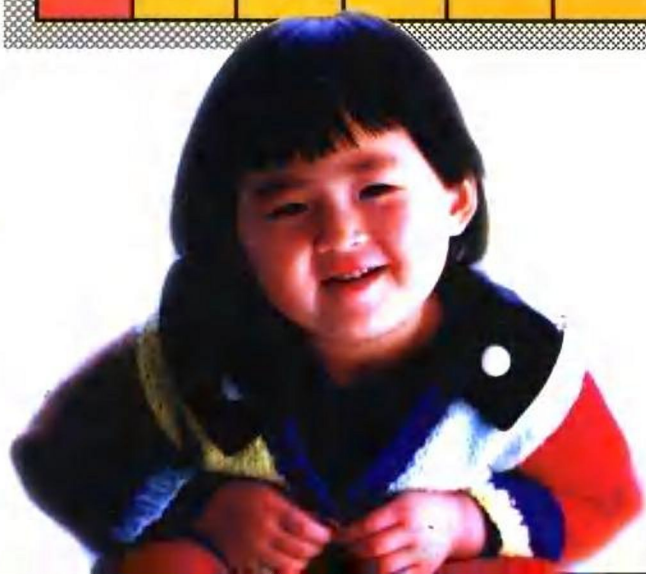


中国传统饮食保健丛书

婴幼儿

饮食指南

张捷夫等编著



53.2

外文出版社

图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿饮食指南/张捷夫等编著. —北京:

外文出版社, 1998

(中国传统饮食保健丛书)

ISBN 7-119-02136-2

I. 婴… II. 张… III. ①婴幼儿-保健-食物养生-指南

②婴幼儿-保健-食物疗法-指南 IV. R247.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 24517 号

责任编辑 曾惠杰

封面设计 朱振安

婴幼儿饮食指南

张捷夫等编著

*

©外文出版社

外文出版社出版

(中国北京百万庄大街 24 号)

邮政编码 100037

煤炭工业出版社印刷厂印刷

1998 年(32 开)第 1 版

1998 年第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7-119-02136-2/R · 170

定价:9.80 元

《中国传统饮食保健丛书》

编 委 会

主 编 孙玉华 孙玉玮 孙晓明 韩兴华
编 委 于桂珍 付 强 王淑清 张 宇
罗 欣 梁 怡 王建华 韩敬贤
董振国

本书编写人员

张捷夫 白 莉 刘小峰 毕致文
陈 卓 孙静航 曹青海

前 言

在浩瀚的世界文化宝库中,中国传统的饮食保健理论与实践经验独具特色。

饮食保健在古代中国是作为“养生”的重要内容而存在的。它滥觞于商代初年的养生家伊尹。西周时代,开始出现了“食医”,专司“六食、六饮、六膳”,其职务相当于今日的营养师兼医师。在西汉时期的医学著作中,开始有了利用日常饮食祛病强身、延年益寿的具体方剂。这时的养生理论与实践,无疑已经成为中国传统医学的重要组成部分。在此后的 2200 多年间,随着人类社会的发展、科学事业的进步,以及历代医家的辛勤发掘和不断完善,中国的传统饮食保健医学产生出浩如烟海的专门论著,积累了极为丰富的实践经验,为中华民族的繁衍昌盛建立了不朽的功勋。这份丰厚的历史遗产,不仅仅是属于中国人民的,它应该属于整个人类世界。

传统的饮食保健,包含两方面的含义:食养和食疗。用今天的话来说,就是饮食预防(亦可称做饮食调养)和饮食治疗。前者是指利用日常食物调养身体、健身防病;后者指的是利用日常食物预防和治疗疾病。这两方面的内容,充分体现了中国传统医学的整体观

念、辩证论治指导思想和“医食同源、食药同用”的基本原则。而历代医家们提出的“安身之本，必资于食”（唐·孙思邈《千金要方·养老食疗》）；“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”（《素问·脏气法时论》）；“谷肉果蔬，食养尽之，无使过之，保其本色”（《素问·五常正大论》）；“以食代药”（元·邹铉《寿亲养老新书》）；“用食平病”（唐·孙思邈《备急千金要方》）；“食治先于药治”（唐·孙思邈《千金要方·食治》）的诸多主张，则使食养和食疗在具体运作过程中有了坚实的理论依托。

所谓食养和食疗，具体地说，就是根据食物的性味，分析食物的性质和作用，掌握四时气候、地理环境，区别病家的生活习惯、疾病特点、体质强弱等不同情况，因人而异、因病而异地将食物种类巧妙搭配，合理运用烹调方法，适当控制摄入量，以收到祛病强身、延年益寿的最佳效果。这样选择之后，人们摄入体内的食物，既平衡合理，又适合生理需要，且易被机体吸收、利用。它的优越性在于使人们于不知不觉之中既滋养了身体，又避免了一般药物的毒副作用，更可使人们乐于接受而持之以恒，如此便卓有成效地达到了预防和治疗疾病的预期目的。

这套丛书正是在这种原则指导下编成的。它充分体现了中国传统饮食保健医学的科学性、系统性、针对性、实用性的诸多特征。在编写过程中，我们重温了

《黄帝内经》、《本草纲目》、《食疗本草》、《千金要方》、《千金翼方》、《肘后方》、《太平圣惠方》、《圣济总录》、《饮膳正要》、《抱朴子》、《养生铭》、《保生要录》、《医方集集释》、《修龄要指》、《修龄要诀》、《脾胃论》、《医说》、《论衡》、《癸巳存稿》等古代巨著,又参考了《饮食辨录》、《中医药膳学》、《药膳食谱集锦》、《实用中医营养学》、《食物与治病》、《古今男女养生精要》、《营养百科》、《家庭饮食保健指南》、《食物疗法精萃》等当代著作,搜集和整理了行之有效的各类验方,并注入了现代营养学和医学的内容。

因此,本套丛书内容丰富、通俗易懂、实用性强、易学易做,适用于自“养胎”至“养老”的各个人生旅程,读者完全可以根据各自的不同情况,有效地指导自己的饮食保健,从而得以实实在在地感受到生活的乐趣。

还应该指出的是,本套丛书所包括的《老年人饮食指南》、《常见病防治饮食指南》、《滋补长寿饮食指南》、《养颜护肤饮食指南》和《婴幼儿饮食指南》等五个分册,内容各自有所侧重,但又息息相关,因而最好互相参照使用,方可得到全面、系统的防病、治病、美容、健身、长寿的知识。

•

目 录

一、饮食保健指南 (1)

1. 孕妇饮食保健原则 (1)
2. 新生儿饮食保健原则 (6)
3. 婴儿饮食保健原则 (7)
4. 断奶婴儿饮食保健原则 (12)
5. 幼儿饮食保健原则 (14)
6. 学龄前幼童饮食保健原则 (17)
7. 小学生饮食保健原则 (18)

二、保健食谱 (20)

1. 孕妇(含胎儿)推荐食谱 (20)

①鸡蛋阿胶粥(20)②苤麻鲤鱼粥(20)③黑米粥(21)④小米
红枣粥(21)⑤银耳粥(21)⑥红枣炖兔肉(22)⑦余鳝鱼片
(22)⑧芝麻糊(22)⑨苹果瘦肉汤(23)⑩香菇面筋汤(23)

2. 4—6 月龄婴儿推荐食谱 (23)

①鲜桔汁(23)②西瓜汁(24)③西红柿水(24)④蛋黄泥(25)
⑤猪肝泥(25)⑥红枣泥(25)⑦香蕉泥(26)⑧胡萝卜泥(26)
⑨红薯苹果泥(27)⑩青菜粥(27)⑪牛奶粥(27)⑫水果麦片
粥(28)⑬鱼菜米糊(28)⑭牛奶玉米粉糊(28)⑮鸡肝糊(29)

3. 7—9 月龄婴儿推荐食谱 (29)

①蛋花鱼菜面(29)②蛋花虾肝面(30)③蛋花西红柿面(30)
④肉蛋豆腐粥(31)⑤双米粥(31)⑥草莓麦片粥(32)⑦肉末
菜粥(32)⑧鸡肉粥(32)⑨红薯泥(33)⑩马铃薯泥(33)⑪三
色肝末(33)⑫什锦肉菜末(34)⑬苹果酱(34)⑭奶蜜饼干

(34)⑮面包布丁(35)

4. 10—12 月龄婴儿推荐食谱 (35)

①肉皮鸡蛋羹(35)②鸡蛋米粉糊(36)③鸡汤水饺(36)④黄
鱼馅饼(37)⑤果酱面包片(37)⑥肉松饭(37)⑦肉末菜粥
(38)⑧肉末蒸豆腐(38)⑨拌水果豆腐(38)⑩煎西红柿(39)
⑪海带肉末面(39)⑫猪肝丸子(40)⑬虾仁菜花(40)⑭蜜饯
胡萝卜(41)⑮苹果色拉(41)

5. 1—2 岁幼儿推荐食谱 (41)

①牛肉茸粥(41)②鱼茸粥(42)③双米芸豆粥(42)④玉米面
豆粥(43)⑤蛋花麦片粥(43)⑥红枣大麦粥(43)⑦红枣秫米
粥(44)⑧骨汤面(44)⑨肉菜盖浇饭(45)⑩三鲜水饺(45)⑪
鸡丝馄饨(46)⑫豆沙包子(46)⑬菜肉包子(47)⑭麻酱花卷
(47)⑮胡萝卜饼(47)⑯果酱花糕(48)⑰猪肝菠菜汤(48)⑱
鸡血豆腐汤(49)⑲绿豆汤(49)⑳西红柿肉片汤(49)㉑排骨
白菜汤(50)㉒莴苣虾仁汤(50)㉓虾皮紫菜鸡蛋汤(51)㉔鱼
丸汤(51)㉕鸡丝卷(52)㉖红烧带鱼(52)㉗红烧排骨(53)㉘
炒青椒肝丝(54)㉙五彩虾仁(54)㉚青椒鱼仁(55)

6. 2—3 岁幼儿推荐食谱 (55)

①丝瓜豆腐羹(55)②草鱼烧豆腐(56)③什锦汤(56)④西红
柿丸子汤(57)⑤余肉丸(57)⑥珍珠丸子(58)⑦三色鱼丸
(58)⑧三色鸡片(59)⑨鸡茸菜花(60)⑩烩鸡丝豌豆(60)⑪
西红柿鱼排(60)⑫火腿银鱼(61)⑬绣球鱼丁(61)⑭卤猪肝
(62)⑮红烧牛肉(63)⑯腐乳烧肉(63)⑰炒油菜平菇(64)⑱
什锦甜粥(64)⑲赤小豆粥(65)⑳薏仁秫米粥(65)㉑薏仁金
糕(65)㉒麻心汤圆(66)㉓菜肉馄饨(66)㉔牛肉水饺(67)㉕
凤尾烧麦(67)㉖带鱼面(68)㉗小笼虾肉包子(68)㉘枣泥包
子(69)㉙南瓜饼(69)㉚茯苓饼(70)

7. 学龄前幼童推荐食谱 (70)

①小笼包子(70)②烧面片(71)③蛋菜蒸饺(71)④佛手包子(72)⑤鸡丝馄饨(72)⑥烩豆腐(73)⑦豆腐干拌芹菜(73)⑧炒肉丁(73)⑨太阳肉(74)⑩拌鱼米(74)⑪虾仁涨蛋(75)⑫清蒸带鱼(75)⑬鸡油豌豆(76)⑭猪肝汤(76)⑮糯米绿豆汤(76)

8. 小学生推荐食谱 (77)

①西红柿荷包蛋(77)②青椒鱼片(77)③芙蓉鸡片(78)④马铃薯烧牛肉(78)⑤锅塌豆腐(79)⑥奶油包子(79)⑦燕麦粥(80)⑧果味凉糕(80)⑨菜肉米饭(80)⑩虾仁菜肉馄饨(81)⑪油豆腐炒蒜苔(81)⑫果酱面包(81)⑬肉丝年糕汤(82)⑭豌豆炒虾仁(82)⑮胡萝卜菜花鸡丁(83)

三、常见病、多发病的饮食防治 (84)

1. 溢奶(84)2. 呕吐(85)3. 消化不良(87)4. 疳积(89)
5. 厌食症(92)6. 食物过敏(94)7. 营养缺乏症(95)8. 营养过多症(101)9. 肥胖症(103)10. 智力低下(103)
11. 眼部疾患(105)12. 流涎症(106)13. 口疮(107)
14. 疱疹性口炎(109)15. 舌部疾患(110)16. 牙齿生长缓慢(112)17. 龋齿(113)18. 扁桃体炎(114)19. 腮腺炎(117)20. 发热(119)21. 疟疾(122)22. 夏季热(124)23. 痄子(126)24. 多汗症(128)25. 水痘(131)
26. 湿疹(132)27. 麻疹(135)28. 猩红热(139)29. 惊厥(140)30. 紫癜(142)31. 佝偻病(144)32. 上呼吸道感染(146)33. 百日咳(149)34. 结核病(152)35. 肺炎(155)36. 慢性咳嗽(157)37. 支气管炎(159)38. 支气管哮喘(160)39. 肝炎(163)40. 肾病综合征(165)41. 急性肾炎(167)42. 遗尿症(169)43. 泌尿系感染(172)44. 泌尿系结石(173)45. 寄生虫症(175)46. 腹

泻(178)47. 细菌性痢疾(181)48. 便秘(183)49. 儿童
多动症(185)50. 贫血(186)51. 原发性高血压(189)
52. 糖尿病(191)53. 动脉硬化(193)

四、饮食宜忌 (195)

1. 食用牛奶宜忌(195)2. 食用蜂蜜宜忌(197)3. 食用
食盐宜忌(197)4. 食用油脂宜忌(198)5. 食用糖类宜
忌(198)6. 食用蛋类宜忌(199)7. 病后饮食宜忌
(200)8. 久病体虚婴幼儿饮食宜忌(201)9. 婴幼儿饮
食宜忌(203)10. 年长幼儿饮食宜忌(204)11. 不宜过
食味精(206)12. 不宜过食大豆制品(206)13. 不宜过
食水果(206)14. 不宜以水果代替蔬菜(207)15. 不宜
过食各类饮料(208)16. 不宜常用的食物(210)17. 应
该忌用的食物(212)

一、饮食保健指南

1. 孕妇饮食保健原则

古代医学家提出的“调五味、节饮食、无大饥、无甚饱”^①的养生原则至今对保证胎儿的正常发育仍有重要的指导意义。现结合当代医学和营养学理论,归纳出以下五点原则,作为孕妇摄取日常饮食的依据。

- ①营养应丰富全面,食物应新鲜易消化。
- ②饮食应清淡可口,讲究荤素调剂、粗细搭配。
- ③应饥饱适度,保证质量,控制摄入量。
- ④应适当忌口,但不可偏食。
- ⑤不可随便服用中西药物。

根据胎儿发育不同阶段的营养需求,现分为孕早期、孕中期和孕晚期叙述如下。

孕早期(受孕至三个月):此期是胎儿从受精卵发育成人形的阶段。胎儿的细胞分化、器官形成,尤其是大脑和神经系统的发育主要发生在孕早期。孕早期也是母体内发生适应性生理变化时期,此时的饮食安排对孕妇健康和胎儿正常发育都十分重要。

首先,应保证优质蛋白质的供给。在这关键时期,如果蛋

^① 见唐·孙思邈《千金翼方》。

白质供给不足,将有可能导致胚胎畸变。孕妇每日蛋白质摄入量至少应在 40 克以上,相当于主食 200 克加瘦肉 50 克或鸡蛋 2 枚。优质蛋白质的主要来源是:畜禽肉类、奶类、蛋类、鱼类和豆制品。

其次,还应保证适当的能量供给。孕妇每日应摄入 150 克以上的碳水化合物(约合粮食 200 克),以免因饥饿使母体血中酮体蓄积,进而对胎儿的大脑发育产生不良影响。含碳水化合物的食物包括面粉、大米、小米、玉米、薯类和食糖。

最后,还应保证充足的矿物质和维生素供给。如果缺乏此类营养素,可导致胎儿生长迟缓,骨骼、内脏和中枢神经系统畸形;还可导致孕妇味觉异常和经常呕吐。为此,孕妇应摄取畜禽肉类及内脏、核桃、芝麻、奶类、豆制品等食物。此期孕妇尤其应多摄取含碘丰富的海产品,碘缺乏可致婴儿智力低下,造成听力、语言和运动障碍,身体发育和性发育障碍。

此期孕妇应从以下食物中适当选择搭配取食,不宜品种单调。这些食物主要有大米、小米、玉米面粉、蛋糕、饼干、面包、豆制品、鸡蛋、鸭蛋、牛奶、海产品、瘦肉、动物内脏、多种新鲜蔬菜和水果、烹调用油、食糖和适量的调味品。

不宜过食富含色氨酸的食品,以免造成胎儿患白内障。这类食物主要有西瓜子、南瓜子、葵花子、花生米、全脂奶粉、鸡肉、羊肉、猪腿肉、猪心、油豆腐、油面筋、黑芝麻和大豆等。

孕中期(孕期 4—6 个月):此期胎儿发育迅速,各系统器官已具有一定的功能,骨骼开始骨化,心肌开始收缩,肝和肾也逐步完成形态发育。胎儿的脑细胞数量虽然不再增加,但脑重量依然增长,脑内磷脂和胆固醇含量迅速增加。此时的妊娠反映已经减弱或消失,孕妇食欲趋于好转,体内负担加重,同

时还要开始进行多种营养素的贮备,因此,营养素的供给十分重要。

应增加蛋白质的摄入量。与孕早期相比,孕妇每日应增加的优质蛋白质食物主要有牛奶 300 毫升、鸡蛋 2 枚、瘦肉 50 克、豆腐 200 克、豆腐干 75 克、主食 200 克等。以上食物每日选食 1 种即可。

应摄入足够的谷类食物并保证食物品种多样化。其中,每天应至少摄入谷类 400—450 克,鱼、肉、禽、蛋或豆制品 100 克,蔬菜 500 克,水果 100—200 克,植物油 40 毫升,动物油 10—20 毫升。每周还应取食动物肝 2 次,每次 50 克左右。其中的动、植物油脂的供给,可满足此阶段胎儿大脑发育的需要。

应摄取富含矿物质和维生素的食物。孕中期胎儿组织中,钙、磷、钾、锌、镁等都在不断地贮存。除钙元素之外,其余的均可从孕妇的日常膳食中获得。此期孕妇出现的小腿抽搐、易出汗、惊醒等症状与膳食中缺钙有关,因此,应摄取含钙丰富的食物,如牛奶、豆制品、芝麻、小白菜、茼蒿、卷心菜、紫菜、虾皮、银鱼、海带、田螺、干贝等。还应时常摄食含铁丰富的食物,如木耳、香菇、紫菜、海带、苋菜、茼蒿、猪肝、动物血、蛭子、芝麻酱等,但摄入过量的铁元素将影响锌的吸收利用。

最后,还应每日增加餐次,每次食量适中。孕中期的每餐摄食量可随孕妇食欲增加而增加,但随着子宫和胎儿的增大,胃部受到挤压,在餐后常会出现饱胀感。为此,每日应摄取的食物可分 4—5 次进食,每次不宜过饱。值得注意的是,不可盲目增加食量,如果孕妇体重增加超过每周 0.3—0.5 千克的标准,最终将导致高危新生儿(出生体重超过 4 千克)和婴儿肥

胖体质,其死亡率和罹患心血管疾病的可能性将大大增加。

还应注意的是,孕中期应避免服用过量的补药和维生素制剂。否则,可导致胎儿对维生素的依赖,胎儿脑损伤和智力缺陷、婴儿抽搐等。补药和维生素制剂应在医师指导下服用。

孕晚期(孕期7个月—分娩):妊娠后期,胎儿生长迅速,为脱离母体而贮备各类营养素的速度也日益加快。在正常情况下,孕晚期膳食营养只需在孕中期营养的基础上作适当调整即可。

应适当增加食物摄入量。营养最好由副食品供给。餐次可增至5次以上,以少食多餐为原则。每日膳食组成可在孕中期膳食组成的基础上,再增加50克禽肉、鱼、蛋或200毫升牛奶、豆浆等。

应增加优质蛋白质的摄入量。孕晚期无论是母体还是胎儿,都是贮留蛋白质最多的时期,为此,应在孕中期基础上每日增加25克左右蛋白质。选择体积小、营养价值高的食物,且宜少吃或不吃白糖、蜂蜜等纯热能食物,以免降低食欲,影响蛋白质等营养物质的吸收利用。

尤应注意铁和钙的摄取。孕晚期胎儿肝脏的贮铁速度为每日5毫克,胎儿体内的钙有50%是在最后2个月内贮存的。因此,孕妇必须摄取富含铁和钙的食物。

最后,还应适当控制高热量食物的摄入,少吃含糖和脂肪较高的食物。如碳水化合物、糖果、甜食、油脂等,以免胎儿长得过大而导致难产或高危新生儿。

下面数种常用的孕妇调养膳食,仅供选用:

(1)新鲜的柠檬、青橄榄、猕猴桃、苹果皮、炒黄的梗米取一种或数种均可,或切碎,或榨汁,酌加白糖或红糖,水煎代茶

饮。此茶有保养胃气、增进食欲、生津和胃、降逆止呕之效，是孕妇食养辅助佳品。

(2)姜糖汁饮、姜糖粥，配合维生素 B₆ 制剂(每日 30—60 毫克)服用。可取少许生姜汁或生姜煎水，酌加红糖调服；亦可把生姜切碎，与粳米或糯米加水煨粥服。本品补而不热，可温中和胃，增食欲，止呕逆。

(3)常饮猪骨或牛骨汤，亦可用带壳刀豆与猪肾或鸡蛋同煮服，可养身壮骨，缓解疼痛。

(4)取黄豆皮 100 克，每日 1 次水煎，分次饮服；或摄取富含纤维素的新鲜水果、蔬菜；或适当饮用蜂蜜水。均可润肠通便，防止妊娠期高血压的发生。

(5)取韭菜适量，洗净切碎后调入牛奶中，煮沸取食，有温中下气、安胃止呕之效。

(6)妊娠后期常见孕妇下肢水肿，此时，在注意低盐饮食的同时，可常服鲤鱼汤、鲫鱼汤；亦可用豆类与白毛鸡或青绿色雄鸭肉煮汤服。可补气益气，利水消肿。

(7)孕妇牙龈出血时，应多吃新鲜果、蔬和松软食物，还应口服适量维生素 C 制剂并注意口腔卫生。既可治疗牙龈出血，又可减少牙龈炎的发生。

(8)取花生米(连衣)45 克、粳米 100 克、清水 1000 毫升，文火煮沸 20—30 分钟后，加冰糖少许调服，有健脾开胃、润肺止咳之功。脾胃气虚者可用山药 30 克同煮服，肺虚干咳者宜用百合 15 克同煮服。本品适用于肺燥阴虚、干咳无痰或少痰、脾胃虚弱、反胃呕吐、食不消化患者。

2. 新生儿饮食保健原则

新生儿饮食保健应从新生儿生长发育的两个特点考虑：消化吸收、代谢调节功能尚未完善；生长发育迅速，对能量及营养素的要求较年长儿高。为此，应遵循以下喂养原则。

①尽量采用母乳喂养

母乳是新生儿和婴儿的生命之源，是他们最理想的天然食品。母乳中含有丰富的、足量的、配比适宜的各类营养素和各种免疫球蛋白。

从“初乳”开始就采用母乳喂养，可充分满足新生儿和婴儿快速生长发育的需要，为大脑的发育成熟提供不可或缺的物质，同时还可增强新生儿和婴儿的抗病能力，能有效地预防佝偻病、婴儿肥胖症、婴儿低钙性手足抽搐症、婴儿缺铁性贫血和锌缺乏症的发生。

②应早喂奶，勤喂奶

一般认为，正常新生儿应在出生 6—12 小时后开始哺乳。近年研究发现，新生儿出生后第 1 个小时是个敏感期，出生后 20—30 分钟内婴儿的吸吮条件反射最强。新生儿出生后，母亲接触婴儿越早，持续时间越长，婴儿的心理发育越好。所以，孩子出生后应尽早吸吮到母乳，不宜等到母亲奶胀后才开始哺乳。

新生儿尽早吸吮乳头，既可使孩子得到宝贵的初乳，增强抗病能力，也可促使母亲的乳腺分泌并排出乳汁，还可加速子宫收缩、复位和使产后出血尽早停止。

出生第 1 周里，每 2 小时可哺乳 1 次。如果乳汁不足，可在 2 小时之间用小匙喂些凉开水或温开水，切忌用奶瓶喂水。

两次哺乳间,不需要喂糖水。从第2周开始,应逐渐延长哺乳间隔时间,最终达到每4小时哺乳1次。

一般情况下,只要母亲坚持早喂奶,勤喂奶,就可使乳汁分泌量逐渐增加,满足或基本满足孩子的需要。同时,亦可防止乳腺炎、乳腺癌的发生,降低卵巢癌的发病率,还有助于产后减肥并保持体形健美。

早产儿和低出生体重儿出生后,同足月新生儿同样生长发育迅速,但由于体内贮存的各种营养素较少,所以对各种营养素和能量的需求都超过正常的新生儿。早产儿和低出生体重儿的母亲,其乳汁中所含蛋白质要比正常新生儿母亲的乳汁高80%,乳糖含量也较高。因此,这些新生儿更应尽早实行母乳喂养,才能基本满足生长发育的需要。但是,单纯喂哺母乳,出生后第2个月起乳量常显不足,需另外补充辅助食品,例如,鲜牛奶、鲜羊奶和奶粉。

早产儿和低出生体重儿对维生素和矿物质的需求量高于正常新生儿。因此,应在医师指导下补充维生素A、C、D、E、K和钠、氯、钾、钙、磷、铁等。

母亲患有重症疾病,体质虚弱,如活动性肺结核、肝炎,严重的心脏病、肾脏病、恶性肿瘤和精神病患者不可喂哺孩子。母亲发高烧或生奶疖时,应将乳汁挤出,煮沸后再喂给小儿。

母乳喂养至少应维持4个月,最迟应在婴儿8—10月龄时开始逐渐断奶。

3. 婴儿饮食保健原则

①坚持母乳喂养

母乳喂养的优越性前面已有论述,应予坚持,且应培养婴