

卫生部、科技部送卫生科普知识下乡工程

中国农民卫生保健丛书

农村婴幼儿的科学喂养

主 编 薛元坤

副主编 朱 贤 徐 敏

编 著 高锦萍 周红娟

教你

怎样防病
怎样保健
怎样康复



人民卫生出版社

卫生部、科技部送卫生科普知识下乡工程
中国农民卫生保健丛书



农村婴幼儿的 科学喂养



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

农村婴幼儿的科学喂养 / 薛元坤主编. —北京:
人民卫生出版社, 2011. 2
(中国农民卫生保健丛书)
ISBN 978-7-117-13989-2

I. ①农… II. ①薛… III. ①婴幼儿—哺育
IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第263752号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com	护士、医师、药师、中医 师、卫生资格考试培训

版权所有, 侵权必究!

农村婴幼儿的科学喂养

主 编: 薛元坤

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里19号

邮 编: 100021

E-mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 5.5

字 数: 110 千字

版 次: 2011年2月第1版 2011年2月第1版第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-13989-2/R·13990

定 价: 16.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)

序

在一年一度的全国科技周来临之际，“振兴老区、服务三农、科技列车井冈山”的列车启动了。为了配合这次活动，卫生部和科技部组织专家编写的一套《中国农民卫生保健丛书》也将随着这辆列车送往广大农村地区。

改革开放以来，农村广大群众的生活有了很大改善，医疗水平有了一定的提高。但是，农村的医疗卫生条件、农民的个人卫生意识与城市相比仍然有很大的差距。农民保健知识十分贫乏，自我保健意识不强。农民因病致贫、因病返贫的现象依然存在，在一定程度上影响了农村经济的发展。我国城乡二元经济结构还没有改变，地区差距扩大的趋势尚未扭转，贫困人口还为数不少；我们要在本世纪头20年，集中力量，全面建设惠及十几亿人口的更高水平的小康社会，使经济更加发展、民主更加健全、科教更加进步、文化更加繁荣、社会更加和谐、人民生活更加殷实。小康社会的重要标志之一，就是全民健康水平的提高。我国农村人口众多，只有农民群众的健康水平提高了，才能进入全面小康社会。

为了提高广大农民的健康水平，科技部政策法规与体制改革司、卫生部科技教育司商定，开展农村卫生科普需求及传播方式研究。自2004年5月科技周以来进行了有代表性的五省区卫生科普调研（以中原地区和少数民族地区的农村、农民、城乡结合部为主）。根据调研的结果，组织专家编写并请人民卫生出版社陆续出版这套丛书。我相信，这套丛书的出版，一方面会给农民群众带去健康知识和科学的生活理念，从而提高农民群众的防病能力，另一方面会给出版界带来一定的示范效应。我希望有更多的出版社加入到这个行列中来，为农村居民出更多更好的书。

全国政协常委，副秘书长

原卫生部副部长

蒋作君

2005年5月

前 言

婴幼儿时期是人体生长发育的高峰期，也是智能发育最重要的时期，因此，婴幼儿的科学喂养与合理营养受到了广大父母的关注。

新生儿脱离母体转而独立生活之后，所处的环境发生了根本的变化，一切营养均须自己摄取，而初为父母的年轻夫妇对喂养幼小的新生命尚无经验，面对娇嫩的宝宝常常会因碰到这样那样的问题而手足无措。宝宝如何喂养才能健康、聪明呢？

本书用通俗的语言全面介绍了从新生儿诞生到婴幼儿各个月龄阶段哺育的有关知识，阐述了母乳喂养、婴儿辅食添加、继续母乳喂养、人工喂养、如何正确断奶、婴幼儿良好饮食习惯的培养以及特殊婴儿喂养等方面的内容，使家长对婴幼儿喂养知识会有更好的了解，更能有针对性地科学喂养，使你的小宝宝健康成长。

母乳喂养作为婴儿唯一的最理想的食物，以母乳喂养、及时而合理地添加辅食为核心的婴幼儿科学喂养，是每个家庭的责任，也是全社会的责任，需要我们共同推广和实施。只要坚持母乳喂养，婴儿就能正常生长发育。对由于种种原因不能用母乳喂养的婴儿，只要注重科学合理喂养，重视情感投入，一样也可以哺育出健康、可爱的宝宝。

编 者

2010年12月

目 录



基本常识

- | | |
|-------------------|---|
| 1. 什么是新生儿 | 2 |
| 2. 什么是足月新生儿 | 2 |
| 3. 什么是早产儿 | 2 |
| 4. 什么是婴儿期 | 2 |
| 5. 什么是幼儿期 | 2 |
| 6. 什么叫母乳喂养 | 3 |
| 7. 什么是初乳 | 3 |
| 8. 什么叫人工喂养 | 3 |
| 9. 什么叫混合喂养 | 4 |
| 10. 什么叫辅食 | 4 |
| 11. 母乳喂养的好处 | 4 |



迎接新生宝宝

- | | |
|-------------------|---|
| 1. 孕期做好哺乳准备 | 8 |
| 2. 喂养用品的准备 | 9 |



新生儿期

- | | |
|------------------------|----|
| 1. 新生儿的消化功能有什么特点 | 16 |
| 2. 为什么说初乳不可错失 | 16 |
| 3. 新生儿何时开奶最好 | 17 |

4. 开奶前不宜先喂糖水	18
5. 母乳喂养的正确姿势	19
6. 新生儿喂奶的次数和时间	20
7. 怎么判断宝宝是否吃饱	21
8. 乳汁不够怎么办	22
9. 母乳不足的宝宝如何喂养	23
10. 哪些妈妈不能母乳喂养	24
11. 什么是配方奶粉	24
12. 什么是“大头娃娃”和“结石宝宝”	25
13. 给宝宝买什么价位的奶粉最合适	26
14. 为宝宝选择安全的配方奶粉	26
15. 配方奶粉的冲泡	28

四 宝宝1~2个月

1. 1~2个月婴儿的喂养有什么特点	32
2. 逐渐养成按时喂养的习惯	32
3. 母乳喂养儿需要喂水吗	33
4. 人工喂养儿需适量喂水	34
5. 宝宝为什么老溢乳	34
6. 宝宝溢乳怎么办	35
7. 如何区别溢奶还是吐奶	36
8. 怎样给宝宝添加鱼肝油	36
9. 不宜过早添加淀粉类食物	37

五 宝宝2~3个月

1. 2~3个月婴儿的喂养有什么特点	40
2. 宝宝为什么老打嗝	40
3. 满月的宝宝可以用安抚奶嘴吗	41

- 4. 2~3个月的宝宝可不可以喝水果汁和蔬菜汁 42
- 5. 不要让宝宝含着乳头睡 43
- 6. 人工喂养防止宝宝过胖 44
- 7. 宝宝能不能吃别人的奶 45

六 宝宝3~4个月

- 1. 3~4个月婴儿的喂养有什么特点 48
- 2. 什么是生理性厌食期 48
- 3. 妈妈上班如何坚持母乳喂养 49
- 4. 如何安全储存母乳 50
- 5. 宝宝夜间还需喂奶吗 51
- 6. 如何训练宝宝戒掉夜奶 52
- 7. 人工喂养儿要多给宝宝喂水 52
- 8. 人工喂养不及母乳喂养吗 53
- 9. 宝宝可喝普通的新鲜牛乳吗 54
- 10. 停止母乳喂养一段时间后可否重新喂母乳 54
- 11. 坚持纯母乳喂养至少4个月 55
- 12. 宝宝不肯用奶瓶吃奶怎么办 55

七 宝宝4~5个月

- 1. 4~5个月婴儿的喂养有什么特点 58
- 2. 添加辅助食品（简称辅食）必须遵循的原则 58
- 3. 宝宝为什么要添加辅助食品 59
- 4. 营养米粉是宝宝辅食添加的首选 60
- 5. 宝宝补铁首选蛋黄 61
- 6. 如何添加蛋黄 62
- 7. 糕干粉、米粉等淀粉制品不能代乳 62
- 8. 辅食添加的时间和顺序 63

9. 婴幼儿不宜多食动物脂肪	63
10. 宝宝吃奶粉不要过量	64

宝宝5~6个月

1. 5~6个月婴儿的喂养有什么特点	68
2. 几种辅食的制作方法	68
3. 为什么添加辅食后宝宝瘦了	69
4. 何为断奶过渡期	70
5. 怎样做好断奶的心理准备	70
6. 宝宝为什么拒绝新食物	71

宝宝6~7个月

1. 6~7个月婴儿的喂养有什么特点	74
2. 宝宝只喝果汁不喝白开水怎么办	74
3. 不宜长时间喂宝宝流质或泥质的食品	75
4. 不要喂宝宝咀嚼过的食物	75
5. 逐渐增加辅食品种	76
6. 出牙期的营养与食物添加守则	76
7. 6个月宝宝可以开始添加盐	77
8. 推荐该月龄宝宝食谱的安排	78
9. 如何选择宝宝米粉	78
10. 如何给宝宝选择磨牙棒	79
11. 6个月婴儿奶粉如何转段	80

宝宝7~8个月

1. 7~8个月婴儿的喂养有什么特点	84
2. 推荐该月龄宝宝的食谱安排	84

3. 不必担心婴儿的口水多 85
4. 出牙期宝宝需注意补充含钙食物 85
5. 出牙期宝宝不要含着乳头睡觉 86
6. 7~8个月龄的宝宝干呕的原因 86
7. 不要用水果代替蔬菜喂养宝宝 87
8. 宝宝怎么吃蔬菜 88

十一 宝宝8~9个月

1. 8~9个月婴儿的喂养有什么特点 90
2. 8~9个月宝宝不喝牛奶怎么办 90
3. 8~9个月的宝宝可吃些点心 91
4. 8~9个月宝宝能喝豆浆吗 91
5. 推荐该月龄的宝宝食谱 92
6. 训练宝宝自己动手吃饭 92
7. 断奶过渡饮食的安排 93
8. 宝宝慎吃生菜 93
9. 有益于宝宝出牙的饮食 94

十二 宝宝9~10个月

1. 9~10个月婴儿的喂养有什么特点 96
2. 如何让宝宝爱吃蔬菜 96
3. 推荐该月龄的宝宝食谱 97
4. 饮食行为的培养 98
5. 果汁不能代替白开水 98
6. 果汁不能代替水果 99
7. 宝宝应吃更多的辅食品种 99
8. 给宝宝喂饭很困难怎么办 100
9. 宝宝不能只喝鱼汤、肉汤而不吃肉 101

10. 营养均衡非常重要	102
--------------------	-----

十三

宝宝10~11个月

1. 10~11个月婴儿的喂养有什么特点	104
2. 推荐该月龄的宝宝食谱的安排	104
3. 10~11个月龄要不要断母乳	105
4. 不要填鸭式喂养	105
5. 不要采用保守的喂养方法	106
6. 怎样作好断奶的准备	106
7. 如何选择断奶的最佳时机	107
8. 给宝宝断奶切勿生硬	108
9. 断奶前后宝宝饮食如何衔接	109

14

十四

宝宝11~12个月

1. 11~12个月婴儿的喂养有什么特点	112
2. 推荐该月龄宝宝的食谱	112
3. 什么时候断奶最好	113
4. 怎样顺利断奶	113
5. 错误的断奶方法	114
6. 断奶后宝宝体重不增怎么办	114
7. 放手让宝宝自己吃	115
8. 不要盲目选择高价位食品	116
9. 1岁内的婴幼儿慎食蜂蜜	116
10. 1岁以下孩子不适宜吃牛初乳	117

十五

宝宝1~2岁

1. 1~2岁幼儿的喂养有什么特点	120
-------------------------	-----

2. 培养幼儿良好的饮食习惯	120
3. 为什么幼儿要多吃蔬菜	121
4. 怎样才能使幼儿多吃蔬菜	122
5. 孩子挑食的原因	123
6. 让孩子不挑食、厌食的好建议	124
7. 不要随意给宝宝食用保健品	125
8. 不要让婴幼儿喝成人饮料	126
9. 为什么要让孩子多吃鱼	127
10. 幼儿不宜多吃糖	128
11. 如何安排孩子的零食及加餐	128
12. 水果汁不能替代白开水	129
13. 婴幼儿不宜多吃菠菜	130
14. 宝宝饮食不可过于鲜美	130

十六 宝宝2~3岁

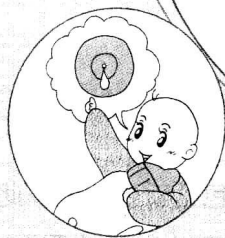
1. 2~3岁幼儿的喂养有什么特点	134
2. 配方奶要喝到几岁才可换鲜牛奶	134
3. 宝宝能喝酸奶吗	135
4. 婴幼儿最好不要吃冷饮	136
5. 孩子为何会厌食	136
6. 不要给婴幼儿吃汤泡饭	137
7. 为什么婴幼儿要少吃油炸食品	137
8. 婴幼儿不宜吃皮蛋	138
9. 小儿进食多但体重不增怎么办	138
10. 幼儿应多吃豆制品	139

十七 特殊婴儿的喂养及特殊营养素的供给

1. 早产儿的喂养有什么特点	142
----------------------	-----

2. 早产儿乳品选择	143
3. 低出生体重儿的喂养	143
4. 双胞胎的喂养	144
5. 新生儿母乳喂养后出现黄疸怎么办	145
6. 生理性腹泻婴儿的喂养方法	146
7. 营养不良小儿的饮食应怎样安排	146
8. 肥胖儿的饮食应怎样安排	147
9. 哪些宝宝不宜吃母乳	148
10. 贫血婴儿的饮食	149
11. 如何判断小儿是否缺铁	150
12. 哪些食物含铁量高	150
13. 孩子缺钙有什么表现	151
14. 缺钙婴儿的饮食	152
15. 吃鱼肝油过多有哪些害处	152
16. 维生素D的来源	153
17. 如何科学地补钙	154
18. 多喝骨头汤能补钙吗	154
19. 哪些孩子易缺锌	155
20. 小儿食欲缺乏与缺锌的关系	156
21. 小儿补锌并非多多益善	157
22. 维生素C片不能替代蔬菜水果	158
23. DHA (脑黄金) 对宝宝有何作用	158
24. DHA (脑黄金) 来源于哪里	159

一 基本常识



1 什么是新生儿

新生儿是指胎儿娩出脐带结扎时至生后28天内的婴儿。此时的新生儿脱离母体转而独立生活，所处的环境发生根本的变化，新生儿娇娇柔柔的，消化代谢器官的发育和功能尚不成熟，初为父母的年轻夫妇对喂养幼小的新生命尚无经验，常常会因碰到这样那样的问题而手足无措。

2 什么是足月新生儿

足月新生儿是指妊娠 ≥ 37 而 < 42 周娩出的婴儿。

3 什么是早产儿

早产儿又称未成熟儿，指胎龄未满37周出生的新生儿。大多数早产儿的出生体重小于2500克。

4 什么是婴儿期

自出生到1周岁之前为婴儿期，其中包括新生儿期。此期生长发育十分迅速，需各种营养素满足其生长的需要。但由于消化功能不够完善，难以对大量食物消化吸收，此阶段容易发生营养和消化功能紊乱。

5 什么是幼儿期

自1岁到满3周岁之前称为幼儿期，此期对营养的需求仍较高，同时由于添加辅食和断乳在此阶段完成，因此合理而适宜的喂养仍是保持生长发育的重要环节。