



婴儿喂养和保教

科学普及出版社广州分社

婴儿喂养和保教

广州市 儿童福利会 合编
妇幼保健院

科学普及出版社广州分社

婴儿喂养和保教

广州市 儿童福利会 合 编
妇幼保健院

科学普及出版社广州分社出版
广州市应元路大华街兴平里三号

广东省新华书店发行
惠东县印刷厂印刷

开本: 787×1092毫米 1/32 印张: 1.25 字数: 28千字

1985年6月第1版 1985年6月第1次印刷

印数: 29,000册 统一书号: 7051·60371

定价: 0.23

内 容 简 介

年轻的父母们，您们一定渴望自己的小宝贝聪明伶俐、活泼可爱、身心健康。那么怎样才能科学地抚育、教养孩子呢？

本书就这个问题，详细的介绍了婴儿从出生到一周岁内的有关抚育、教养的基本知识和方法。书中还介绍了婴儿的疫苗接种方法及部分常见病的防治。

本书通俗易懂，适合年轻的父母、保育人员阅读，是家庭必备读物。

前 言

近年来，响应政府计划生育号召，只生一个孩子，办理“三免”手续的夫妇越来越多，这是个可喜的现象。当前，如何加强婴幼儿的保健和教育，使孩子们健康成长，是摆在社会各有关部门和父母面前的一个重要课题。为了帮助大家解决这一问题，我们编写了这个小册子，介绍从出生到一周岁婴儿的育婴知识，供孩子们的父母及保育工作者参考。

本书曾于一九八一年八月内部发行，名为《婴儿保育知识》深受读者欢迎。现应形势的需要和读者的要求，对原作进行了修改，增加了内容。但由于编写经验不足，错误难免，请批评指正。

本书由丁宝蕙、毕紫云、李惠珍执笔，在编写过程中，得到广州市第二人民医院梁毅文院长、市儿童医院曾雅荷院长和市卫生教育馆的协助，谨致衷心的感谢。

编 者

一九八四年元月

目 录

第一部分 婴儿的喂养

1. 哪些食物适合周岁内婴儿的需要.....	(1)
2. 营养素的主要功用.....	(2)
3. 人乳喂养有什么好处.....	(4)
4. 人乳喂养方法.....	(4)
5. 人乳喂养时应注意事项.....	(4)
6. 什么叫人工喂养.....	(7)
7. 人工喂养的方法.....	(7)
8. 人工喂养应注意事项.....	(8)
9. 什么叫混合喂养.....	(11)
10. 混合喂养的方法.....	(11)
11. 早产儿的喂养.....	(12)
12. 哺乳时间及每次哺乳量.....	(12)
13. 随着婴儿月龄的增长添加辅食.....	(12)
14. 婴儿代乳品及一般辅食品的配制.....	(13)
15. 增加辅食要注意些什么问题.....	(14)
16. 婴儿发热时应怎样喂养.....	(14)
17. 母乳喂养的婴儿腹泻要不要停止喂养.....	(14)
18. 人工喂养的婴儿腹泻怎样喂养.....	(14)
19. 婴儿吐奶怎么办.....	(15)
20. 怎样断奶.....	(15)

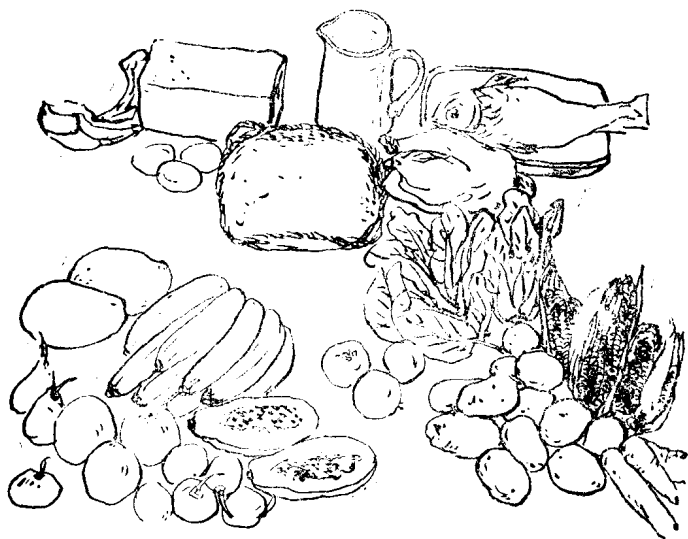
第二部分 婴儿的保教

21. 皮肤的护理·····	(16)
22. 脐部护理·····	(19)
23. 口腔的护理·····	(19)
24. 硬肿症·····	(21)
25. 婴儿腹泻·····	(22)
26. 营养不良·····	(22)
27. 佝偻病·····	(23)
28. 婴儿出生后应接受哪些预防接种·····	(23)
29. 怎样知道婴儿发育是否正常·····	(24)
30. 如何鉴别婴儿的大小便·····	(27)
31. 培养婴儿夜间不吃奶的习惯·····	(28)
32. 培养良好的睡眠习惯·····	(29)
33. 培养婴儿定时大小便的习惯·····	(29)
34. 帮助婴儿动作发展·····	(30)
35. 帮助婴儿发展感知觉·····	(30)
36. 帮助婴儿发音学语·····	(32)

第一部分 婴儿的喂养

1. 哪些食物适合周岁内婴儿的需要？

乳类、乳类制品、肉类、蛋类、动物肝脏、豆类、各种蔬菜和水果等均含有丰富的营养物质及维生素，适合婴儿的需要，应根据婴儿的月龄和消化能力，合理选择喂养。



婴儿饮食必须营养丰富和均衡

2. 营养素的主要功用

表 1 营养素的功用

营 养 素	主 要 功 用	缺 乏 症 状	来 源
蛋白质	促进生长和发育, 补充机体代谢消耗供给热能	生长发育迟缓 营养性水肿	乳、肉、蛋、豆浆
脂 肪	供 给 热 能	易得脂溶性维生素缺乏症	动、植物油
碳水化合物	供给热能, 帮助脂肪燃烧	生长发育迟缓, 体重减轻	谷物、米、面
钙	构成骨骼、牙齿等的主要成份、帮助血液凝固, 遇组织破坏时避免身体失血过多	骨骼、牙齿发育不全, 骨骼松软, 严重时易得软骨病	骨类、瘦肉
磷	构成骨骼、牙齿的主要成份	骨骼、牙齿发育不全、软骨病、骨质软化病	蛋黄、肉
铁	构成红血球中血红蛋白的主要元素	血红蛋白减少、贫血、容易疲劳	肝、蛋黄

续表 1

营 养 素	主 要 功 用	缺 乏 症 状	来 源
维生素A	促进生长, 延长寿命, 维持上皮细胞健康, 防止夜盲, 增强对传染病的抵抗力	夜盲病, 干眼病, 皮干燥, 毛囊角化, 生长停顿。容易患呼吸道感染	胡萝卜 番茄
维生素D	增进钙化, 促进骨骼之正常发育	儿童软骨病, 成人骨质软化症, 齿质生长迟缓	阳光、蛋、 肝、油
维生素B ₁ (硫胺素)	增进食欲, 促进生长, 预防脚气病及神经炎	食欲减退, 烦躁不安, 生长迟缓, 心脏扩大, 脚气病	米、面
维生素B ₂	促进生长及健康需要	口角溃烂, 唇炎、舌炎, 脂溢性皮炎, 角膜炎, 阴囊炎、视觉不清	肝、蛋等
维生素C (抗坏血酸)	维持血管肌肉的正常功能、生长结缔组织所需要, 增加对疾病的抵抗力, 促进外伤之愈合	坏血病, 牙齿不固, 牙龈出血, 血管脆弱, 皮下出血或贫血	蔬菜、水果

3. 人乳喂养有什么好处?

人乳喂养好处很多。母乳的营养成份最适合婴儿生长发育需要,易于消化吸收,且含抗体,对婴儿防御疾病有一定作用。人乳含丰富的脂肪、蛋白质、营养价值高,乳糖含量比牛奶多,使肠道呈酸性环境,能促进钙的吸收。不易发生过敏反应,温度适宜,无菌,喂养方便。所以除缺母乳或有严重疾病(如活动性肺结核)以及因服用能通过乳汁对婴儿有害的药物(抗甲状腺药物、抗凝血药物)而不宜母乳外,应采用母乳喂养。

4. 人乳喂养方法

初生几天内母乳分泌量较少,可以根据婴儿需要在哺乳后适当加食奶粉或鲜奶,直至婴儿吃饱为止。如婴儿因吃不饱而哭闹,就会有大量气体进入胃内,容易发生呕吐。初生婴儿在两周内可每3小时喂一次,出生两周至三个月,每隔8~3.5小时喂一次,3个月后可隔4小时喂一次。夜间喂奶次数可随婴儿月龄增长而逐渐减少,不要一哭就喂,以免喂食过多,引起消化不良。

5. 人乳喂养时应注意事项

(1)喂奶前先换好尿布,母亲把手洗干净,再用温开水洗净奶头及其周围。

(2)哺乳时母亲用食指和中指轻轻压住乳头上部,以防乳房堵塞婴儿鼻孔,导致窒息。哺乳后抱起婴儿呈直立的姿势,轻轻拍其背部,使胃内空气排出,以防止吐奶。



哺乳后，抱起婴儿轻轻拍其背部，
使她吐出吃奶时所吞进的空气



哺乳的正确姿势

(3) 不要让婴儿含着乳头睡觉，如婴儿吸吮短时(未吃饱)便入睡，应设法将其弄醒，继续吃奶，务求一次喂饱。

(4) 两次喂奶中间，喂一次白开水或5%~10%葡萄糖水，特别在夏天炎热时，更应注意增加饮水次数。

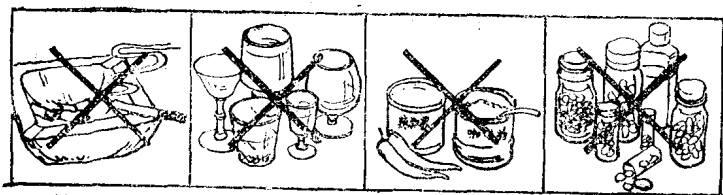
(5) 如乳母患感冒，喂奶时要戴口罩，避免将疾病传染给孩子。

(6) 每次喂奶时间大约15~20分钟，喂饱后乳母应把多余的乳汁挤出，或用吸乳器将乳房吸空，预防奶胀。

(7) 如母乳不足，喂完奶后婴儿常不入睡，且有啼哭，此时，应再补充奶粉或代乳品类食物。乳母可在医生指导下吃些催乳药或针灸催乳。

(8) 哺乳期间，乳母不宜口服避孕药，因为服药后可改变乳液质量，减少乳量分泌。此外，还有不少药物能通过乳汁影响婴儿，所以乳母在哺乳期服药要特别慎重。

(9) 乳母应有足够营养。多吃牛奶、蛋类、肉类、鱼汤、花生、豆制品等含蛋白质较多的食物，并多吃青菜，少吃或不吃刺激性食物，注意劳逸结合，保证充足的睡眠，保持身心愉快，并戒烟酒。



喂母乳的妈妈，应该避免吸烟、饮酒、浓茶和咖啡；
忌服未经医生许可的药物

乳母比普通成年女子营养需要量较高，比较如下：

表 2

营 养 素	乳 母	普通成年女子
蛋 白 质 (克)	100	25
钙 (克)	2	0.6
铁 (克)	0.015	0.012
维生素A (国际单位)	8000	2200
胡萝卜素 (毫克)	7	4
维生素B ₁ (毫克)	20	14
核黄素 (毫克)	30	14
维生素C (毫克)	150	70
总热量 (千卡)	3000	2800

6. 什么叫人工喂养?

由于母乳全缺或严重不足,或乳母有病不宜哺乳,而必须以及其他食品为主喂养婴儿的叫人工喂养。人工喂养的食品以鲜牛奶,全脂肪奶粉(不含糖)等最好,还有一些豆制代乳粉、质量也较好,适合于喂养婴儿。

7. 人工喂养的方法

根据婴儿的不同月龄,做好食品调配,并确定喂养次数和数量。详见表 3;

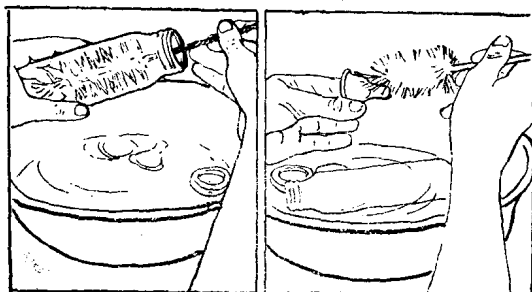
表 3

年 龄	每日所需牛奶 (毫升)	米汤(毫升) 加入水分或5%	糖 (每匙 (克))	每日 哺乳 次数	每次 数量 (毫升)	的喂水量(毫升) 每两次喂奶之间
1~2周	280	280	25	7	80	80
3~4周	350	350	35	6~7	100~200	100~200
2~3个月	540	270	40	6	135	135
4~5个月	600	300	45	5	180	180
8~11个月	600~800	0	40	4~5	150~200	150~200
12个月	600~800	0	0	3~4	150~200	150~200

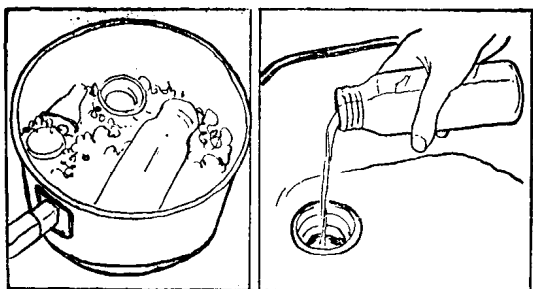
全脂奶粉(不含糖)1两加水8两,或奶粉1匙加水4匙就成为牛奶,然后可按上表配制。

8. 人工喂养应注意事项

(1) 牛奶、奶粉应在灶火下煮沸1~2分钟。配奶用具每次用前应煮沸10~15分钟,经消毒后加盖。



喂完奶,将用具全部洗擦干净并将奶嘴用手指反转清洗内部

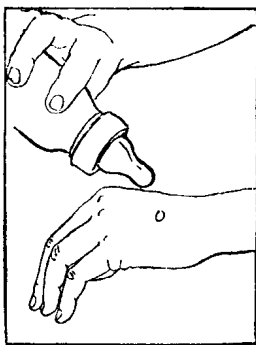


消毒时间，最少10分钟

剩余的奶，千万不要留着下次再喂

(2) 橡胶奶咀洞孔大小要合适，以免婴儿吸吮时因奶孔太大奶流过速而发生窒息，或因奶孔太小而造成吮奶困难，延长喂奶时间。

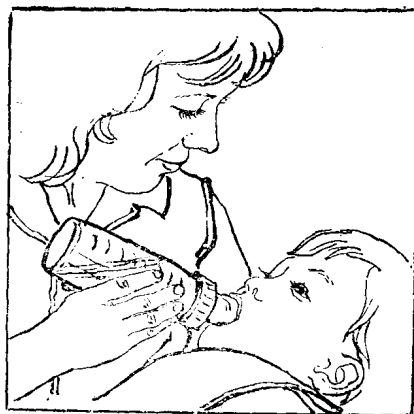
(3) 奶的温度要合适，以滴在手背侧面而不觉烫手为宜。



奶水必须能均匀顺畅地流出

(4) 哺喂时奶瓶的位置，应让乳汁充满瓶颈，以防婴

儿将空气吸入胃中。



奶瓶喂奶时的正确姿势

(5) 牛奶稀释度不一定按表 3 硬套，应根据婴儿消化能力而定，消化好者可适当提高浓度。

(6) 注意及早适当服食维生素、鱼肝油、钙片等药品，以预防佝偻病的发生。具体用法如下表：

表 4

婴儿月龄	浓缩鱼肝油	钙 片	每 天 量
1 个月	1 滴	1 片	2 次
2 个月	2 滴	1 片	2 次
3~5 个月	3 滴	1 片	2 次
6~9 个月	4 滴	1 片	2 次
10~12 个月	5 滴	1 片	2 次