

[聪明宝宝辅食营养法则 科学实用的喂养辅导手册]

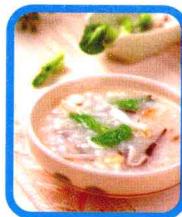
怎样给宝宝 添加辅食

范姝岑·编著

460

例

营养菜肴，专为宝宝量身定制！



天才宝宝 科学喂养法！

添加辅食是
每位妈妈的必修课

中国妇女出版社

[母婴保健营养卫生全解 科学实用的孕产妇枕边书]

怎样给宝宝 添加辅食

范姝岑·编著

460例

滋补菜肴，专为宝宝量身定制！




天才宝宝 科学喂养法！

添加辅食是
每位妈妈的必修课



中国妇女出版社

 中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怎样给宝宝添加辅食 / 范姝岑 编著. —北京: 中国妇女出版社, 2010.1

ISBN 978-7-80203-921-6

I. ①怎… II. ①范… III. ①婴幼儿—食谱 IV. ①TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 223368 号

怎样给宝宝添加辅食

作 者: 范姝岑 编著

责任编辑: 朱 婷

特约编辑: 刘 颖 少 婕 小 为

特别鸣谢: 北京鹏飞菜谱

装帧设计: 大麦文化

责任印刷: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) (010) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京才智印刷厂

开 本: 170×240 1/16

印 张: 15

字 数: 300 千字

版 次: 2010 年 1 月第 1 版

印 次: 2010 年 1 月第 1 次

书 号: ISBN 978-7-80203-921-6

定 价: 29.80 元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



CONTENTS

目录

1

让我们都从头开始吧

- 完备的早产儿应对策略 ... 2
- 早产儿的基本特征 3
- 重量称量 4
- 让早产儿同样健康成长 ... 4
- 早用药 4
- 早干预 4
- 早产儿饮食方法 5
- 静脉营养 6
- 正确选择喂养方式 6
- 补充其他元素 6
- 切忌拔苗助长 6
- 新生儿母乳喂养 7
- 母乳喂养的常见问题 ... 8
- 护理对策 8
- 正确姿势哺乳 9
- 当宝宝衔不住乳头 ... 9
- 当宝宝咬破乳头 ... 9
- 新生儿不吃妈妈乳头 ... 10
- 人工喂养和混合喂养 10
- 特殊婴儿宜选特殊奶粉 ... 10
- 记住婴幼儿饮食需要 11
- 一忌硬、粗、生 11



- 二忌咀嚼喂养 11
- 三忌饮食单调 11
- 四忌填鸭喂养 11

2

1~3个月,母乳喂养是最好的方式

- 母乳喂养 8 大好处 13
- 让妈妈更健康 13
- 在这里再告诉妈妈们喂养的小常识 14
- 新妈妈如何应对奶水不足? 15
- 营养均衡是保障 15
- 适量、及时、科学进行补养 15
- 多喝营养丰富的汤水吧 ... 16



- 花生猪蹄汤 16
- 黄芪炖鸡 16
- 中药通乳作用 17
- 其他补充乳汁的食物 17
- 中药食疗法 21
- 母乳喂养存在的误区** ... 24
- 保持胸形不喂奶 24
- 母乳是宝有的带“毒” ... 24
- 别用微波炉加热乳汁 ... 25
- 哺乳妈妈生病仍可哺乳 ... 25
- 其他多奶小常识** 26
- 常常按摩乳房 26
- 增加乳汁分泌小方法 ... 26
- 多让宝宝吸吮乳头 ... 26
- 足够的休息 26
- 人工喂养须知** 27
- 喂奶的量和时间 27
- 奶粉的浓度 27
- 适量补充水 27
- 重视奶具消毒 27
- 注意喂奶方法 28
- 该用什么奶粉喂养宝宝** ... 28
- 配方奶粉也有不同分类 ... 28
- 其他代乳食品，该不该用来喂宝宝** 29
- 鲜牛奶 29
- 鲜羊奶 29

- 奶制品 30
- 给宝宝喂牛奶的关键所在** 30
- 保留奶皮 30
- 不必兑水 30
- 不要过量 30
- 牛奶“怕酸” 30
- 热时勿加糖 31
- 不要掺米汤 31
- 科学保温 31
- 不要多饮冰牛奶 31
- 试温两法 31



- 宝宝为什么不喜欢吃奶粉** 32
- 母乳宝宝不喜欢吃奶嘴 ... 32
- 不喜欢奶粉的味道 32
- 厌奶期 32
- 喂奶方式不对 32
- 有口腔或其他疾病 32
- 水与奶粉调和不当宝宝易上火** 32
- 哪些奶粉“火气小”？ ... 32
- 都是水与奶粉比例不当惹的祸 33
- 预防配方奶粉上火小贴士 33
- 要选择适合的奶瓶** 34
- 一次性奶瓶 34

- 传统直体型 34
- 无泡型奶瓶 34
- 免提奶瓶 34
- 空腔式奶瓶 34
- 哺乳期辅食的添加** 35
- 鱼肝油的添加 35
- 山果汁与菜汁的添加 ... 35
- 菜汁的做法 35
- 果汁的做法 35
- 果汁、菜汁的喂法 35
- 爱心提醒** 36
- 添加果汁 36
- 补充水分 36
- 牛磺酸加强神经 36
- 怎么补充牛磺酸？ 36
- 喂养宝宝的 18 个误区** ... 37
- 多吃鱼松肉松好营养 ... 37
- 鸡蛋吃得越多越好 37
- 多吃肝脏多补维生素 A 37
- 鸡汤比鸡肉有营养 ... 37
- 维生素和矿物质摄入量越多越好 38
- 新生儿吸奶嘴比吸乳头好 38
- 奶粉比母乳有营养** ... 38
- 鲜奶比配方奶粉好 ... 38
- 辅食添加比母乳喂养更重要 38





宝宝肚子痛是因为食物不易消化 39

吃牛初乳和蛋白粉能提高宝宝的免疫力 39

豆制品是蔬菜 39

孩子大便干燥需吃香蕉、麻油 39

孩子不能晒太阳 40

吃零食有害健康 40

蔬菜、水果削皮吃卫生 40

牛奶+鸡蛋是最好的营养早餐 40

多给孩子吃钙片补钙 40

3

4~5个月, 杂粮蔬果初体验

添加辅食的种类 42

蛋黄 42

半流质淀粉食物 42

水果泥 42

菜汤及鲜果汁 42

添加辅食的原则 43

简单辅食制作 43

蛋黄泥 43

菜泥 43

4个月大婴儿营养量表 44

辅食聪明吃 44

第一步: 从米粉开始 44

第二步: 两餐之间给予 44

第三步: 注意宝宝排便 44

• 山药瘦肉粥 45

• 营养蔬菜粥 45

• 好吃绿豆饮 45

• 蛋黄油 45

• 苦瓜冰糖粥 46

• 薏仁甜橘粥 46

• 玉米 46



• 多宝粥 46

食品性状及营养成分表 47

让宝宝吃杂粮的妙点子 48

该月龄宝宝食谱参照标准 48

简单蔬菜简易制作 49

泥类 49

汤类 49

• 可口泥 49

• 乌龙面糊 49

婴儿蔬果怎么选? 50

宝宝最常选食哪些水果 51

吃水果提示 51

婴儿吃水果有选择 53

不适合婴儿吃的水果 53

让宝宝爱上水果的攻略 54

趣味诱导 54

榜样吸引 54

让水果变形 54

打成汁 54

搅拌成泥 54

做拼盘 54

煮熟水果 54

食从“糊”开始, 妈妈不糊涂 55

肉泥 55

苹果泥 55

胡萝卜泥 55

鸡肉菜糊 55





关于价位高的辅食 56

辅食是“做”好还是“买”好? 56

自己做 56

买现成的 57

专家看台 57

4

6~12个月, 慢慢导入荤腥

6月后的辅食添加 59

6月后辅食添加计划 ... 59

该月龄宝宝食谱参照标准 60

点击宝贝喂养关键词 ... 60

关键词: 米粉 60

关键词: 蛋黄 60

关键词: 泥糊糊 60

关键词: 长牙 60

关键词: 肉类 61

关键词: 大米 61

●青菜汁 63

●南瓜汁 63

●鲜橙汁 63

●西红柿苹果汁 63

●胡萝卜粥 64

●小鱼蛋花粥 64

●梨子粥 64

●香蕉粥 64

1岁前宝宝要远离的食物
..... 65

怎样知道宝宝吃饱了 ... 65

辅食添加技艺 65

辅食添加问答篇 67

辅食你添加得对吗? ... 70

煲汤可提供婴儿最好的营养 70



用瓶装泥状食品当“菜”吃 70

菜泥太淡了, 没有什么味道宝宝不会喜欢吃 70

混合菜泥营养更全面 ... 70

小宝宝也可以吃生蔬菜和水果 70

蒸的食物比微波炉加工的食物营养好 71

成人食品罐头也可以给婴儿食用 71

婴儿用舌头顶出食物表示他不爱吃 71

从加辅食开始练习咀嚼 ... 71

锻炼孩子咀嚼力, 忌食物精细和吃手指 72

提醒家长合理控制 72

口腔按摩 13步, 帮宝宝锻炼咀嚼肌 73

5

1~2岁, 营养全接触

●牛奶蛋黄 76

●牛奶红薯球 76

●牛奶菠菜泥 77

●牛奶蒸蛋 77

●芹菜山楂粥 77

●米粉 78

●糯米汤 78

●鱼泥米粉 78

●土豆泥 79

●蛋黄泥 79

●豆腐蛋黄泥 80

●牛奶紫薯泥 80

●鸡汤南瓜泥 80

●青菜泥 80



- 番茄土豆泥 81
- 鸡肉胡萝卜泥 81
- 鸡汁土豆泥 81
- 香蕉红薯泥 81
- 青菜粥 83
- 水果面包粥 83
- 牛奶粥 83
- 汤粥 83
- 玉米肉末粥 85
- 鱼泥番茄粥 85
- 草莓麦片粥 85
- 鱼泥豆腐苋菜粥 85
- 桂圆糯米粥 86
- 菠菜土豆肉末粥 86



- 菠菜蛋黄粥 86
- 菠菜香菇粥 86
- 番茄土豆鸡末粥 87
- 南瓜豆腐糊 87
- 胡萝卜米粥 87
- 火腿香菇豆腐粥 87
- 蟹味粥 88
- 小米面绿豆粥 88
- 皮蛋牛肉粥 88
- 红枣小米粥 88
- 薏仁粥 89
- 南瓜奶粥 89
- 二米粥 89



- 乳酪粥 89
- 豆腐肉汤粥 90
- 什锦水果糊 90
- 苹果奶粥 90
- 肉菜粥 90
- 豆浆粥 91
- 果仁糯米糊 91
- 腊八粥 91
- 红薯米粥 91
- 北极虾豆腐粥 92
- 豆腐米粥 92
- 草莓面包粥 92
- 海带米粥 92
- 皮蛋紫菜粥 93
- 西红柿蛋黄酱米粥 93
- 芹菜肉末粥 93
- 核桃紫米粥 93
- 白菜肉丝面条 95
- 烤意大利面 95
- 番茄鸡蛋面 95
- 银鱼萝卜汤面 95
- 虾肉肝菜什锦软面条 96
- 番茄鸡蛋菜汤面 96
- 担担面 96

- 酱汁面条 96
- 打卤面 97
- 木耳肉丝面 97
- 鸡丝挂面 97
- 肉末汤面 97
- 炒虾仁面条 98
- 阳春面 98
- 麻酱面 98
- 墨鱼酱拌面 98
- 馄饨 99
- 菜肉馄饨 99
- 虾蓉小馄饨 99
- 鲜肉馄饨 99
- 菜肉包 100



- 四喜蒸饺 100
- 小笼包子 100
- 玲珑馒头 100
- 韭菜饺子 101
- 迷你饺子 101
- 鸡肉白菜饺 101
- 荞麦烫面饺 101
- 茴香饺子 102
- 土豆饺子 102
- 荠菜饺子 102
- 三鲜馅饺子 102
- 水晶饺子 103

● 汤饺子	103
● 鲛鱼饺子	103
● 芦荟饺子	103
● 鲜扇贝饺子	104
● 泡菜饺子	104
● 三文鱼馅饺子	104
● 鱼肉饺子	104
● 软饭	105
● 蛋碎软饭	105
● 茄子鱼肉松米饭	105
● 米饭布丁	105
● 海带焖饭	106
● 蛋炒饭	106
● 牛奶饭	106
● 什锦烩饭	106

● 鸡肉葱花拌饭	107
● 蛋包饭	107
● 红豆饭	107
● 骨头汤焖米饭	107
● 紫菜包饭	108
● 虾仁炒饭	108
● 核桃红豆饭	108
● 蘑菇火腿饭	109
● 红枣蛋羹	110
● 鸡蛋羹	110
● 奶油水果蛋羹	110
● 酸奶蛋羹	110



● 番茄蛋羹	111
● 蔬菜蛋羹	111
● 鸡汤蛋羹	111
● 红糖鸡蛋羹	111

6

2~3岁, 小厨花样多

● 炼乳芸豆	117
● 蔬菜饭	117
● 西红柿奶羹	117
● 翡翠鸡丸汤	117
● 煎荠菜豆腐圆饼	118
● 三色末	118
● 海带炖鸡翅	118
● 独脚金鲫鱼粥	118
● 滑嫩鱼泥	119
● 骨汤豆腐	119
● 西红柿鸡米	119
● 茶鸡蛋	119
● 七草粥	120
● 嫩笋草菇	120
● 碎末菠菜	120
● 鱼肉松粥	120
● 麻香春笋丝	121



● 香椿素菜卷	121
● 芋头丸子	121
● 炆炒西蓝花	121
● 豆腐蛋花汤	122
● 雪菜炖豆腐	122
● 冰白莲子羹	122
● 苹果糕	122
● 豆浆冻	123
● 南瓜浓汤	123
● 清凉西瓜盅	123
● 碧玉白菜卷	123
● 营养蛋饼	124
● 营养牛奶羹	124
● 苋菜汁	124
● 素烧双鲜	124
● 蜜汁小果冻	125
● 梨花豆腐汤	125
● 碎菜	125





- 珍珠南瓜 125
- 红烧日本豆腐 126
- 豆芽粉丝 126
- 苹果藕粉 126
- 清炒豌豆苗 126
- 雪耳冰南瓜 127
- 茼蒿炒松仁 127
- 手指饼干 127
- 胡萝卜炒鸡蛋 127
- 什锦鱼丸子 128
- 酱香茄子 128
- 蚝油生菜 128
- 黄花菜炒鸡蛋 128
- 香草小土豆 129
- 小炒紫甘蓝 129
- 蜂蜜烧茄子 129
- 炒豆丝 129
- 蜜汁山药 130
- 小葱木耳炒虾仁 130
- 黄瓜蜜条 130
- 香干肉丝 130
- 香酥腰果 131
- 菠萝炒鸡丁 131
- 清炒南瓜 131
- 琥珀桃仁 131
- 红烧鲤鱼 132

- 卤猪肝 132
- 番茄炒蛋 132
- 青椒土豆丝 132
- 奶酪鸡蛋三明治 133
- 玉米烙 133
- 水果沙拉 133



- 什锦沙拉 133
- 松仁豆腐 134
- 玉米仔排汤 134
- 菠萝豆腐 134
- 豆腐脑 134
- 奶汁豆腐 135
- 鸡脑豆腐 135
- 酸奶豆腐 135
- 水果豆腐 135
- 番茄豆腐 136
- 蒸鱼泥豆腐 136

- 翡翠豆腐 136
- 两色豆腐 136
- 三鲜豆腐 137
- 什锦豆腐 137
- 豆腐丸子 137
- 奶油菜花 137
- 炒碎菠菜 138
- 菠菜炒鸡蛋 138
- 糖拌西红柿 138
- 牛肉鹌鹑蛋 138
- 煎牛排 139
- 香菇狮子头 139
- 酥脆土豆片 139
- 酥藕丸 139
- 西红柿沙丁鱼丸 140
- 鸡肝煮红枣 140
- 拌茄子 140
- 葱油芥菜 140
- 土豆烧牛肉 141
- 肉松块块 141
- 鱼肉豆腐 141
- 炸丸子 141
- 酥炸虾 142
- 卤羊肝 142
- 木耳炒肉丝 142
- 油泼莴笋 142
- 泥鳅炖豆腐 143





- 鸡汁狮子头 143
- 紫菜豆腐汤 143
- 芹菜炒虾仁 143
- 牛奶西米露 144
- 凉拌藕片 144
- 芝麻酱拌米粉 144
- 香椿芽炒蛋 144
- 冬瓜羊肉 145
- 腊肠荷兰豆 145
- 黄花杞子蒸肉 145
- 青菜鱼片汤 145
- 清炖南瓜 146
- 豆腐鲫鱼汤 146
- 什锦炒饭 146
- 果味饭团 146
- 洋葱土豆饼 147
- 南瓜饼 147
- 鸡肉饼 147
- 葱花饼 148
- 麻酱卷 148
- 鸡蛋饼 148
- 蛋煎馒头片 148
- 肉馅饼 149
- 鲑鱼紫菜卷 149
- 蛋糕 149
- 蔬菜蛋卷 149

- 紫菜蛋卷 150
- 鸡蛋小米饼 150
- 鸡蛋肉松三文治 150
- 水蒸蛋糕 150
- 苏打饼干 151
- 牛肉芋泥饼 151
- 烙米饭饼 151
- 豆沙包 151
- 松饼 152
- 巧克力芝麻饼干 152
- 抹茶玛德琳面包 152
- 蛋煎面包 152
- 老婆饼 153
- 苹果芝士蛋糕 153
- 曲奇饼 154
- 幕司南瓜芝士蛋糕 154
- 脆皮凤梨泡芙 155
- 蛋挞 155
- 蜂蜜小蛋糕 155



7

小恙宝宝饮食调理及合 家吃老少咸宜菜

- 脱水知识小问答 157
- 小恙宝宝饮食调理 158
- 发烧 161



- 甜米汤 161
- 牛奶米汤 161
- 鸡蛋羹 162
- 香菇汤 162
- 小米粥 162
- 西瓜汁 163
- 鲜梨汁 163
- 鲜苹果汁 163
- 咳嗽 164**
- 黄瓜猪肉粥 164
- 百合枸杞桂圆汤 164
- 葱白粳米粥 165
- 薄荷牛蒡粥 165
- 冬瓜银耳羹 165
- 白菜红糖汤 165
- 湿疹 166**
- 胡萝卜羊肉粥 166
- 绿豆粥 166
- 蛋黄粥 166





- 土豆泥 166
- 腹泻**..... 167
- 焦米汤 167
- 脱脂酸牛奶 167
- 薏米鸡内金粥 168
- 苹果泥饮 168
- 山肝粥 168
- 胡萝卜山楂煎 168
- 便秘**..... 169
- 银耳橙汁 169
- 果仁橘皮粥 170
- 香蕉苹果泥 170
- 红薯燕麦粥 170
- 合家欢老少咸宜菜** ... 171
- 石榴蜜桃果酱 171

- 茉莉青苹果果酱 ... 171
- 李子果酱 171
- 糖水樱桃 172
- 桂圆蜂蜜牛奶 172
- 水果藕粉 172
- 柿子果酱 172
- 菠萝炒饭 173
- 西瓜蛋 173
- 韭菜梗炒鸡蛋 173
- 果薯鱼肉 173
- 茶香南瓜泥 174
- 疙瘩汤 174
- 鲜虾豆腐 174
- 肉松豆腐 174
- 美味罗宋汤 175
- 干菜包 175
- 火腿炒蛋 175
- 奶香西蓝花 176
- 肉末炒西红柿 176
- 茴香粳米粥 176
- 葡萄干粥 176
- 豌豆黄 177
- 甜甜柿饼饭 177
- 浇汁蛋 177



- 红糖绿豆沙 177
- 甜鸡蛋 178
- 南瓜拌饭 178
- 西红柿拌蛋 178
- 土豆酸奶沙拉 178
- 金黄苹果 179
- 奶味软饼 179
- 香蕉奶昔 179
- 牛奶蛋花 179

8

常见的辅食加工器具与制作花样

如何选择婴儿辅食专用器具

具..... 182

宝宝辅食工具介绍..... 184

必备工具 185

专用工具 186

常见的儿童辅食加工用食材..... 190

添加辅食最容易犯的错误
只给宝宝吃米粉不吃五谷
杂粮 190认为营养都在汤里——给
宝宝弃肉喝汤 190



认为蛋黄是补充铁的唯一食品…………… 190
认为宝宝月龄小有些食物不敢给他吃…………… 190

各阶段宝宝饮食特点及解决方案 …… 190

1岁——没时间吃饭 …… 193
1岁半——挑食 …… 194
2岁——当大人成为典范…………… 195
3岁——分享吃的乐趣 …… 196

自制七大辅食秀…………… 197

1. 果类 …… 197
2. 肉类 …… 197
3. 蛋类 …… 198
4. 鱼类 …… 198



5. 豆制品 ……	198
6. 米粥 ……	198
7. 菜类 ……	198
● 梨汁土豆泥 ……	200
● 火腿土豆泥 ……	200
● 番茄土豆鸡肉粥 ……	200
● 土豆浓汤 ……	200
● 猪骨土豆泥 ……	201
● 金沙土豆泥 ……	201
● 温拌双泥 ……	201
● 土豆饼 ……	201
● 吉利薯球 ……	202
● 番茄奶油土豆团 ……	202
● 土豆豆腐汤 ……	202
● 酥炸土豆球 ……	202
● 蒜香土豆泥 ……	203
● 回锅土豆 ……	203
● 土豆煎蛋 ……	203
● 菠菜奶油土豆汤 ……	203
● 香肠焖饭 ……	204
● 糖熘土豆丸 ……	204
● 奶油土豆泥 ……	204
● 土豆松 ……	204
● 三文鱼土豆泥卷 ……	205

● 麻酱土豆泥 ……	205
● 蚝油土豆泥 ……	205
● 鱼肉土豆 ……	205
● 菠菜稀粥 ……	206
● 西施豆腐羹 ……	206
● 葡萄干土豆泥 ……	206

9

辅食营养指南

阶段性宝宝的偏食及对策

…………… 208

宝宝偏食的三大原因 …… 210

怎样纠正宝宝偏食 …… 210

宝宝四季辅食注意事项 …… 214

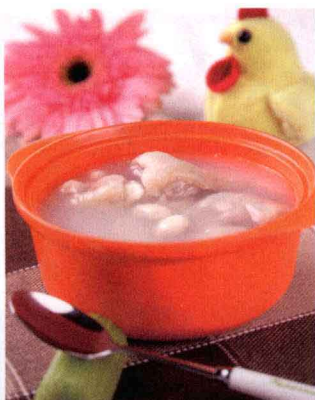
一、春季…………… 214
二、夏季…………… 215
三、秋季…………… 217
四、冬季…………… 221

宝宝须谨慎选择的食材 …… 224

辅食营养补习班…………… 224

宝宝饮食八大忌…………… 226

宝宝喝水的小常识 …… 227





第一章

让我们都从头开始吧

Rang Wo Men Dou Cong Tou Kai Shi Ba

要从二人世界变成三口之家了，你准备好了吗？回答未必是“YES！”即将成为爸爸或妈妈的你，肯定是对未来充满了憧憬，同时也略带着一丝迷茫与不安。其实不用太担心了，只要学好对策，就能让一切变得得心应手起来。

完备的早产儿应对策略

这个时候人们期待最多的，就是这个新生命可以平安、顺利地来到这个世界，健康、聪明、漂亮，带给生活无限美好的感受。这也是每一位将要为人父母者在孕育新生命期间的深刻体会。首先，孩子的健康是家庭希望与快乐的源泉。但是我们也不难发现，现实生活中因为种种原因，超过10%的婴儿过早来到这个世界。

手足失措的爸爸妈妈开始紧张，还没有完全成熟的胎儿呱呱坠地，带给全家一片混乱。还好，我们有高速发展的医疗科技，所以每一棵小苗都有茁壮成长的机会。

为什么现在会有这么多的早产儿呢？专家分析，早产有三大原因：母体因素、子宫等因素和胎儿因素。

母体因素中的羊膜感染是最常见原因之

一，占到全部早产儿的一半。羊膜是包裹着胚胎的三层膜中最里面的一层，一旦感染极易发生羊膜早破，这就是早产的先兆。引起羊膜感染的途径：一是孕妇全身感染，如感冒等呼吸道感染和腹泻等肠道感染波及羊膜；二是妇科感染，如阴道炎、宫颈炎、盆腔炎等的病菌转移到了羊膜。

妊娠高血压也是造成早产的常见原因。孕妇心理压力越大，早产发生率越高，紧张、焦虑和抑郁与早产关系密切。

生活压力再加上环境污染——这是城市新生儿早产主要原因。另外，造成早产的母体因素还包括严重贫血、营养不良、妊娠后期劳累、吸毒等。

其他还有双角子宫、子宫纵膈畸形、子宫肌瘤、子宫内膜炎、前置胎盘、胎盘早剥、脐带过短、脐带扭转、脐带打结、羊水过多等子宫、胎盘、脐带因素也不容忽视。

胎儿因素除了多胎，胎儿畸形也易早产。

早产儿就像小麦正灌浆时突然收割，麦粒看着已经长成，但实际上是瘪的。因此，早产儿呱呱坠地时，就要闯过若干难关。

新生儿面临四大难关：呼吸、体温（保暖）、消化和感染。闯过四重生死关卡，早产儿还面临神经系统、听力和视力三个后遗症的考验。

神经系统发育不完善还可导致孩子智力落后。

早产儿肝脏及造血系统不成熟，造成黄疸持续时间较长，各种凝血因子缺乏，易出血导致贫血。





对于视网膜的损害，流行的说法是吸氧导致视网膜病变。其实早产儿本身视网膜发育不完善，吸氧只是诱因，足月的孩子吸氧很少有造成视网膜病变的。

新生儿吃母乳可以快速生长，并提高免疫力。早产儿母乳喂养更是越早越好。但是因为未到瓜熟蒂落期，早产儿的妈妈乳汁分泌延迟，同时也面临因情绪紧张等因素导致催乳不下的状况，所以产褥期的护理和饮食调节更是至关重要。

不管早产儿要面对什么样的困难，父母面对自己的宝宝，都是极尽所能地去呵护和关爱。儿医学的发展促使医疗水平提高，护理更专业，所以不管是早产儿还是足月儿，美好的未来都可尽情展望，一切从头开始。

早产儿的基本特征

经过自然界的优胜劣汰，一个顽强的胚胎开始在母体内扎根落户，生长发育。这个从胚胎到胎儿、最终成为可爱宝宝的过程，就是妊娠。胎儿及附属物的娩出是妊娠的终止。

妊娠期通常是从孕妇的最后一次月经第一日算起，约280天（40周）。妊娠分为三个时期，妊娠早期（孕12周前）、妊娠中期（孕13周至27周末）和妊娠晚期（孕28周至分娩）。妊娠满37周至42周为足月妊娠。准妈妈怀孕不满37周就分娩被认为是早产，不满32周为早早产，不满28周为超早产。早产儿所面临的诸多并发症和长期的健康问题是让所有父母都深感揪心和烦心的。

8周	胚胎长约3厘米，初具人型，头特别大。眼、耳、鼻、口已经可以辨认，早期心脏形成，超声检查可以发现。
12周	胎儿身长7~9厘米，重约20克，外生殖器生成，四肢有微弱活动，大多数骨骼中已经出现骨化中心。
16周	胎儿身长约10~17厘米，重100~120克，皮肤色红，光滑透明，有少量毫毛。骨骼进一步发育，X线检查可见骨骼阴影，外生殖器男女可辨。
20周	胎儿身长18~27厘米，重280~300克，皮肤暗红，透明度降低，全身有胎脂。
24周	胎儿身长28~34厘米，重600~700克，皮下脂肪开始沉积，皮肤有皱纹。
28周	胎儿身长35~38厘米，重1000~1200克。全身细瘦，皮肤发红，上有胎脂。女性阴唇已经发育，男性睾丸已经降至阴囊。若早产，则能啼哭，会吞咽，四肢能活动，但生命力较弱，需特殊护理方能生存。
32周	胎儿身长40厘米，重1500~1700克，皮肤深红，面部胎毛已经脱落，生后恰当护理存活率较高。
36周	胎儿身长45~46厘米，约重2500克。皮下脂肪较多，面部皱纹消失，生后可啼哭与吸吮，成活机会较大。
40周	胎儿发育成熟，身长约50厘米，重3000~4000克。皮肤粉红，皮下脂肪发育良好，头发长2~3厘米。四肢活动灵活，能大声啼哭，有强烈的吸吮反射。

【重量称量】

足月产的婴儿体重一般在3~4千克，超早产儿体重可能不足0.5千克，大多数的早产儿体重都在两者之间。

早产儿长得什么样？因为胎儿在子宫中发育是按顺序来生长器官的，所以没有足月就匆匆来到世界的宝宝，在体表方面自然有一些不完善的地方。

尤其是那些不足28周就诞生的婴儿，相对来说，和足月儿的形态区别就比较大。

◇ 24~28周出生的婴儿（超早产）

婴儿皮包骨头，体形小，头部与身体相比比例过大。因为皮肤外层表面没有充分发育，所以皮肤会显得透明，呈现粉红色。像桃子表面绒毛一样的毛发覆盖着婴儿的四肢和躯干。这种毛发在子宫中起到保护胎儿的作用，会在出生后6~8周内脱落。如果不足26个星期就

出生，婴儿出生后眼睛还是闭着的，几天后才能睁开。

◇ 28~30周出生的婴儿（早早产）

婴儿的身体比例与足月产婴儿相同，但肌肉没有力量，无法把胳膊和腿摆在典型的胎儿位置。相反，当仰卧的时候，婴儿的四肢会伸向一边。因为视觉是最晚成熟的感官，婴儿也很难注意到离自己脸部较远的物体。

◇ 32~37周出生的婴儿（早产）

这一阶段婴儿的皮肤外层已经发育完全，因此看起来很像足月产的婴儿，只是体形较小。他的力量足够握住一根手指。虽然他已成功渡过危险的关口，但仍需要待在新生儿特别监护室内，以便让肺部、体温等各项指标保持稳定。

让早产儿同样健康成长

【早用药】

早产儿出生后，如有必要、有条件，就应该尽快注射肺表面活性物质。越早用药，对早产儿的肺发育越有好处，可以避免以后出现很多问题。

【早干预】

现代医学的发展，使早产儿的存活有了更大的可能性。但是如果医生只能做到成活，那肯定不是家长们想要的结果，怎么样才能使出院后的早产宝宝和足月儿一样健康成长呢？这需要家长和各科医生的一起努力。出院以后，不论家长有没有发现早产儿出现异常，都应该坚持带孩子到医院的早产儿追踪门诊进行发育检测。

家长应该听从医生的指导，在宝

