



北京大学

深圳医院
营养专家

孙晶丹 主编

著名
营养专家
权威打造

当孩子 最好的 营养师

不一样的阶段，不一样的喂养；
不一样的喂养，不一样的未来！
营养决定健康，喂养决定未来！

0~3 岁宝宝同步营养速查手册



幸福母婴
速查系列
经典双色
图文版



中国纺织出版社



北京大学

深圳医院
营养专家

孙晶丹 主编



当孩子 最好的 营养师

不一样的阶段，不一样的喂养；
不一样的喂养，不一样的未来！
营养决定健康，喂养决定未来！

0~3 岁宝宝同步营养速查手册



中国纺织出版社

内 容 提 要

现代医学表明,大脑发育在3岁以内这段时间非常关键,直接关系到宝宝今后的智力水平。因此,在此关键阶段给宝宝以科学、合理的喂养,对宝宝大脑细胞的发育及身体健康成长十分重要。

本书秉承科学实用和注重可操作性的原则,主要介绍婴幼儿所需的营养素及其需要量,如何母乳喂养,怎样人工喂养,何时添加辅食,添加方法,怎样满足小儿对各种营养素的特殊需求,以及喂养不当引起病症如何调理等科学知识。

本书内容详实,方便您在日常生活中给孩子营养配餐,便于您计算孩子的营养是否充足及评价孩子的生长发育是否达标,及时调整饮食结构来补充所需营养,达到平衡膳食、合理营养的目的,从而保证您的孩子能健康茁壮成长。

图书在版编目(CIP)数据

当孩子最好的营养师:0~3岁宝宝同步营养速查手册/孙晶丹主编. —北京:中国纺织出版社,2011.5
(幸福母婴速查系列)

ISBN 978-7-5064-7367-5

I. ①当… II. ①孙… III. ①婴幼儿-营养卫生-手册

IV. ①R153.2-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第039893号

策划编辑:曲小月 胡蓉 责任编辑:王慧 徐丽丽 责任印制:周强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京华戈印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年5月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:16.5

字数:311千字 定价:29.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

CONTENTS 目录

第一部分 婴幼儿的发育



1. 婴幼儿的大脑特点

新生儿的大脑发育特点	2
婴儿的大脑发育特点	2
幼儿的大脑发育特点	4

2. 婴幼儿的生理特点

新生儿的生理特点	4
婴儿的生理特点	5
幼儿的生理特点	5

3. 婴幼儿的体格发育特点

新生儿的体格特点	6
----------------	---

婴儿的体格发育	6
幼儿的体格发育	8

4. 婴幼儿的消化系统发育特点

新生儿的消化系统发育特点	9
婴儿的消化系统发育特点	9
幼儿的消化系统发育特点	10

5. 婴幼儿的心理发育

新生儿的心理发育状况	10
婴儿的心理发育状况	10
幼儿的心理发育状况	11

第二部分 婴幼儿营养需求



1. 婴幼儿营养均衡原则

2. 婴幼儿所需具体营养成分

蛋白质	15
脂肪	15
糖类	16
矿物质	16
维生素	19
水	22

3. 各种营养的物质来源

蛋白质的来源	23
脂肪的来源	23
糖类的来源	24
矿物质的来源	24
维生素的来源	24

4. 科学喂养宝宝

什么是科学喂养	26
喂养方式的选择	26

第三部分 0~3岁婴幼儿的喂养



1. 新生儿的喂养

开奶前不要给新生儿喂糖水或牛奶	30
开奶越早越好	30
宝贵的初乳	31
母乳喂养的好处	32
“马牙”影响吃奶吗	33
正确的喂奶方法	34
教宝宝正确吃奶	34
夜间如何哺乳新生儿	35
母婴同室与按需哺乳	35
哺乳应注意的问题	35

母乳喂养是否会喂食过量	36
宝宝为什么哭	36
新生儿吃奶时为什么会啼哭	37
吃母乳的宝宝不用常喂水	37
宝宝的“吃文化”	37
要正确判断新生儿是否饿了	38
母乳是否充沛的判断方法	38
使乳汁充沛的方法	39
正确的挤奶方法	39
母亲偏食会影响乳汁的营养	40
怎样存放食用母乳	40
乳房过小与哺乳有关系吗	41

扁平凹陷乳头的矫正方法	41	怎样保证母乳的质与量	55
一只乳房奶胀、另一只乳房奶少的原因 ...	41	配方奶粉“第一阶段”与“第二阶段”	
哺乳期感冒能否喂奶	42	有什么区别	56
肝炎产妇可不可以给婴儿喂奶	42	DHA 和 AA 是什么	56
可以穿着工作服喂奶吗	43	1 岁以内的婴儿忌食蜂蜜	56
不宜母乳喂养的情况	43	乳母的嗜好对孩子的影响	57
为什么有的宝宝不能喝奶	44	2~3 个月的宝宝一天该喂几次奶	57
能用豆浆代替牛奶吗	44	让婴儿养成夜间不吃奶的习惯	58
哺乳期妇女应注意饮食	44	人工喂养的宝宝喂多少牛奶合适	59
哺乳期奶胀的处理	45	可以用微波炉热奶吗	59
产后漏奶怎么办	46	防止婴儿过胖	59
不要用奶瓶喂奶喂水	47	怎样给宝宝选择奶粉	60
奶瓶选购要点	47	怎样给宝宝换奶粉	61
奶瓶的辅助用品	48	重视婴儿食物过敏	62
奶瓶的清洗与消毒	48	婴儿夏天不好好吃奶怎么办	62
给新生儿调配奶粉不宜太浓	49	婴儿的排泄	62
怎样人工喂养宝宝	49	宝宝厌奶怎么办	63
新生儿吐奶怎么办	50	早产儿需要早补铁	64
人工喂养注意事项	50	添加鱼肝油不可过量	64
新生儿喂鲜奶的量	50	不可给少食婴儿硬性加大奶量	65
牛奶里适合加哪种糖	51	怎样判断孩子吃饱了	65
不宜用暖瓶保存鲜奶	51	喂牛奶的禁忌	65
喝完牛奶后不宜给婴儿喂橘子汁	51	怎样对待婴儿厌食牛奶	66
怎样喂养双胞胎	52	不能用豆奶代替奶粉	67
如何进行混合喂养	52	乳酸饮料不能代替牛奶	67
给新生儿喂糖水的注意事项	53	人工喂养的宝宝要喂点水	67
为什么要给小宝宝补充维生素 D	53	不可用炼乳作为婴儿的主食	68
		怎样给宝宝增加营养	68
		3 个月内的婴儿不宜喂米粉	69
		不要给 3 个月以内的宝宝吃盐	69
		宝宝便秘怎么办	69
		给宝宝喂药的妙方	70

2. 2~3 个月婴儿的喂养

继续母乳喂养	54
--------------	----

3. 4~6 个月婴儿的喂养

4~6 个月的宝宝该喂多少奶	70
宝宝只喝牛奶会贫血	70
什么是辅食	71
添加辅食的最佳时机	72
添加辅食的重要性	72
添加辅食的原则	73
喂宝宝辅食的注意事项	74
不要嚼食喂宝宝	75
如何给宝宝选择勺子	75
为什么宝宝吃完就想拉	76
注意宝宝的粪便	76
怎样让宝宝适应新的食物	76
怎样让宝宝愿意吃辅食	77
给宝宝喂蛋黄的方法	77
怎样喂宝宝果汁	78
该给宝宝添加哪些辅食	78
蛋黄是补血佳品吗	79
怎样选择米粉	79
可以喂宝宝点心吗	80
不宜给宝宝吃的食品	80
宝宝为什么会把辅食吐出来	80
要让宝宝习惯用勺子吃东西	81
注意给添加辅食的宝宝喂水	81
让宝宝学习用杯子喝水	81
选择做辅食的用具	82
婴儿食物的烹调	82
应该给婴儿吃些素食	82
怎样减少营养素在烹调中的损失	83
喂养孩子的错误观点	84
注意宝宝被动高盐	84
宝宝的牙齿与营养	85

如何保持宝宝的牙齿健康	86
要经常让宝宝晒太阳	86
注意每年五月份的营养供给	87
营养食谱	87

4. 7~9 个月婴儿的喂养

7~9 个月婴儿辅食的添加	97
母乳喂养不能代替免疫接种	98
给宝宝喂牛奶的重要性	98
7~9 个月的宝宝吃鸡蛋白应只吃蛋黄	99
动物肝脏烹饪时的注意事项	99
宝宝能吃成人的罐头食品吗	99
怎样让宝宝吃肉	100
保护婴儿乳牙	100
长牙期间的饮食	100
给孩子添加辅食应注意什么	101
香蕉会让宝宝坏肚子吗	101
母乳不足时的喂养	102
给婴儿添加辅食的不良反应	102
如何喂养缺铁性贫血婴儿	103
7~9 个月的婴儿断奶准备	103
注意控制宝宝体重	104
怎样给 8 个月的婴儿喂鲜牛奶	104
宝宝不愿喝牛奶怎么办	105
为什么宝宝会便秘	105
断奶期婴儿饮食保健的原则	105
代乳食品喂多长时间好	106
为婴儿选择较柔软的固体食物	106
怎样喂宝宝粒状食物	106
不要让婴儿偏食	106
不要阻止宝宝用手抓东西吃	107
宝宝不能光喝鱼汤、肉汤	108

让宝宝练习用杯、碗	108	白开水是最好的饮料	131
让婴儿围坐吃饭	109	夏天要多吃“富水蔬菜”	131
婴儿需重点补充健脑益智营养素	109	婴儿餐具的选择	131
碱性食品有益宝宝健脑	110	偏食宝宝的喂养	132
适宜宝宝的益智食品	111	宝宝为什么厌食	133
重视婴儿期促进身体增高的营养	111	厌食宝宝的喂养	134
适量吃赖氨酸食品	112	中药调理宝宝厌食	134
营养素不能补过量	113	宝宝应吃什么样的点心	135
培养宝宝正确的饮食习惯	113	宝宝要多吃蔬菜、水果和薯类	135
怎样防治婴儿的夜啼	114	宝宝要每天吃牛奶、豆类或其制品	136
营养食谱	115	宝宝要适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉	136

5. 10~12 个月婴儿的喂养

婴儿何时吃固体食物	121	全面补充营养,宝宝更聪明	136
什么时候断奶	121	坚果有哪些营养价值	137
怎样顺利断奶	123	不要让宝宝喂空奶瓶	137
不要强迫宝宝吃东西	123	婴儿营养不良的判断	138
给宝宝适当吃点儿硬食	124	宝宝腹泻痊愈时应该怎么喂	138
这个时期宝宝的饮食特点	124	怎样喂食发烧的宝宝	138
为宝宝做辅食要注意什么	124	怎样喂食咳嗽的宝宝	138
断奶期宝宝的喂养	124	营养食谱	139
宝宝断奶后的饮食安排	125		
宝宝的食物也要色香味俱全	126		
宝宝夏天没食欲怎么办	126		
为什么要限制宝宝吃冷饮	127		
让宝宝练习自己吃饭	127		
哪些食品不适合喂宝宝	127		
婴儿断奶后的营养调配	128		
怎样增进宝宝的食欲	128		
如何喂养过敏体质的宝宝	129		
10~12 个月的宝宝不宜多吃蛋清	130		
怎样让宝宝爱吃胡萝卜	130		

6. 1~2 岁幼儿的喂养

幼儿饮食指导	153
1~2 岁幼儿所需的营养	154
怎样为幼儿安排饮食	155
平衡膳食的方法	155
给宝宝多吃些硬食	156
继续教宝宝自己吃饭	157
宝宝吃饭时可以喝水吗	157
培养幼儿良好的饮食习惯	157
父母应注意幼儿饮食卫生	158
宝宝过食该怎样运动	158

宝宝爱吃零食怎么办	159
宝宝可以不吃早餐吗	160
宝宝的早餐应该怎样吃	160
锌元素最好从食物中摄取	160
怎样给宝宝补钙	161
幼儿应如何补充铁质	162
幼儿怎样补充维生素 C	162
宝宝不宜喝茶	163
怎样防止宝宝营养不良和营养过剩	163
幼儿春季饮食特点	164
幼儿夏季饮食注意事项	164
不适于婴幼儿食用的食物	165
幼儿不可多吃油炸食品	165
幼儿不宜多吃鸡蛋	166
宝宝要少吃甜食	166
宝宝可以吃有料酒的菜肴吗	167
宝宝可以吃方便面吗	167
幼儿适量吃豆制品有好处	167
幼儿常吃汤泡饭对生长不利	168
哪些饮料适合幼儿饮用	168
怎样预防幼儿患龋齿	169
不要让宝宝“积食”	169
酸味食物不等于酸性食物	170
晒太阳能补钙吗	170
注意幼儿进食时的“含饭”现象	170
幼儿食品的合理烹调	171
给幼儿做的食物不可太咸	171
让宝宝愉快进食	172
幼儿要多吃些绿、橙色蔬菜	173
孩子不爱吃蔬菜怎么办	173
巨幼细胞性贫血是怎么回事	173
宝宝患缺铁性贫血会怎样	174
营养食谱	174

7. 2~3 岁幼儿的喂养

宝宝仍离不开奶瓶怎么办	186
适宜幼儿的健脑食品	186
吃血就能补血吗	187
不要盲目限制幼儿的脂肪摄入量	188
零食应该怎么吃	188
多吃些含组氨酸的食物	188
让宝宝多吃点香蕉	189
让宝宝多吃点苹果	189
春季维生素不可少	189
婴幼儿补水的学问	189
水果能代替蔬菜吗	190
幼儿服用维生素不宜过多	190
让孩子养成细嚼慢咽的习惯	191
宝宝宜常吃紫菜	191
给宝宝多吃南瓜	192
宝宝多吃芝麻酱有好处	192
怎样控制宝宝吃零食	192
常吃些粗糙耐嚼的食物	193
幼儿忌暴饮暴食	193
造成孩子偏食的原因	194
幼儿偏食可致视力障碍	195
偏食与挑食的纠正	195
养成良好的饮食习惯	196
宝宝患异食癖怎么办	196
让孩子学会独立进餐	197
多病的孩子宜多吃素	197
番茄是孩子的良药	197
山楂的妙用	198
婴幼儿吃白糖不如吃红糖好	198
吃果冻不如吃水果	198
怎样避免摄入致敏物质	199

宝宝吃饭时恶心呕吐怎么办	199	安排好幼儿的一日三餐	201
宝宝秋季饮食	200	幼儿宜用筷子吃饭	201
要让宝宝常吃点醋	200	影响宝宝身高的主要因素	202
要让宝宝吃点儿“苦”	201	营养食谱	202
给孩子选择饮食的自由	201		

第四部分 特殊婴幼儿的喂养

1. 特殊宝宝的喂养

早产儿的喂养	212
唇裂儿和腭裂儿的喂养	213
巨大儿的喂养	213
足月小样儿的喂养	214
双胞胎的喂养	215

2. 婴幼儿多发疾病的食疗方

湿疹食疗方	216
风寒感冒食疗方	217
风热感冒的食疗方	218
风寒咳嗽的食疗方	218
风热咳嗽的食疗方	219
痰温咳嗽的食疗方	220
痰热咳嗽的食疗方	221
气虚咳嗽的食疗方	222
咽喉肿痛食疗方	222
心脾积热型口疮食疗方	223
虚火上炎型口疮食疗方	224
暑热症食疗方	224
厌食食疗方	225

伤食性呕吐食疗方	227
胃热性呕吐食疗方	228
胃寒性呕吐食疗方	228
急性胃炎食疗方	229
慢性胃炎食疗方	230
急性肠炎食疗方	231
伤食型腹泻食疗方	231
风寒型腹泻食疗方	232
湿热型腹泻食疗方	233
脾虚型腹泻食疗方	233
积热性便秘食疗方	234
虚症便秘食疗方	235
脾胃虚寒型夜啼食疗方	236
心热受惊型夜啼食疗方	236
疳积食疗方	237
佝偻病食疗方	238
缺铁性贫血食疗方	239
寒性哮喘发作期的食疗方	241
热性哮喘发作期的食疗方	241
哮喘缓解期的食疗方	242

3. 常见婴幼儿疾病饮食禁忌

黄疸忌食食物	243
--------------	-----

咳嗽忌食食物	244	目赤肿痛忌食食物	249
汗症忌食食物	244	咽喉肿痛忌食食物	249
湿疹忌食食物	245	失音忌食食物	250
流行性腮腺炎忌食食物	246	口疮忌食食物	250
猩红热忌食食物	246	腹泻忌食食物	250
水痘忌食食物	247	腹胀忌食食物	251
麻疹忌食食物	247	便秘忌食食物	251
风热感冒忌食食物	248	寄生虫病忌食食物	252
风寒感冒忌食食物	248	参考文献	253

第一部分

婴幼儿的发育

Message

- ❖ 婴幼儿的大脑特点
- ❖ 婴幼儿的生理特点
- ❖ 婴幼儿的体格发育特点
- ❖ 婴幼儿的消化系统发育特点
- ❖ 婴幼儿的心理发育



1

婴幼儿的大脑特点

新生儿的大脑发育特点

新生儿指出生 1~28 天的孩子。新生儿的大脑外形已与成人脑的形状一样,也具备了成人脑的基本结构,但是重量仅约有成人脑重的 25%,所以在功能上还远远比不上成人。

新生儿刚生下来时,不会说话、不会自动活动,这些都是大脑发育还不完善的表现。

新生儿大脑的发育会受到许多因素的影响,家长一定要重视孩子的大脑发



育,避免不利因素(如遗传、环境、教育、营养与疾病等)对孩子大脑发育的影响。在优生的基础上,家长要给孩子创造良好的生活环境,提供充足的营养,促使孩子的大脑健康发育。

贴心 TIPS

凡是胎龄满 37 周至 42 周出生,出生时体重超过 2500 克,身高超过 45 厘米的新生儿,为足月新生儿。如果胎龄已足,但体重不足 2500 克的,只能称为未成熟儿,或足月小样儿;胎龄满 28 周到 37 周出生的新生儿,不论出生体重是多少,都称为早产儿;胎龄满 42 周出生的新生儿称为过期产儿。平时说的新生儿一般是指正常足月产的婴儿。

正常新生儿的体重在 2500~4000 克之间,身高在 45~52 厘米之间,头围为 34 厘米,胸围约 32 厘米,坐高约 33 厘米,呼吸每分钟 40~60 次,心率每分钟 140 次左右。

婴儿的大脑发育特点

婴儿指 1 个月到 1 岁的孩子。婴儿 1 岁时,脑的重量达到出生时的两倍,达到成人脑重的 50%,对于婴儿来说,他们运动能力的发展也是脑部发育的重要指标。婴儿最初阶段的运动既没规律,也不协调,以后随着大脑皮层的发育、条件反射的建立,婴儿逐渐掌握了各种新的运动形式和运动技巧。

新生儿只能注视眼前 30 厘米左右的地方,婴儿 1 个月时,已经能够“追视”,也就是能随着物体移动自己的目光了。

如果妈妈抱着宝宝说话,他会盯着妈妈的脸看,如果妈妈转动头部,他也会随着上下左右地转移视线。

2 个月的婴儿会转动头部,用目光追踪物体,手脚的活动更加灵活,会主动伸手去摸看到的物品,会将脸转向发出声音的地方等,而且趴在床上时可短时间抬头了。

婴儿3个月左右(有的要到4~5个月大),渐渐能够支撑自己的头颈,并可以控制颈部动作。头颈能竖起来之后,孩子就可以把头转向发出声音的地方或是眼睛看到



的东西,与此同时,孩子也开始伸手去抓身边的玩具,并顺势放到嘴里,他也会把小拳头塞到嘴里啃,或是把手指伸到嘴里吸吮。

4个月的婴儿逐渐能区分昼夜,白天玩耍的时间增多,夜晚睡眠时间增加,并且每一觉睡得时间更长。大多数4个月大的婴儿头颈已经可以竖起来了,趴着的时候头抬得很高,而且可以持续一段时间。有人扶着腋下,他就可以坐稳。

5个月大的婴儿,有的已经会翻身。翻身这个动作使孩子的运动范围一下子扩大了不少,对宝宝来说是个崭新而令人惊喜的体验。宝宝如果不喜欢练翻身,也不用强迫他。

从这个月起,宝宝会把小手伸向所有感兴趣的東西,抓在手里又是摇又是敲,增加了很多主动性的动作。

6个月以后,有部分婴儿不需要妈妈用手扶着腋下,就能坐一小会儿了。不过坐的时间很短,而且不时要弯着腰,或是两手支撑着地板或床,有时还会失去平衡侧翻或倒翻过去。在能够独坐之后,孩子就能通过与以往完全不同的角度观察这个世界了。

7个月的婴儿,智能渐渐发达,会认人了,看到爸爸妈妈或其他平时照顾他的家

人,他会微笑,并开心地发出声音,有时也会拍着巴掌,要大人抱。但是,当宝宝面对陌生人时,往往会显得紧张。这说明宝宝开始认生了。

再往后,宝宝会拒绝不熟悉的人,不让对方抱,总是往爸爸妈妈怀里钻,甚至见到不常见面的爷爷奶奶时,宝宝也会大哭大闹。

不过,宝宝这样子,说明他们的心智发展很正常,在他们心里,开始明白爸爸妈妈、熟悉的家人与外人的区别了。

7个月的婴儿,手活动更灵巧,任何他有兴趣的东西,都会伸手去抓,也会握着玩具敲打桌子玩。绝大多数婴儿从这个月起可以独坐,同时由于手部运动能力发展得更好,宝宝可以自己坐着玩一会:拿起玩具,再放下,再拿起,如此重复。

绝大多数婴儿8个月时,可以坐稳,有些宝宝还会爬了。宝宝的手指更灵活,能够拿起细小物品了,双手的协调性也更强,可轻松地把玩具从左手交到右手,也会伸手去扯衣服上的装饰物、纽扣和带子。

9个月的婴儿已经不满足会爬、会坐了,他们试图扶着东西站立。

7~9个月这段时间,婴儿的分析和综合能力也有了发展,对新鲜的事物表示惊奇或兴奋,对物体大小、形状和距离有了一定的认识,能找到自己熟悉的东西。宝宝看见妈妈会伸出手来要求抱,或指向所要去的地方,也可以自己玩一会儿。

10个月的婴儿能够站立一小会儿,扶着东西也能晃晃悠悠地走几步。11个月的婴儿可以拉着大人的手走。12个月的婴儿基本上会走路、会自己站起来,能弯腰拾东西。10~12个月这段时间,宝宝能记住许多物体的名字,但可能还不会用语言表达;能



用拇指和食指对拿东西，并能从抽屉中取出玩具；会用手表示再见；会模仿成人动作，认人能力强，穿衣时可跟家长合作，听指挥伸左手或右手；可自己抱着奶瓶喝牛奶，有的宝宝会用杯子喝水。

贴心 TIPS

婴儿动作的学习与熟练，需要成人的指导，适当训练可以促进婴儿的动作发育，如婴儿的爬行经适当训练，可以在会坐之前就学会。

但是，对婴儿的训练要合理，不要勉强，如果强行通过训练方法勉强使婴儿过早学坐、学站、学走，也是不合理的，这会导致婴儿下肢发生畸形。

因此，婴儿的动作需不需要成人来训练，不该盲目下结论，而应该先获得足够的护理和养育知识，长期观察婴儿的动作及其他精神发育，然后再给出结论性意见。

幼儿的大脑发育特点

幼儿指1岁到3岁的孩子。婴幼儿脑重量在出生1~2年内增长速度最快。幼儿2

岁时，大脑重量约为1000克，已达到成人脑重的75%，大脑的绝大部分沟回均已明显，神经细胞约140亿个，并且不再增加，脑细胞之间的联系日益复杂，后天的教育与训练刺激大脑相应区域不断增长，个体差异开始表现出来。

孩子出生后头1~2年是脑发育的关键期。也就是说，在这段时间内，孩子最容易学习某种知识和经验，错过这个时期，就不能达到最好的状态。

幼儿2~3岁时，大脑重量的增长明显减慢，整整1年只增长100克，但大脑功能的发育却比较快。那是因为脑内的神经纤维在这一年里迅速发展，在脑的各部分之间形成了复杂联系。神经纤维的髓鞘化继续进行，为幼儿的动作发育和心理发育提供了生理前提，使幼儿在分辨、思维、语言表达、肌肉动作的协调性等方面都有明显长进。

2 婴幼儿的生理特点

新生儿的生理特点

刚出生的新生儿皮肤粉红、细嫩，头发湿润地贴在头皮上，四肢较短，呈外展和屈曲的姿势，小手握得很紧，哭声响亮。新生儿头部比较大，由于分娩过程中的压迫会有些变形。头顶囟门呈菱形，可以看到皮下软组织明显的跳动，是头骨尚未完全封闭形成的，要防止被碰撞。宝宝的小脸

看上去有些肿,眼皮较厚,鼻梁较扁,每个宝宝都有些相像。



新生儿每隔2~3小时吃一次奶,然后睡觉,醒了之后再吃奶,然后再打盹、睡觉,他们不分白天黑夜,一天之中大部分时间都在睡觉。不过新生儿的连续睡眠时间比较短,最长也不过2~3小时。晚上,新生儿睡醒了就哭,换好尿布又吃奶,吃饱了又睡。

对新生儿来说,最初的两周是最重要的时期。因为胎儿在母体内生活时,呼吸、营养吸收都不用自己管,但是出生后,自剪断脐带的一瞬间,呼吸、排泄等生存所必需的事情都要靠自己,这种变化是巨大的,新生儿在逐渐适应的过程中,最容易出现不适应现象,如体重减轻、感染等,这些不适应导致新生儿发病多且死亡率高。

婴儿的生理特点

婴儿期是宝宝生长发育最快的时期,尤其以出生后6个月内最为迅速,机体各器官功能日趋完善。1岁的时候,体重是出生时的3倍,身高是出生时的1.5倍,无论身高、体重,在初生婴儿期总是男婴稍大于女

婴。不过,婴儿生长发育的健康标准也不是绝对的,除了具有一定的正常规定范围,还有个体差异,这些取决于诸多因素。

这期间,婴儿由于消化道黏膜薄嫩,易于损伤,胃肠道消化、吸收功能尚未完全发育成熟,容易发生营养紊乱和腹泻,因此必须供给适量的营养素。这样有助于预防营养不良、贫血、佝偻病和腹泻的发生。此期婴儿机体抵抗力不强,应加强传染病的预防和免疫接种。

贴心 TIPS

影响婴儿生长发育的相关因素

● 内在因素。

遗传因素对婴儿的生长发育起重要作用,而神经、内分泌对生长发育也有较大影响。

● 外界因素。

阳光、空气质量、温度、湿度、生活规律、教育水平,都会对婴儿的生长发育起一定的作用,但是都没有营养对婴儿生长发育的影响大。如果在婴儿断奶过程中,辅助食品添加不及时、不合理,就会影响婴儿发育。另外,疾病也是影响婴儿生长发育的一个重要因素。

幼儿的生理特点

幼儿体重的增长速度虽然比婴儿时期慢,但却比以后的各年龄段都快。幼儿3岁时,体重是出生时的4倍,身高增加了1倍多。

不过,这段时间,幼儿的牙齿处于生长过程,所以咀嚼功能还不完善,而幼儿的食物构成却逐渐由半固体过渡到固体。所以,这个时期的幼儿容易发生消化不良、腹泻、呕吐,以及某些营养素缺乏病。



如果这个时期不重视幼儿的营养供应或喂养不合理,会导致幼儿体重不增或增加不多,甚至发生营养不良,所以幼儿的饮食中,应合理增加营养素的含量。

3 婴幼儿的体格发育特点

新生儿的体格特点

足月出生的新生儿平均体重约 3000~4000 克,身高 50 厘米左右,男婴比女婴稍高;初生时的平均头围为男婴 34 厘米,女婴 33.5 厘米;出生时平均胸围为男婴 32.4 厘米,女婴 32.2 厘米(数据仅供参考,每个孩子都不一样)。

新生儿体态与成人不同,显示上长下短的特点,上身(以耻骨联合的上缘为分界线,该线到头顶的部分为上身,到脚跟的部分为下身)平均为 30 厘米,约占身高的 60%,下

身平均 20 厘米,约占身高的 40%。而且,新生儿的面部也与成人不同,额长脸短。

新生儿出生后 3~5 天内,由于一些生理原因,体重会减轻 200~300 克,一般一周后就会恢复到出生时的体重。然后,大部分婴儿的体重都会以每天 25~30 克的速度增加。

满月时,婴儿的身体越来越胖,显得圆滚滚的。此时,男婴身高平均为 56.2 厘米,体重平均为 5100 克;女婴身高平均为 55.3 厘米,体重平均为 4800 克。虽然每个孩子的发育情况不一样,但只要一个月大的婴儿,身高比刚出生时增长了 5 厘米,体重增加了 1000 克,他的生长发育就是正常的。

婴儿的体格发育

1~3 个月的婴儿生长发育最为旺盛。婴幼儿体重增长速度是不相等的,年龄越小,增长越快,婴儿头 3 个月体重增长为 700~800 克/月,其中第一个月可超过 1000 克。一般婴儿每天体重增长 30~40 克,3 个月时体重增长至出生时的 2 倍,出生时身高约为 50 厘米,至满 2 个月约为 60 厘米。

正常男婴 2 个月时发育标准为:身高平均为 59.6 厘米,体重平均为 5600 克,头围为 37.4 厘米,胸围为 35.7 厘米。正常女婴 2 个月时发育标准为:身高平均为 58.4 厘米,体重平均为 5500 克,头围为 36.3 厘米,胸围为 35.1 厘米。

正常男婴 3 个月时发育标准为:身高平均为 62.3 厘米,体重平均为 6300 克,头围为 38.8 厘米,胸围为 38.2 厘米。正常女婴 3 个月时发育标准为:身高平均为 60.9 厘