

YINGYOU'ER
WEIYANG
ZHISHI BAIWEN

于作洋 ● 主编



婴幼儿 喂养知识百问



金盾出版社

婴幼儿喂养知识百问

主 编

于作洋

编著者

杨 凌 李伟华

金盾出版社

内 容 提 要

本书由中日友好医院儿科专家精心编著。全书以问答形式详细介绍婴幼儿喂养知识,包括母乳喂养、人工喂养、混合喂养、添加辅食、宝宝不同时期的食谱制作,以及喂养不当引起的病症如何处理等。其内容丰富,深入浅出,通俗易懂,科学实用,是年轻父母科学喂养宝宝的必读之书。

图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿喂养知识百问/于作洋主编. -- 北京:金盾出版社, 2011.3

ISBN 978-7-5082-6681-7

I. ①婴… II. ①于… III. ①婴幼儿—哺育—问答 IV. ①TS976.31-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 210177 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京凌奇印刷有限责任公司

正文印刷:北京军迪印刷有限责任公司

装订:北京军迪印刷有限责任公司

各地新华书店经销

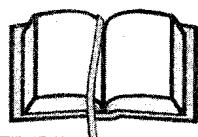
开本:850×1168 1/32 印张:7.5 字数:110 千字

2011 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~8000 册 定价:15.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前言



现代医学表明,人类脑的发育一生中有两次快速生长期,第一次发生于胎内 15~20 周,主要为神经细胞的增殖;第二次发生于胎内 25 周起,直到生后 2 年,主要为神经胶质细胞的增生。由此不难看出,大脑的发育除了先天因素即胎儿时期的营养非常重要以外,后天因素主要是在 2 岁以内这段时期非常关键,直接关系到今后宝宝的智力水平。因此,如果能很好地把握此关键阶段,给宝宝以科学、合理、充足的喂养,对大脑细胞的发育及体格增长非常有益,就能让宝宝将来成长为一个身体健康、聪明伶俐的栋梁之才,这正是家长所期望的,也是大力倡导科学喂养婴幼儿的目的所在。反之,如果错过了这一关键阶段,没能给宝宝以合理、充足的营养,则不利于其大脑细胞的发育及体格的健康成长,还可能导致智力低下等后遗症,给家庭和社会造成不必要的负担。因此,普及婴幼儿营养和科学喂养方面的知识,对婴幼儿的健康成长具有重要意义,这不仅是关系每个家庭的大事,也是

提高整个中华民族素质的重要责任。为此,我们编写了《婴幼儿喂养知识百问》一书,希望此书对年轻的父母如何科学喂养宝宝有所帮助。

全书以问答形式介绍婴幼儿喂养知识,包括如何母乳喂养、人工喂养、混合喂养、添加辅食、宝宝不同时期的食谱制作,以及喂养不当引起的病症如何处理等。其内容丰富,深入浅出,通俗易懂,科学实用,是年轻父母科学喂养宝宝必读之书。

于作洋

目 录



一、婴幼儿喂养的基础知识	(1)
1. 婴幼儿需要有哪些营养要素?	(1)
2. 为什么蛋白质摄入对于婴幼儿生长发育十分 重要?	(2)
3. 蛋白质都有哪些生理作用?	(3)
4. 蛋白质在体内是如何被消化吸收的?	(3)
5. 婴幼儿的蛋白质生理需要量是多少?	(4)
6. 什么是必需氨基酸和非必需氨基酸? 它们都 包括哪些?	(5)
7. 每日必需氨基酸的平均需要量是多少?	(6)
8. 牛磺酸都有哪些生理作用?	(6)
9. 蛋白质缺乏会对婴幼儿产生什么影响?	(7)
10. 给宝宝添加蛋白质越多越好吗?	(8)
11. 脂肪由哪些成分构成?	(9)
12. 脂肪的生理作用有哪些?	(10)
13. 常见食物中亚油酸的含量是多少?	(11)
14. 必需脂肪酸有哪些重要生理作用?	(12)





15. “脑黄金”是什么？它有什么重要的生理作用？ (13)
16. 哪些食品中含有二十二碳六烯酸？ (14)
17. 脂肪的生理需要量是多少？ (14)
18. 碳水化合物是如何被消化和吸收的？ (15)
19. 碳水化合物的生理作用有哪些？ (16)
20. 碳水化合物的生理需要量是多少？ (17)
21. 糖包括哪几种？它们是如何被消化吸收的？
..... (17)
22. 维生素包括哪些种类？都有哪些特点？ (18)
23. 维生素 A 的生理作用有哪些？ (19)
24. 维生素 A 多存在于哪些食物中？ (19)
25. 维生素 D 在人体是如何被吸收利用的？生理需要量是多少？ (20)
26. 维生素 E 有何生理作用？为什么早产儿易发生维生素 E 缺乏？ (21)
27. 维生素 E 的生理需要量是多少？ (22)
28. 维生素 K 的来源有哪些？ (22)
29. 维生素 K 缺乏会导致什么疾病？ (23)
30. 维生素 B₁ 有哪些生理作用？ (23)
31. 什么情况可导致维生素 B₁ 缺乏？ (24)
32. 维生素 B₂ 的生理功能是什么？ (24)





33. 烟酸的生理功能有哪些？哪些食物中含
 烟酸多？ (25)
34. 维生素 B₆的生理作用有哪些？ (25)
35. 婴幼儿缺乏维生素 B₆后会有哪些症状？其
 生理需要量是多少？ (26)
36. 叶酸的生理作用有哪些？ (26)
37. 叶酸缺乏会导致儿童患哪种疾病？ (27)
38. 叶酸的生理需要量是多少？ (28)
39. 叶酸对生长发育有哪些影响？ (28)
40. 缺乏维生素 B₁₂会有何不良影响？它的生理
 需要量是多少？ (29)
41. 维生素 C 对人体有哪些重要生理功能？ ... (30)
42. 什么是常量元素和微量元素？ (31)
43. 钙、磷在人体有哪些生理作用？ (31)
44. 离子镁有何生理作用？ (32)
45. 钠摄入不足和摄入过多会有哪些不良反应？
 (32)
46. 低钾和高钾的时候人体会有哪些表现？ (33)
47. 元素硫有什么生理功能？ (34)
48. 哪些情况可引起缺铁？小儿缺铁可引起
 什么疾病？ (34)
49. 为什么以牛乳为主食的婴幼儿应适当补充
 含铜丰富的食物？ (35)





MULU

50. 小儿缺锌会造成哪些不良后果? (35)

51. 碘在婴幼儿生长发育中有哪些重要作用?
..... (36)

52. 还有哪些重要的微量元素在生长发育中
发挥重要作用? (37)

53. 为什么说水也是一种重要的营养素? (38)

54. 婴幼儿腹泻为什么首选口服补液盐补充
液体? (38)

55. 不同年龄段的小儿每日对水的需要量是
多少? (39)

56. 膳食纤维都包括什么? 它们都发挥哪些
作用? (39)

二、母乳喂养 (41)

57. 为什么母乳喂养优于牛乳喂养? (41)

58. 母乳是如何产生和分泌的? (42)

59. 影响乳汁分泌的因素有哪些? (43)

60. 母乳中所含蛋白质有哪些优点? (44)

61. 母乳中所含脂肪较牛乳的有哪些优点? (45)

62. 母乳中所含碳水化合物有何特点? (46)

63. 为什么单纯母乳喂养的孩子容易发生维生
素 K 缺乏? (46)

64. 母乳中所含的矿物质较牛乳的有哪些特点?
..... (47)





65. 母乳中有哪些重要的免疫因子? 有何生理功能? (47)
66. 母乳喂养对婴儿有哪些好处? (49)
67. 母乳喂养对母亲有哪些好处? (49)
68. 母乳喂养中需注意哪些问题? (50)
69. 什么叫初乳、过渡乳、成熟乳? 各有何特点? (51)
70. 正确哺乳方法是怎样的? 什么情况下不宜母乳喂养? (52)
71. 什么叫早吸吮? 有何作用? (52)
72. 母乳喂养前需要做哪些准备? (53)
73. 正确的哺乳姿势是怎样的? (54)
74. 母乳喂养需要注意哪些问题? (54)
75. 夜间喂奶要注意哪几点? (55)
76. 怎样才能促使乳汁分泌增多并提高母乳喂养成功率? (56)
77. 怎么知道母乳是否充足? (57)
78. 什么征象提示母乳不足? (57)
79. 影响婴儿吃母乳的常见情况有哪些? 如何处理? (58)
80. 母乳不足的原因常见于哪些情况? (59)
81. 母乳不足如何处理? (60)
82. 怎样才能使产妇早下奶? (61)





MULU

83. 什么情况下不宜给孩子吃母乳? (62)
84. 早产儿如何喂养? (62)
85. 给早产儿喂什么样的奶最好? (63)
86. 患病儿如何进行母乳喂养? (64)
87. 如何坚持母乳喂养? (65)
88. 孕期要为母乳喂养做哪些准备? (65)
89. 为什么说早吸吮是促进母乳喂养的成功
因素? (66)
90. 母婴同室有何重要性? (66)
91. 为什么说定时喂奶, 随饿随吃更适合
婴儿喂养的需要? (67)
92. 患肝炎的母亲可以母乳喂养吗? (67)
93. 何时为最佳断奶时期? 怎样断奶? (68)
- 三、人工喂养** (70)
94. 什么是人工喂养? (70)
95. 人工喂养的乳制品有哪些种类? (71)
96. 如何配制全脂奶粉? (71)
97. 脱脂奶粉适合喂养哪些婴幼儿? (71)
98. 蒸发乳适合喂养哪些小儿? (72)
99. 甜炼乳为什么不适合长期喂养婴幼儿? (72)
100. 酸奶适合于哪些小儿食用? 有何益处? ... (72)
101. 什么情况下可用奶糊喂养小儿? (73)
102. 配方奶喂养的优点有哪些? (73)

目 录



- 103. 婴儿配方奶粉包括哪些品种? (74)
- 104. 什么是起始配方奶粉? (74)
- 105. 延续配方奶粉适合多大的宝宝? (75)
- 106. 什么是特殊配方奶粉? (75)
- 107. 如何自制豆浆? (76)
- 108. 食用豆浆时需要注意哪些问题? (76)
- 109. 什么是豆基配方奶粉? (77)
- 110. 不同乳品中的各种营养素含量是多少? ... (78)
- 111. 牛乳的主要成分含量与母乳比较有哪些
 不同? (78)
- 112. 牛乳喂养的缺点有哪些? (79)
- 113. 如何选择市场上销售的人工奶粉? (80)
- 114. 配方奶粉中常见的添加成分都有哪些? ... (81)
- 115. α -乳清蛋白有何重要生理功能? (82)
- 116. 牛磺酸有哪些生理作用? (82)
- 117. 配方奶粉中的重要添加成分 AA 和 DHA
 有何作用? (83)
- 118. 核苷酸有何生理功能? (84)
- 119. 维生素和类胡萝卜素对人体有何益处? ... (84)
- 120. 饮食中的钙和磷有何生理功能? (85)
- 121. 电解质钠有什么作用? (86)
- 122. 为什么说铁是人体所需的重要营养素? ... (86)
- 123. 硒作为微量元素有何重要功能? (86)





MULU

124. 喂婴儿的牛奶如何配制? (87)

125. 牛奶消毒除了煮沸以外, 还有哪些消毒方法? (88)

126. 乳儿的奶量如何计算? (88)

127. 人工喂养时要注意哪些问题? (89)

128. 牛奶喂养时为什么要加糖? 如何添加? ... (91)

四、混合喂养 (92)

129. 什么情况下采用混合喂养? (92)

130. 什么叫补授法? (92)

131. 什么是代授法? (93)

132. 混合喂养时有哪些注意事项? (93)

五、添加辅食 (95)

133. 婴儿什么时候开始添加辅食? (95)

134. 为什么要尽早添加辅食? (95)

135. 添加辅食应遵循哪些原则? (97)

136. 给婴儿添加辅食后应注意观察些什么? ... (98)

137. 辅食添加过早或过晚会有哪些危害? (98)

138. 添加辅食时需要注意哪些问题? (99)

139. 辅食添加过度或单一会有哪些不良后果?
..... (100)

140. 辅食种类转换过程缺如指的是什么? (100)

141. 给宝宝喂水应注意什么? (100)





142. 出生后 2 个月以内的宝宝可以添加
 辅食吗? (101)
143. 婴儿 4 个月时可以添加哪些辅食? (102)
144. 宝宝到 5~6 个月时可以添加什么食物?
 (102)
145. 宝宝到 7~9 个月时可以吃哪些食物? ... (103)
146. 宝宝到 10~12 个月时可以吃哪些食物? ... (104)
147. 各种辅助食品的添加顺序如何? (104)
148. 婴儿米粉包括哪几种? (105)
149. 婴儿营养米粉适合多大的婴儿? (105)
150. 婴儿营养奶糊、蛋黄营养米粉适合多大
 婴儿? (106)
151. 高蛋白营养米粉适合什么样的宝宝? (106)
152. 添加婴儿营养米粉时需注意哪些问题? ... (106)
153. 宝宝拒绝一种新的食物时应该怎么办? ... (107)
154. 如何做到给宝宝适量进食? (107)
155. 为什么要限制婴儿食物中钠的摄入量? ... (108)
156. 婴儿饮食要限制脂肪摄入量吗? (108)
157. 宝宝的食物为何要强调多样化? (109)
158. 如何制作蔬菜汁? (110)
159. 如何制作蔬菜粥? (110)
160. 如何制作菜泥? (110)
161. 如何制作鲜果汁、果泥? (111)





MULU

162. 如何制作水果粥? (111)
163. 如何制作鱼虾等海产品泥? (112)
164. 如何用肉末制作辅食? (112)
165. 如何制作豆制品类的辅食? (113)
- 六、宝宝不同时期添加辅食的种类和制作** (114)
166. 宝宝 3~4 个月时可以添加哪些辅食
及其如何制作? (114)
167. 宝宝 5~6 个月时应添加哪些辅食
及其如何制作? (117)
168. 宝宝 7~9 个月时如何安排食谱? (119)
169. 宝宝 10~12 个月时如何安排食谱? (120)
170. 宝宝 1 岁后如何安排膳食? (121)
171. 宝宝 1~2 岁时饮食需要注意哪些
问题? (123)
172. 如何保持宝宝有良好的食欲? (124)
173. 婴儿不适宜哪些食物? (125)
- 七、喂养不当引起的病症及对策** (126)
174. 宝宝患病时应如何喂养? (126)
175. 饮食结构不合理会引起宝宝便秘吗? (127)
176. 如何防治宝宝的便秘? (128)
177. 婴幼儿腹泻发病的原因有哪些? (129)
178. 喂养不当为何容易引起婴儿腹泻? (130)
179. 宝宝腹泻会产生哪些危害? (131)





180. 婴儿腹泻时哺乳应注意什么? (131)
181. 宝宝腹泻的时候应如何添加辅食? (132)
182. 为什么在宝宝腹泻时强调要继续饮食? ... (132)
183. 宝宝腹泻时为预防脱水如何口服补液? ... (133)
184. 调治宝宝腹泻的食疗方有哪些? (134)
185. 什么是缺铁性贫血? (135)
186. 宝宝患缺铁性贫血的临床表现有哪些? ... (136)
187. 宝宝患缺铁性贫血的原因有哪些? (137)
188. 宝宝患缺铁性贫血如何治疗? (138)
189. 缺铁对宝宝的智力有哪些影响? (139)
190. 为什么缺铁会对宝宝的智力造成危害? ... (139)
191. 缺铁的宝宝认知能力会有哪些变化? (140)
192. 如何预防缺铁性贫血? (141)
193. 铁含量丰富和吸收率高的食物有哪些? ... (142)
194. 补铁的食疗方有哪些? (143)
195. 导致宝宝偏食的原因有哪些? (145)
196. 什么叫异食癖? 其病因有哪些? (146)
197. 如何纠正宝宝偏食的习惯? (147)
198. 怎样做才能让宝宝多吃蔬菜? (149)
199. 调治宝宝厌食的验方有哪些? (150)
200. 宝宝毛发稀疏和皮肤干燥是什么原因
引起的? (152)
201. 哪些情况可以导致维生素 A 缺乏? (152)





MULU

202. 富含维生素 A 和锌的食疗方有哪些? ... (153)
203. 什么是维生素 D 缺乏性佝偻病? (154)
204. 维生素 D 的来源有哪些? (154)
205. 引起佝偻病的病因有哪些? (155)
206. 佝偻病都有哪些表现? (157)
207. 在佝偻病激期宝宝的骨骼会有哪些变化?
..... (159)
208. 患佝偻病的宝宝神经系统会有哪些异常
表现? (160)
209. 患佝偻病的宝宝头颅骨和牙齿会有哪些
改变? (160)
210. 宝宝患佝偻病时胸部骨骼会有哪些变化?
..... (161)
211. 佝偻病患儿的四肢骨骼有哪些异常表现?
..... (161)
212. 佝偻病患儿的血生化及骨 X 线都有哪些
异常改变? (162)
213. 佝偻病如何治疗和预防? (163)
214. 维生素 D 制剂使用时应注意哪些问题? ... (163)
215. 补充维生素 D 一般要补到宝宝几岁? ... (164)
216. 防治佝偻病的食疗方有哪些? (165)
217. 哪些因素可以影响钙的吸收? (170)
218. 为什么会发生维生素 D 中毒? (171)