿为什么饭前,饭后半小时和吃饭时忌饮水?	(125)
195. 为什么小儿饭前忌服维生素类药物?	(125)
196. 为什么小儿不宜多吃橘子?	(125)
197. 小儿为什么不宜吃彩色食品?	(126)
198. 小儿为什么不宜多吃爆米花?	(126)
199. 汤泡饭的习惯为什么不好?	(127)
200. 婴幼儿食用味精有什么讲究?	(127)
201. 小儿吃的菜肴为什么不能多放味精?	(127)
202. 孩子为什么不宜多吃巧克力?	(128)
203. 为什么多吃巧克力不利于小儿的健康?	(128)
204. 小儿为什么不宜空腹吃糖?	(129)
205. 为什么幼儿吃糖要适量?	(129)
206. 为什么不宜给幼儿多吃肥肉?	(130)
207. 为什么小儿不宜多喝牛奶?	(130)
208. 为什么幼儿最好不要喝茶?	(131)
209. 小儿为什么不宜常吃糕点?	(131)
210. 为什么不要随便给小儿食用保健品?	(132)
211. 小儿为什么不宜服人参补品?	(132)
212. 小儿为什么忌服蜂乳?	(133)
213. 为什么钙片(粉)不能与牛奶同服?	(133)
第三部分 患病儿的喂养	(134)

一、患病新生儿、婴儿的喂养

214. 喂养婴幼儿过程中经常会出现哪些问题,应怎样解决?	(134)
215. 制定什么样的喂食计划可以纠正婴幼儿的吐奶?	(135)
216. 婴儿反复吐奶如何处理?	(136)
217. 小儿积食(胀肚子)怎么办?	(136)
218. 对早产儿是否应更早些补充含铁食物?	(137)
219. 母亲或孩子得了病还能喂奶吗?	(137)
220. 当婴儿腹泻或患感冒时还可以继续喂断乳食吗?	(138)
221. 哪些疾病不能用母乳喂养而需要混合喂养和人工喂养?	(138)
222. 如何注意幼儿断奶后蛋白质营养不良症?	(139)

223. 婴幼儿腹泻后应该停食吗?	(139)
224. 如何喂养便秘病儿?	(139)
225. 什么是营养不良, 如何喂养营养不良患儿?	(140)
226. 预防婴幼儿营养不良的喂养原则是什么?	(142)
227. 如何评价婴幼儿的营养状态?	(143)
228. 怎样喂养腹泻婴幼儿?	(143)
229. 怎样喂养便秘婴幼儿?	(144)
230. 如何喂养缺铁性贫血患儿?	(144)
231. 婴儿腹泻时, 如何用饮食治疗?	(145)

二、患病幼儿的喂养

232. 如何喂养消化不良病儿?	(146)
233. 腹泻病儿能多吃大蒜吗?	(147)
234. 腹泻病儿能喂鸡汤吗?	(147)
235. 怎样喂养急性胃肠炎病儿?	(148)
236. 怎样喂养肝炎病儿?	(148)
237. 百日咳病有什么食疗方法?	(148)
238. 怎样喂养麻疹病儿?	(149)
239. 怎样喂养肺炎病儿?	(149)
240. 怎样喂养先天性心脏病患儿?	(150)
241. 怎样喂养糖尿病患儿?	(150)
242. 如何喂养贫血病儿?	(150)
243. 为什么说六个月至两岁的婴幼儿最容易发生营养性缺铁性贫血, 喂养方面应注意什么?	(151)
244. 怎样喂养患湿疹的病儿?	(152)
245. 什么是“牛奶蛋白过敏症”, 小儿喝了牛奶过敏怎么办?	(153)
246. 小儿出现白色浑尿是怎么回事, 如何喂养?	(153)
247. 什么叫肥胖儿, 如何喂养才能预防婴幼儿肥胖?	(154)
248. 肥胖症的原因及其膳食原则是什么?	(155)
249. 肥胖儿的饮食应注意什么?	(155)
250. 何谓佝偻病, 有什么特点?	(156)
251. 如何喂养佝偻病患儿?	(157)
252. 为什么婴儿易患佝偻病, 单吃钙片能治好佝偻病吗?	(158)
253. 喂养哪些食物有益于儿童的眼睛?	(158)
254. 孩子伤食怎么办?	(159)

第四部分 婴幼儿期养育

一、新生儿期养育

255. 养育新生儿、婴幼儿家长应注意哪些问题, 采取什么措施加以处理?	(161)
256. 如何养育新生儿?	(165)
257. 新生儿期应该注意什么?	(167)
258. 怎样给宝宝换尿布?	(170)

8 · 婴幼儿喂养指南

259. 为什么不要“摇”哄孩子?	(171)
260. 哪些因素影响小儿的生长发育?	(171)
261. 女新生儿阴道流血是怎么回事,是否需要处理?	(172)
262. 男新生儿也会乳房肿大吗,是否需要处理?	(173)
263. 何谓“螳螂嘴”和“马牙”,如何对待?	(173)
264. 新生儿身上发黄是否正常,应何时消退?	(173)
265. 如何辨认新生儿呼吸是否正常?	(174)
266. 新生儿呼吸时嗓子有响声是否正常,需要治疗吗?	(174)
267. 如何对待新生儿某些特殊的生理现象?	(174)
268. 刚出生的宝宝应会做什么?	(176)
二、婴儿期养育	(177)

269. 2个月的婴儿如何养育?	(177)
270. 3个月的婴儿如何养育?	(180)
271. 4~5个月的婴儿如何养育?	(181)
272. 6个月的婴儿如何养育?	(182)
273. 7~8个月的婴儿如何养育?	(185)
274. 9~10个月的婴儿如何养育?	(186)
275. 11~12个月的婴儿如何养育?	(187)
276. 如何为婴儿创造一个好的居住环境?	(189)
277. 怎样保持室温?	(189)
278. 如何看待你的宝宝流口水?	(190)
279. 怎样给宝宝洗澡?	(190)
280. 怎样培养婴儿按时大小便?	(191)
281. 怎样保护婴幼儿的牙齿?	(191)
282. 婴儿哭闹说明什么?	(192)
283. 宝宝哭闹怎么办?	(192)
284. 为什么不能让婴儿含空奶头睡觉?	(193)
285. 婴儿为何吮手指,应如何纠正?	(193)
286. 婴幼儿何时使用便盆较合适?	(193)
287. 如何看待婴儿吐奶?	(193)
288. 如何观察婴儿大小便是否正常?	(194)
289. 如何看待婴儿体温?	(194)
290. 小儿发高烧时为什么要注意保护眼睛?	(194)
291. 小儿用药量多少最合适?	(195)
292. 如何看待婴儿好睡眠?	(196)
293. 如何看待婴儿爱握拳?	(196)
294. 婴儿四肢出现了青紫应如何对待?	(196)
295. 如何看待婴儿斑疹,何时消退?	(196)
296. 如何判断婴儿头颅的发育是否正常?	(197)
297. 如何判断婴幼儿的身长,体重是否正常?	(197)
298. 正常婴儿身体有何特点?	(198)

299. 如何推算小儿的体重?	(198)
300. 如何培养婴幼儿良好的生活习惯?	(199)
301. 怎样培养幼儿良好的睡眠习惯?	(199)
302. 什么是进食保健?	(200)
303. 孩子喜欢用手抓着吃东西,怎么办?	(200)
304. 如何让小儿健康过冬?	(200)
305. 为什么不能捏着婴儿的鼻子喂药,应怎样办?	(201)
三、幼儿期养育	(202)
306. 1岁~1岁半的幼儿如何养育?	(202)
307. 2岁的幼儿如何养育?	(203)
308. 2岁半~3岁的幼儿如何养育?	(204)
309. 如何判断婴幼儿牙齿的发育是否正常?	(206)
310. 看护孩子需注意哪些安全问题?	(206)
311. 幼儿为什么喜欢“探险”,此时应该注意什么?	(207)
312. 怎样培养小儿的饮食卫生习惯?	(207)
313. 怎样鼓励宝宝自我喂食?	(207)
314. 宝宝不喜欢用汤匙喂,不张开嘴怎么办?	(208)
315. 孩子偏食怎么办?	(208)
316. 怎样才能提高孩子的食欲?	(210)
317. 如何通过饮食来纠正婴儿“偏食”?	(210)
318. 孩子不爱吃蔬菜怎么办?	(211)
319. 小儿厌食怎么办?	(211)
320. 孩子“挑食”怎么办?	(212)
321. 造成幼儿厌食的原因有哪些,怎样纠正?	(213)
322. 小儿挑食、偏食是怎样形成的?	(215)
323. 如何校正孩子用左手拿匙?	(216)
324. 边吃饭边看电视好吗?	(216)
325. 孩子蒙头睡觉的习惯有何害处?	(216)
326. 吃饭时训斥孩子有什么坏处?	(217)
327. 幼儿吃饭时要注意什么?	(217)
328. 儿童饮食“七不”包括哪些内容?	(218)
329. 小儿挑食有哪些害处?	(218)
330. 小儿厌食如何用中成药纠正?	(219)
331. 为什么说小儿睡前不要吃东西?	(219)
332. 幼儿含食物睡觉有何害处?	(220)
333. 小儿边吃饭边看书为什么不好?	(220)
334. 孩子吃东西时为什么要让他们两侧轮流咀嚼?	(220)
335. 胖儿童应怎样帮助他(她)控制体重?	(221)
336. 胖孩子也会得佝偻病吗,怎样预防?	(221)
337. 如何帮助孩子科学地保护乳牙?	(222)

第五部分 小儿常用主副食制作方法..... (223)

蛋黄	(223)	萝卜饼干	(226)
鸡蛋粥	(223)	如意蛋卷	(226)
蒸鸡蛋	(223)	虾皮萝卜煎饼	(226)
菜水、菜泥和碎菜	(223)	小米饼	(226)
5%米汤	(223)	面包汤	(226)
熟苹果和苹果汁	(223)	麦片粥	(226)
肉末、肉末粥	(223)	锅塌豆腐	(226)
肝泥、肝末	(223)	豆腐丸子	(226)
鱼末、鱼末粥	(223)	肉末豆腐羹	(227)
烤馒头片	(223)	虾仁肉末豆腐	(227)
马铃薯(土豆)	(224)	土豆(马铃薯)丸子	(227)
果汁	(224)	素炒蟹粉	(227)
果水	(224)	奶汁白菜	(227)
菜汁	(224)	果羹	(227)
番茄(西红柿)汁	(224)	小佛手	(227)
豆粥	(224)	咸甜味肉丁馒头	(228)
菜粥	(224)	鱼肉丸子	(228)
甜粥	(224)	蒸蛋糕	(229)
什锦粥	(224)	鱼松	(229)
杏仁茶	(225)	虎皮鸡蛋	(229)
土豆(马铃薯)软饼	(225)	酿黄瓜	(229)
蛋奶摊饼	(225)	鸳鸯卷	(230)
煎面包	(225)	珍珠丸子	(230)
抖勺饼	(225)	金银蛋	(230)
鸡心酥	(225)	油炸蛋裹虾	(231)
豆粉馒头	(225)	糖蘸山里红	(231)
豆粉糖包	(225)	蜜汁红枣	(231)
玉米面蛋糕	(225)	清蒸胡萝卜	(232)
双色糕	(225)		
蔬菜蛋糕	(226)		

附录一 推荐的每日膳食中营养素供给量..... (233)**附录二 食物一般营养成分..... (235)****附录三 小儿常用助消化药物..... (241)****(一)助消化西药..... (241)**

培菲康(双歧三联活菌胶囊)	(241)	乳酸菌素	(242)
米雅(酪酸菌)	(241)	胃蛋白酶(蛋白酵素、胃朊酶)	(243)
妈咪爱(复方乳酸菌健肠剂)	(241)	胰酶	(243)
乳酶生(表飞鸣)	(242)	多酶片	(243)

康胃素(维生素BT,卡尼丁)(244)	稀盐酸	(245)
吗丁啉(多潘立酮,哌双咪酮)(244)	康彼身(复合酶片)	(245)
西沙必利(普瑞博思、优尼必利)(245)		
干酵母(食母生)		(245)

(二)助消化中药·中成药..... (246)

山楂(山里红果)	(246)	开胸顺气丸	(249)
谷芽(粟芽、谷粳)	(246)	木香分气丸	(249)
鸡内金(鸡肫皮)	(246)	木香槟榔丸	(250)
麦芽(大麦芽)	(246)	五味清浊散(蒙古族验方)	(250)
莱菔子(萝卜子)	(247)	六味安消散(蒙古、藏族验方)	(250)
神曲(六曲)	(247)	平胃散(汤)	(250)
小儿健脾丸	(247)	附子理中丸	(250)
健脾丸	(247)	肥儿丸	(251)
樟树儿宝干糖浆	(247)	枳术丸	(251)
小儿健胃糖浆	(248)	枳实导滞丸	(251)
一捻金	(248)	香苏正胃丸	(251)
大山楂丸	(248)	保赤散	(251)
山楂化滞丸	(248)	疳积散	(252)
小儿化食丸	(248)	小儿消食片	(252)
小儿百寿丸	(249)	儿康宁	(252)
小儿至宝丸(小儿至宝锭)	(249)		

(三)小儿营养药..... (252)

磷酸氢钙	(252)	维生素D	(254)
乳酸钙	(253)	维生素AD	(254)
葡萄糖酸钙(糖酸钙)	(253)		
葡萄糖酸锌	(253)		

第一部分 母乳喂养

一、新生儿期(0~28 天)

(一) 正常新生儿的喂养

1. 小儿生长发育分哪几个阶段?

小儿生长发育分为以下几个阶段,各个阶段均有各自的特点,需要家长在孩子成长过程中注意引导,更好地促进孩子的身心健康。

新生儿期(从胎儿出生到生后 28 天):

足月新生儿指凡胎龄在 37~42 周之间,初生体重大于 2500g,身长达到 45cm。这一时期的孩子对外界环境不断适应,体重在生后两周内出现生理性减轻,以后很快增加,各方面机能均薄弱,易受外界因素的影响。这段时间的孩子需要父母的精心喂养和细心呵护。

婴儿期(出生后 28 天至 1 周岁):

这一时期的婴儿生长发育迅速,对营养要求高,但消化功能尚不健全,喂养稍有不当,易发生消化不良。同时由于来自母体的免疫力逐渐消失,因此要控制月龄及时做好各种预防接种,增强免疫力,防止感染和其它疾病。

幼儿期(1~3 岁):

此时期的小儿体格发育速度较婴儿期相对减慢,断奶后饮食逐渐接近成人,由于开始独立,活动范围大,应防止意外事故,加强营养及锻炼。

学龄前期(3~6 岁):

这一时期的小儿身高、体重增长速度相对减慢。由于活动范围进一步扩大,同外界接触机会也增多,家长应注意防止外伤、中毒