

孩子 食物 健康

Kids Food Health

Patricia McVeagh

Eve Reed

编著

徐健译

摇篮丛书
婴儿期

1

国内第一套澳式育儿丛书

天津科技翻译出版公司

摇篮丛书
婴儿期

1

孩子 食物 健康

Kids Food Health

Patricia McEachern 编著
Eve Reed

徐 曙

天津科技翻译出版公司

著作权合同登记号:图字:02-2003-43

图书在版编目 (CIP) 数据

孩子 食物 健康 1 / (澳) 迈克维尔 (McVeagh, P.) (澳) 瑞德 (Reed, E.) 编著; 徐健译. —天津: 天津科技翻译出版公司, 2004.1

(摇篮丛书)

书名原文: Kids Food Health 1

ISBN 7-5433-1667-6

I. 孩… II. ①迈…②瑞…③徐… III. ①婴幼儿—哺育②婴幼儿—妇幼保健 IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 079703 号

Copyright © 2001 by Patricia McVeagh and Eve Reed

Published by arrangement with Finch Publishing Pty Ltd. Simplified Chinese translation copyright © 2004 by Tianjin Science and Technology Translation & Publishing Corp. All rights reserved.

授权单位: Patricia McVeagh and Eve Reed

出版: 天津科技翻译出版公司

地址: 天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码: 300192

电话: 022-24314802

传真: 022-24310345

网址: www.tstpc.com

印刷: 天津市宝坻区第二印刷厂

发行: 全国新华书店

版本记录: 850 × 1168 32 开本 7.5 印张 148 千字

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

定价: 12.00 元

(如发现印装问题, 可与出版社调换)

前

言

孩子的营养问题应该说不复杂的。就像抚养孩子的其他各方面一样，这里并没有一套完全正确的固定模式。在我们老一辈人中，他们并没有去翻书寻找抚养孩子的信息，而是依照旧传统的大家庭生活习惯，将孩子们一代一代抚育成人。今天年轻的父母，当他们想要用母乳喂养自己的婴儿时，却面临着无处借鉴和传承的问题。就连自己的外婆恐怕今天已经无能为力。因为在 20 世纪 70 年代，母乳喂养率处于最低水平，外婆可能自己都没有用母乳喂养过母亲。

对于年幼的孩子们来说，父母就是他们营养的来源。你所制作、选择、准备和供应的食物，是孩子营养和健康的基础，不仅是现在，而且还包括将来。

选择良好的营养应该是很容易的。但是现在，各种混乱而又互相冲突的育儿信息，正在与日剧增。这

种混乱与冲突再也没有哪个领域比婴儿营养这个领域更厉害的了。在本书中,我们致力于为你哺育婴儿提供简单明确的选择。

本书中的观念和资料,都是在广泛的医疗实践和调查研究的基础上提出的。它们不是借鉴基础后做出的选择,而是在对各个主题进行调查研究以后得出的结果中提取出来的精华。我们没有查阅所有已经写入本书的研究资料。每当我们结束一次谈话的时候,我们总是要追问进一步的信息。然而,现在已经不流行直接面对咨询者了。我们希望本书能够回答一部分这方面的问题。

为了避免像他或她这类涉及男孩或女孩性别的问题,我们在本书中随意使用人称代词的性别,除非是指具体的人。我们否认在本书中选择他或她具有性别歧视的任何意向。

帕特里西亚·迈克维尔博士

伊瓦·里德



第 1 章 生命的良好营养

母亲的贡献	(1)
父亲的贡献	(3)
“是个男孩子,重 3020 克”	(3)
生命的程序	(4)
婴儿的喂养	(5)

第 2 章 婴儿的良好营养是什么

母乳和配方奶粉	(7)
喂多少算够	(8)
到什么时候宝宝应该吃一些别的食物?	(9)

喝其他汁液	(9)
-------------	-----

你的宝宝得到足够的营养了吗?	(12)
----------------------	------

第 3 章 1 岁以内的生长发育

人类的生长	(13)
-------------	------

在母体内	(14)
------------	------

出生	(17)
----------	------

世界你好	(18)
------------	------

为什么要做生长测试?	(19)
------------------	------

体重和身高	(19)
-------------	------

轻量级还是重量级	(21)
----------------	------

孩子是大个?小个?还是中等个?	(22)
-----------------------	------

注意婴儿的体型	(23)
---------------	------

婴儿是如何生长的?	(24)
-----------------	------

第 4 章 母乳喂养

仍然是最好的	(29)
--------------	------

母乳喂养的近期效益	(32)
-----------------	------

感染	(33)
♡ 胃肠炎	(33)
♡ 咳嗽、感冒和中耳炎	(34)
婴儿猝死综合征(SIDS)	(34)
坏死性小肠结肠炎(NEC)	(35)
母乳的味道	(35)
激素	(36)
母乳喂养的长期效益	(36)
感染性疾病	(36)
过敏	(37)
以后的炎症性疾病	(38)
癌症	(38)
牙齿	(38)
成长	(39)
大脑的营养物质	(39)
对母亲的效益	(40)
体形更好	(41)
感觉更好	(41)
泌乳期无月经避孕法(LAM)	(42)
骨骼健康	(42)

癌症	(42)
家庭效益	(43)
社会效益	(44)

第 5 章 怎样用母乳喂养婴儿

大乳房是否有利于哺乳?	(46)
如何开始哺乳	(48)
正确的开始	(49)
是不是把这些想像得太容易了?	(53)
成功的喂养	(54)
开始了解自己的宝宝	(55)
你宝宝的营养够吗?	(58)
母乳的营养是否已经足够	(59)
在母乳不足的时候	(60)
喂养一个以上的婴儿	(62)
为哺育两个(或更多)婴儿加强营养	(64)
你的饮食会影响你的乳汁吗?	(65)
哺乳期应该有多长	(67)

第6章 你可能遇到的问题

乳汁不够吗?	(70)
喂奶的时候不应该疼痛	(73)
乳头	(74)
乳房	(75)
♡ 乳汁涨满	(75)
乳导管堵塞	(76)
♡ 乳腺炎	(76)
♡ 乳房脓肿	(77)
♡ 肉瘤	(77)
吃奶困难	(77)
婴儿不吃奶	(77)
婴儿不吸吮乳房	(78)
婴儿不愿意连续吸吮乳汁	(78)
婴儿偶然发生的问题	(79)
黄疸	(79)
特殊婴儿	(80)
母亲偶然发生的问题	(81)

母亲的体重	(81)
感染性疾病	(82)
特殊病例	(83)
药物	(83)
烟、酒、毒品	(84)
草药茶和替代药物	(86)
母乳中的污染	(87)
紧急供应	(88)

第 7 章 用奶瓶喂养婴儿

如何调配婴儿配方奶粉	(92)
选择最便宜的	(93)
标准的就是对大多数婴儿最好的	(94)
什么是“成长型”配方奶粉?	(95)
用大豆和山羊奶配制的婴儿配方奶粉	(95)
乳糖的神话	(97)
增稠型婴儿配方奶粉	(97)
选择现有的婴儿配方奶粉	(98)

按照说明书使用	(101)
多长时间喂一次,一次喂多少?	(104)
小宝宝还需要什么?	(105)
你的宝宝不能喝牛奶	(105)

第 8 章 婴儿该喝什么

在你的宝宝健康的时候	(107)
关于固体食物的建议	(108)
需要喝果汁吗?	(109)
牛奶怎么样?	(110)
另外的一些“奶”	(110)
草药茶	(111)
其他饮料	(111)
用奶瓶还是用茶杯?	(111)
当你的宝宝生病的时候	(113)

第 9 章 引入固体食物

什么时候开始引入固体食物	(115)
--------------------	-------

给宝宝们提供什么样的食物?	(118)
怎样开始给婴儿喂饭	(121)
小宝宝的快餐	(124)
婴儿绿色食品	(125)
食物中有基因吗?	(126)
“喂养关系”	(127)

第 10 章

素食者家庭如何安排婴儿固体食物

保证婴儿铁质的供应	(129)
强化牙齿和骨骼所需要的钙	(131)
核黄素	(131)
大脑和血液所需要的维生素 B ₁₂	(133)

第 11 章

婴儿中的食物过敏和食物不耐受性

食物过敏和食物不耐受性	(136)
-------------------	-------

过敏症是婴儿的常见病吗?	(137)
过早引入固体食物的危险	(138)
婴儿如何反映出过敏症状	(138)
常见的“致过敏”食物	(140)
食物过敏的测试	(141)
食物不耐受	(143)
过敏不是终身病症	(147)
过敏症可以预防吗?	(148)

第 12 章 婴儿的大便

“加油宝贝!”	(151)
这是正常的吗?	(152)
母乳喂养婴儿的大便	(153)
大便干硬	(153)
用配方奶粉喂养吗?	(154)
全身性原因	(156)
大便太稀	(157)
胃里的病毒	(158)

应该给腹泻的婴儿吃些什么	(159)
避免药物治疗	(160)
洗干净你的手	(160)

第 13 章 哭闹是因为奶吗

无法安静的婴儿	(162)
婴儿正常的哭闹	(163)
没有“停止”按钮	(165)
为什么婴儿之间有差异	(166)
爱哭闹的婴儿是怎么回事	(167)
爱哭闹和婴儿的营养	(168)
啼哭婴儿的秘密	(169)
一个“好隔”	(170)
呕吐比“风”更多	(171)
是因为奶吗?	(172)
你可以做些什么?	(173)
你能给婴儿些什么?	(174)
以后你应该做些什么?	(175)

第 14 章 回奶、反流、呕吐

吃下去的东西经常会吐出来	(178)
什么是胃—食道的反流	(179)
你可以做什么?	(181)
如果这些简单的办法不奏效	(181)
你应该给婴儿断奶,喂她更稠厚的奶粉吗?	(183)
奶瓶喂养的婴儿使用增稠型配方奶粉	(183)
什么是 GORD?	(184)
总是反流引起的问题吗?.....	(185)
你的宝宝只是回奶吗?	(186)
化验检查	(187)
♡ 影像学检查	(187)
♡ 内镜镜检查	(187)
♡ 酸度检查	(188)
如何帮助一个患有 GORD 的婴儿	(188)

第 15 章 生长不良

你的宝宝现在怎么样	(191)
出生问题	(192)
出生太早	(192)
出生时太小	(193)
♡什么是“小”	(194)
你的宝宝正常吗?	(195)
体重减轻或停止生长	(197)
你的宝宝营养丰富吗?	(197)
没有得到所需的营养	(198)
营养损失	(198)
消耗过大	(199)
另外的原因	(199)
婴儿会过于肥胖吗?	(199)

第 16 章 保护牙齿需要从小做起

开始阶段	(203)
------------	-------