

SCIENCE
&
CULTURE

科文图书



科文健康文库 西方家庭养育良策丛书

婴幼儿 喂养百事通



资深妇幼保健医生
成功的母亲
为您提供婴幼儿
喂养的全方位指导

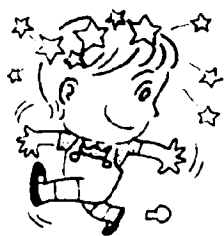
(香港) 邹春 著

中国人口出版社
科文(香港)出版有限公司
Science & Culture Publishing House(H.K.)

科文健康文库·西方家庭养育良策丛书

婴幼儿喂养百事通

(香港) 邹 春 著



中 国 人 口 出 版 社
科文(香港)出版有限公司

图书在版编目 (CIP) 数据

西方家庭养育良策丛书: 婴幼儿喂养百事通/邹春著. - 北京: 中国人口出版社, 1998. 10

(科文健康文库)

ISBN 7-80079-513-6

I. 西… II. 邹… III. 婴幼儿-保健-西方国家 IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 27308 号

科文健康文库·西方家庭养育良策丛书

婴幼儿喂养百事通

中国人口出版社/科文(香港)出版有限公司出版

批发: 中国人口出版社

北京科文剑桥图书有限公司

电话: (010) 64203023, 传真: (010) 64248899—6793

新华书店经销

开本: 850×1168 毫米 1/32 印张: 7.5 字数: 120 千字

1998 年 10 月第 1 版 2002 年 1 月修订 2002 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-80079-513-6

G·156 定价: 15.00 元

婴幼儿喂养百事通

- 生命在于营养
- 母乳是妈妈给宝宝的护身符
- 产后半小时内开奶
- 滴滴初乳,滴滴关怀
- 牛奶喂养,注意消毒
- 添加辅食,及时断奶
- 神奇的微量元素

前 言

——爱在人之初

当你读到这本书时,也许你的小宝贝已降临人世。小宝宝带给你欢乐,带给你希望。也许你已下决心要把你的孩子抚育成为一个健康活泼、聪明可爱、事业有成的人。你正在寻找科学喂养这个没有独立生活能力的孩子的方法,你在充满希望和欢乐的同时担起了这一不可推卸的责任。本书将提供一些经验帮助你实行这一责任。

婴儿在一岁内有四个值得纪念的日子:一是出生日期;二是满月日期;三是可食固体食物的日期;四是周岁纪念日。婴儿整个时期内以天然食物为主,尤其是母乳是最好的营养食品。每年8月第一个星期日,是世界母乳喂养日。一位母亲曾说:“虽然我已疲劳,但心里很踏实,因为孩子就在我身边,他能看到我的微笑,听到我的声音,吮吸到我的乳汁。我要把对孩子的爱用自己的乳汁表达出来。”

这是多么崇高的精神啊！

作者也想通过本书，奉献出对所有孩子的爱。

编 者

目 录

前 言.....	(1)
一、新生儿诞生备忘录.....	(1)
二、一个新生命的开始.....	(1)
三、生命在于营养.....	(4)
四、健康婴儿所需营养素有哪些.....	(9)
五、婴幼儿胃肠道形态和功能发育.....	(14)
六、婴儿合理喂养的意义是什么.....	(16)
七、婴儿喂养的基本原则和过程.....	(18)
八、母乳喂养知识.....	(22)
1. 为什么说母乳喂养的决定权在母亲.....	(22)
2. 母乳喂养好处多.....	(24)
3. 母乳作用又有新发现.....	(26)
4. 促进母乳喂养成功的措施.....	(28)
5. 乳房为什么会分泌乳汁.....	(31)
6. 影响母亲乳汁分泌的因素有哪些.....	(32)
7. 婴幼儿喂养中常见的不规范作法.....	(34)
8. 产后半小时内开奶.....	(35)
9. 滴滴初乳,滴滴关怀.....	(36)
10. 母乳喂养要先喂空一侧乳房再换另一侧.....	(37)

11. 1~12 个月母乳喂养安排	(38)
12. 初乳、过渡乳、成熟乳及晚乳有何不同 ...	(44)
13. 什么叫按需哺乳	(44)
14. 增加母乳六法	(45)
15. 关于婴儿要不要喂水的讨论	(46)
16. 喂哺婴儿的正确姿势	(47)
17. 仰卧哺乳易患中耳炎	(49)
18. 如何掌握每次的喂哺量	(50)
19. 如何估计新生儿是否吃饱了	(51)
20. 婴儿吃奶不好的原因是什么	(51)
21. 怎样维持母乳源源不断地分泌	(52)
22. 授乳母亲的营养需要	(53)
23. 什么是暂时哺乳危机	(55)
24. 母乳喂养中的一些异常表现	(55)
25. 怎样减少乳头痛	(56)
26. 11 种母亲不宜哺乳婴儿	(57)
九、人工喂养知识	(58)
27. 人工喂养的要求	(58)
28. 人工喂养的常用食品	(59)
29. 婴儿牛奶和奶粉的配制	(62)
30. 1~12 个月婴儿牛奶喂养的具体安排	(65)
31. 牛奶喂养的技术问题	(69)
32. 如何用奶瓶喂奶	(71)
33. 怎样保存牛奶	(73)

34. 婴儿喝牛奶过敏怎么办	(74)
35. 母乳喂养的常见错误	(77)
十、混合喂养	(78)
十一、与喂养有关的问题	(79)
36. 早产儿喂养有什么要求	(79)
37. 为什么不能躺着吃奶	(80)
38. 新生儿吸吮能力差怎么办	(80)
39. 孩子吃奶少怎么办	(80)
40. 吐奶的原因分析	(81)
41. 新生儿为何拒奶	(82)
42. 为什么新生儿要添加鱼肝油和钙片	(82)
43. 新生儿为什么要加服维生素 E	(83)
44. 为孩子作一些鲜果汁	(83)
45. 什么叫奶瓶综合征	(84)
46. 什么是乳头错觉	(84)
47. 哪些药物易进入乳汁	(84)
48. 婴儿不要吃蜂蜜	(85)
49. 有糖尿病家族史的婴儿慎用牛奶	(86)
50. 用母乳涂擦婴儿面部有害	(86)
十二、添加辅食	(87)
51. 为什么出生满 4 个月要添加辅食	(87)
52. 如何给婴儿添加辅食	(88)
53. 婴儿辅食能补充哪些营养成分	(90)
54. 婴儿辅食的选择	(92)

55. 婴儿辅食烹调要求	(93)
56. 1~12个月婴儿辅食的添加法	(93)
57. 婴儿主食与辅食的供给	(95)
58. 婴儿添加辅食的几个应注意的事	(100)
十三、断奶	(102)
59. 何时给婴儿断奶	(102)
60. 如何掌握断奶后的饮食	(103)
61. 断奶后的幼儿膳食营养需要	(104)
62. 营养充足的特征	(110)
63. 妇女保健专家对幼儿合理营养的要求	(112)
64. 良好饮食习惯的培养	(113)
65. 断奶食谱的安排	(115)
十四、幼儿喂养中的常见问题	(117)
66. 如何引起幼儿旺盛的食欲	(117)
67. 如何进行咀嚼功能训练	(119)
68. 饿点无妨	(119)
69. 如何纠正孩子挑食、偏食的习惯	(119)
70. 小儿不吃早餐影响发育	(120)
71. 吃得好为何还会发生营养不良	(121)
72. 幼儿吃糖过多害处大	(121)
73. 食用山楂片的学问	(122)
74. 小儿饮食八不宜	(122)
75. 你的孩子缺铁吗	(123)

76. 幼儿不宜常喝酸奶	(124)
77. 水果很有益,苹果受欢迎	(124)
78. 喝淡茶防龋齿	(125)
79. 幼儿菜中少放味精	(126)
80. 小儿的营养佳品——血豆腐	(126)
81. 孩子要多吃绿豆芽	(127)
82. 猪肝如何吃法	(127)
83. 哪些蔬菜污染少	(128)
84. 芝麻酱营养多	(128)
85. 为什么吃富含赖氨酸的食物有助于 小儿长高	(128)
86. 维生素 C 与小儿智商有何关系	(129)
87. 幼儿期还要吃鱼肝油吗	(129)
88. 为什么要鼓励幼儿吃核桃	(130)
89. 让孩子吃些薯类食品	(131)
90. 经常给孩子吃些葡萄	(131)
91. 鸡汤的营养不如鸡肉高	(131)
92. 孩子应多吃大红枣	(132)
93. 为什么说食量过多可减低小儿智力	(132)
94. 菠菜可补血吗	(132)
95. 你给孩子吃过蜗牛吗	(133)
96. 鹌鹑蛋是最佳的蛋类食品	(133)
97. 含锌佳品牡蛎	(133)
98. 你的孩子吃过兔肉吗	(134)

99. 吃鱼可使头脑聪明	(134)
100. 如何为婴幼儿选购强化食品	(134)
101. 食品添加剂易致小儿哮喘	(135)
102. 汤泡饭不好消化	(136)
103. 小儿厌食怎么办	(136)
104. 感冒与饮食	(136)
105. 什么是蚕豆黄	(137)
106. 饭前便后要洗手	(138)
107. 断奶食物用醋调味好	(138)
108. 断奶后如何给孩子喝水	(139)
109. 如何发现小儿有营养不良	(140)
110. 如何煲粥	(141)
111. 饮食不合理引起的心理行为反常	(141)
十五、幼儿体格营养状况检查及评定	(142)
十六、以菜为主的饮食	(143)
112. 为什么要以菜为主	(143)
113. 幼儿菜谱举例	(144)
十七、微量元素与幼儿健康	(164)
114. “元素”的基本知识	(164)
115. 人体是由元素构成的	(166)
116. 微量元素和必需微量元素	(167)
117. 微量元素在人体内起什么作用	(169)
118. 人为什么会缺乏微量元素	(170)
十八、营养中重要的微量元素	(172)

119. 铁——生命的齿轮	(172)
120. 锌——生命的火花	(181)
121. 碘——生命的智力元素	(191)
122. 硒——抗癌之王	(194)
123. 铅——一个增长着的潜在危险	(204)
十九、神奇的矿物元素——钙	(206)

一、新生儿诞生备忘录

从听见孩子的第一声开始,你们应实实在在地进入父母的角色,承担培养、教育孩子的职责。首先,请你填写下面这张表:

出生第一天:

姓名:_____

性别:_____

生肖:_____

身高:_____厘米

体重:_____千克

头围:_____厘米

手印:_____

脚印:_____

出生时间:_____

出生地点:_____

出生证号码:_____

母亲产式:_____

婴儿血型:_____

二、一个新生命的开始

生命的开始只是一瞬间的事情。当妻子排卵的时

候,丈夫的一个精子进到妻子的生殖器官的管道里,并和卵子结合时,一个新的生命就开始了。

女子青春期第一次月经后不久,进入女子性成熟期。一位性成熟的女子大约每隔 28 天排卵一次,排卵日多在两次月经周期的中间日期。这个来自卵巢的卵子会沿着输卵管向子宫方向移动。受精多发生在这段时间内。精子则在睾丸产生,一位性成熟的健康男子,一次射精约 5 亿个精子,但要使卵子受精,却只需要一个精子,卵子受精后,其他精子就会死去。

精子在女性生殖道内能存活 48 小时。未受精的卵能存活 12 小时。因此,在每次月经周期中,能够受孕成胎的时间大约为 60 小时。在此期间,如果不发生受精,精子和卵子都会死去。

受精卵逐渐向子宫方向移动,并“着床”进入子宫内膜中。在此即与母体发生血肉联系。受精卵经胚卵期、胚胎期、胎儿期的发育后即来到人间,独立生活。

从卵子受精的第 1 天到第 2 周末为胚卵期。在受精后 36 小时内,受精卵发生细胞快速分裂,到 72 小时内已分裂为 32 个细胞,细胞还继续分裂,到胎儿出生时,全身各系统的细胞总和达 8000 亿个以上。

受精卵在输卵管内一边向下移动,一边进行细胞分裂,3 至 4 天后到达子宫。到达子宫后,它变成一个充满液体的圆球,叫“胚泡”。胚泡在子宫内漂移并溶解于子宫内膜。胚泡细胞分裂出一层厚厚的细胞群,称为胚盘,胎

儿就从这里发育长大。此细胞群分为两层，上层叫外胚层，今后发育为人的表皮、指甲、毛发、牙齿、感觉器官和神经系统。下面一层叫内胚层，由内胚层今后发育出胃、肠、肝、胰、唾液腺和呼吸系统。以后又在内、外胚层间生出中胚层，由中胚层发育出真皮、肌肉、骨骼、排泄系统和循环系统。胚泡有些细胞分裂发育出营养和保护胎儿的附属器官：胎盘、脐带、羊膜囊。胎盘紧贴子宫壁，吸取母体养分和氧气，通过脐带输送给胎儿。胎儿的代谢产生的废物，从脐带送到胎盘由母体排出。

从受精第2周后至第8周，称为胚胎期，当胚泡能长到完全植入子宫壁时，这个细胞群叫做胚胎。在此之后，胚胎迅速成长，胎儿的主要内脏器官逐渐分化，有了心跳，每分钟65次，有血液在细小血管中流动。到第8周末(2个月)为胎儿期，胚胎看上去已像一个微小的婴儿，只是头显得大，占身体总长的一半。颜面已清晰可见，口内有舌头。四肢也初具雏形。胎儿外表长出了薄薄的皮肤。

大脑的活动与身体其他器官能协调一致，性器官开始发育，胃开始分泌消化液，肝脏开始担当胎儿造血功能。

这2个月，胚胎的生长发育十分活跃，孕妇应特别小心，要少得病，不随便服药，以免引起胚胎发生畸形。

第8周后，胚胎的四肢内开始出现骨细胞，这时的胚胎即正式成为胎儿。到第3个月时，胎儿长出指甲，有眼

脸、声带、双唇、鼻子。头只占身长的 $\frac{1}{3}$ 。此时已能分辨胎儿性别。胎儿能吞羊水,也可再吐出来。嘴能张开和闭拢,开始有反射活动,如碰他的手,胎儿会握拳,碰他的眼,会眯一下眼睛。

4个月时,身体躯干的长度,生长快,超过头长,头长只占身长的 $\frac{1}{4}$ 。母亲可感到胎儿踢腿。

5个月,开始长出眉毛、头发,胎儿动手动脚的胎动开始活跃。孕妇腹部可听到胎心音。

6个月,眼睛已完全长好,可环视各个方向。

7个月,已会正常呼吸、吞咽,神经反射发育完全。此时出生可以成活。

8个月,胎儿皮下长出脂肪,可适应出生后外界气温的变化。

9个月,胎儿在产前1周停止长大,各内脏功能更加完善有效,心跳加快。到出生那天,胎儿在母腹中生活266天。如果加上母亲末次月经的第一天到排卵时的14天,共为280天。

三、生命在于营养

大约在30亿年前,地球上开始出现了生命,同时也出现了营养。德国一位伟人曾说过:生命是蛋白质存在的形式。蛋白质是什么?蛋白质即是营养的主要组成内容。生命和营养是密不可分的。没有生命,当然就谈不