

怎样使宝 宝更健康

● 向全 崇岳 编著



家庭生活丛书之二十

怎样使宝宝更健康

向全 崇岳

轻工业出版社

内 容 提 要

本书以问答的形式系统地介绍了从出生前夕到学龄前有关婴幼儿的饮食、营养、保健、喂养、教育多方面的知识，深入浅出，实用性强，是一本不可多得的育儿普及读物。此书既适用于家庭又可为托幼保健人员提供切实的帮助。为便于阅读，书后附有“婴幼儿生长发育标准”、“婴幼儿所需营养素简介”、“婴幼儿常用药一览表”“常用食物营养成分表”。以供读者参考。

家庭生活丛书之二十

怎样使宝宝更健康

：向全 著

轻工业出版社出版

(北京安外黄寺大街甲3号)

三河县艺苑印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

各地新华书店经售

787×1092毫米1/32印张，8字数：171千字

1991年6月 第一版第一次印刷

印数：1—9,500 定价：2.90元

ISBN7—5019—0693—9/TS·0449

前 言

亲爱的朋友，当你拿起此书时，相信你是不会轻易放下的。因为你所希望了解的关于婴幼儿健康的知识基本上都可以从中找到。此书注重知识性、实用性，力求能多给你一些实际的帮助，请你看过目录之后再作出选择吧！

因为工作关系，编者和很多知名儿科专家、营养学家及少儿教育工作者有着较为密切的联系，他们给编者提供了多方面的帮助，特别是何长志同志和赵婷同志为编好此书给予了无私的支持，对此我们深表谢意！

——编者

目 录

什么季节怀孕好.....	(1)
营养与婴幼儿智力有什么关系.....	(2)
孕妇为什么要加强营养.....	(5)
孕妇怎样加强营养.....	(5)
如何对待妊娠反应.....	(7)
因缺乏营养而引起的孕期常见病有哪些.....	(10)
妊娠期饮食应注意些什么.....	(11)
妊娠早期的膳食如何安排.....	(12)
妊娠中、后期的膳食应注意什么.....	(15)
夏季孕妇饮食应注意什么.....	(18)
孕妇多吃蛋类、瘦肉和豆制品有什么好处.....	(20)
孕妇为什么应多吃含钙、铁、锌的食物.....	(21)
孕妇为什么应多吃水果和青菜.....	(22)
孕妇喝酒对胎儿有哪些危害.....	(23)
如何预防妊娠妇女贫血.....	(24)
为什么说阳光是宝贵的营养.....	(26)
为什么说音乐是一种“特殊营养”.....	(27)
如何选择孕妇服装.....	(27)
胎位不正怎么办.....	(28)
哪些孕妇需要在产前抽羊水检查.....	(31)
孕妇为什么不宜吸烟.....	(32)
孕妇为什么要谨慎用药.....	(33)
孕妇病毒感染对胎儿有什么影响.....	(35)

先天畸形发生的原因有哪些	(36)
什么是胎教	(39)
怎样进行产前训练和胎教	(41)
孕妇进行胎教应注意些什么	(43)
应该怎样护理新生儿	(45)
如何防止新生儿感染	(46)
婴儿喂养有何特点	(47)
为什么说母乳是婴儿最佳的营养品	(49)
分娩期的膳食如何安排	(52)
产褥期吃什么好	(53)
乳母的膳食怎样安排好	(56)
为新生儿哺乳要准备些什么	(60)
何时开奶为宜	(61)
怎样判断母乳足否	(63)
怎样催奶	(63)
怎样给小儿喂奶	(65)
羊奶可以代替母乳吗	(66)
怎样用牛奶喂婴儿	(68)
什么代乳品好	(70)
如何自制代乳粉	(72)
选用哪些代乳品好	(74)
可以喂新生儿酸奶吗	(76)
如何讲究喂奶卫生	(76)
婴儿不好好吃奶怎么办	(78)
怎样判断婴儿是否吃饱	(79)
给婴儿喂奶为什么要定时	(80)
为什么有的婴儿爱吐奶	(82)

孩子为什么爱流口水.....	(82)
为什么要注意给婴儿喂水.....	(83)
喂蔬菜汤有什么好处.....	(84)
婴儿便秘怎么办.....	(85)
使用尿布要注意什么.....	(86)
怎样减少意外事故.....	(87)
孩子的气管被卡住了怎么办.....	(89)
怎样对待有喜抱癖的孩子.....	(90)
怎样使孩子睡得香.....	(91)
为什么要有婴儿床.....	(93)
婴儿衣着有什么要求.....	(94)
婴儿穿衣要注意什么.....	(95)
怎样给婴儿洗澡.....	(96)
怎样给婴儿用浴盆洗澡.....	(98)
怎样给婴儿用海绵擦澡.....	(99)
怎样进行日光浴.....	(100)
挛生儿应如何喂养.....	(101)
小样儿和体重过大儿如何喂养.....	(102)
怎样喂养早产儿.....	(103)
要注意小儿肥胖病.....	(104)
小儿过胖怎么办.....	(105)
喂养肥胖儿应注意什么.....	(107)
腹泻小儿怎样进食.....	(109)
小儿疳积如何调养.....	(110)
何时断奶为宜.....	(113)
断奶应注意什么.....	(114)
要重视给婴儿添加辅食.....	(116)
婴儿辅食怎么做.....	(118)

何时开始给孩子喂果汁	(121)
怎样用肉制做婴儿食物	(122)
怎样用水果和蔬菜制做婴儿食物	(122)
喂辅助食物应注意什么	(123)
婴儿常吃鸡蛋黄好吗	(125)
什么是强化食品	(125)
怎样合理使用赖氨酸	(126)
怎样使孩子头发长得好	(127)
怎样才能不得传染病	(130)
怎样知道小儿病了	(132)
怎样给孩子喂药	(133)
常吃小药和补品好吗	(134)
幼儿膳食有何特点	(135)
小儿食物为什么要注意色、香、味	(136)
怎样给小儿配膳	(138)
儿童喜欢什么样的食品	(140)
孩子吃饭为什么要定时定量	(141)
怎样吃零食	(143)
幼儿有什么心理要求	(145)
玩具对小儿智力发育有什么作用	(147)
怎样选择玩具	(148)
不同的玩具都有哪些功用	(149)
如何发挥玩具的教育作用	(151)
婴幼儿能不能看电视	(153)
偏食有什么害处	(156)
厌食是怎么产生的	(157)
孩子厌食怎么办	(159)

儿童食物为什么不宜过咸	(161)
为什么孩子吃人家的东西香	(162)
如何检验孩子是否健康	(163)
如何增强小儿的抗病能力	(165)
怎样判断小儿的营养状况	(167)
什么是小儿营养不良	(169)
小儿营养不良怎么办	(170)
如何预防佝偻病	(171)
如何服用鱼肝油	(173)
有佝偻病症状是否都需吃维生素 D 及钙片治疗	(174)
六个月以后的婴儿为什么容易发生贫血	(176)
缺铁对小儿有何危害	(178)
缺铁性贫血如何防治	(179)
吃菠菜能治疗小儿贫血吗	(181)
喝牛奶与患缺铁性贫血有关系吗	(182)
锌对儿童有什么作用	(183)
缺乏维生素 A 怎么办	(184)
如何预防维生素 C 缺乏症	(185)
如何预防大细胞贫血	(187)
营养素过多有无害处	(188)
怎样才能长好乳牙	(189)
怎样防止小儿龋齿	(191)
糖尿病患儿如何控制饮食	(192)
患麻疹小儿怎样进食	(193)
患急性胃肠炎小儿如何进食	(194)
肺炎小儿怎样进食	(195)
患先天性心脏病小儿怎样进食	(196)

患肝炎小儿怎样进食	(197)
患湿疹小儿怎样进食	(198)
怎样进行早期教育	(200)
进行早期教育应注意什么	(205)
附录一：婴幼儿生长发育标准	(207)
附录二：婴幼儿所需营养素简介	(213)
附录三：婴幼儿常用药一览表	(217)
附录四：常用食物营养成分表	(228)

什么季节怀孕好

想生一个健康的孩子，就要考虑受孕时机。受孕是新生命的起点，它关系着胎儿能不能正常发育，因此选择合适的时机受孕，对胎儿的发育至关重要。

妊娠早期，许多病毒性疾病如风疹、流感、腮腺炎等，都会导致胎儿畸形。病毒性疾病是有季节性的，一般多发生在冬末和春初。为了避免病毒感染造成胎儿畸形，受孕应该躲开十二月和来年的一二月。

冬末受孕的另一个缺点是产期正处在炎热的三伏天。产妇既不能出屋乘凉，又不能挥扇消暑；如果居住条件不好，拥挤、通风不良，还会发生产褥期中暑。

从孕妇和胎儿的营养需要来考虑受孕季节，是必要的。怀孕以后要有足够的营养，才能满足孕妇和胎儿的需要。妊娠期间，除了要有足够的热量和蛋白质以外，还要有足够的矿物质和各种维生素。钙是组成骨骼的重要物质。胎儿所需要的钙主要来自母亲。孕妇钙的摄入量不足，胎儿发育就会受到影响，出生以后可能有佝偻病。钙除了存在于牛奶、蛋黄等动物性食品里以外，还存在于豆类、新鲜蔬菜和许多水果里。在妊娠中铁的摄入也很重要。除了要保证孕妇本身的需要以外，胎儿还要贮存一部分，供出生以后半年里的发育用。铁的来源，除了要靠一些动物性食品以外，更多地存在于桃、枣、杏干、桂圆和绿叶蔬菜中。维生素也是孕妇和胎

儿所必须的，它同样大量存在于水果和蔬菜中。由此可见，很多营养物质都要从蔬菜和水果中获得。如果三四月份受孕，整个妊娠过程历经春、夏、秋三个主要供应季节，能为孕妇提供足够的蔬菜和水果，使矿物质和各种维生素得到保证。

另外，三、四月受孕，在整个妊娠过程中都能提供良好的日照条件。孕妇可以在晒太阳时获得足够的维生素D，能促进妊娠中钙的吸收和平衡，有利于胎儿骨骼的钙化。

综上所述受孕应避开冬末春初，三、四月份最为理想。

营养与婴幼儿智力有什么关系

英国伯明翰大学1978年用大白鼠作了一个实验，大白鼠出生后，人为地限制其吸奶时间，使其造成营养不良，三十天后解剖检查，发现脑细胞明显少于正常喂养的大白鼠。后来进一步实验，先造成大白鼠营养不良，经三十天后，追加补充营养，八十天后再解剖检查，发现幼时营养不良形成的大脑发育缺陷，以后虽然作了补救性的营养追加也不能再恢复到正常了。事实说明：早期营养对大脑发育的影响是巨大的。

人刚出生时的大脑细胞只有一万亿个，长大成人后脑细胞总数增到一百四十万亿个，增长了一百四十倍。脑细胞的分裂在三岁时已基本完成，以后皮层细胞的数量不再增加，只是在功能上继续发育成熟。

大脑细胞是由蛋白质和核酸所构成的。婴幼儿时期的脑细胞不断增长，完全依靠蛋白质的奠基和供给。这个时期蛋白质、维生素以及无机盐的供应不足，脑细胞的生成数量就要受到影响而减少。有人用小白鼠作实验，在其出生前后如果营养跟不上，就会造成脑细胞数量不足，而且体积小。大脑细胞发育的另一个特点是，在奠基的关键时期如果发育不良，即便以后再追加营养也无法挽回。1971年国际儿童学会的一份材料证明，巴西的某个州由于过去的营养不良严重，致使二十万儿童智力低下，这些智力低下的儿童长大成人后，虽已生儿育女，成了孩子的爸爸妈妈，但是他们的智力却处在十二岁孩童水平。所以说，营养是智力发育的重要物质条件。

心理学家把婴幼儿时期称为智力发育的关键时期，也就是说婴幼儿时期的智力开发，对孩子一生起着决定性作用。这是因为三岁时大脑细胞已基本分化完成，八岁时大脑细胞的数量已和青春期的基本一样了。人在刚刚出生时，大脑约重380克，占新生儿体重的10~20%。到了一岁脑重猛增到900克，一年之内增加近两倍。三岁时重达1100克，是成人脑重的三分之二。脑细胞增长、发育如此之快，为婴幼儿的早期智力开发奠定了生理上的基础。据心理学研究：三至四岁时的智力已达到青春期的50%，八岁时达到80%，九岁以后直到十七岁的九年中再逐渐发育完善其余的20%。所以，对孩子的智力开发一定要抓紧抓早，切莫错过智力发育的关键期。

母亲乳汁、牛奶或是羊奶、鸡蛋、瘦肉、鱼和大豆制品是有利于儿童智力发育的重要食物。

婴儿时期最理想的食物是母亲的乳汁，无论从营养成

分，钙、磷的比例，消化吸收率等诸方面评价都优于其他食品，故被称为小儿的“完全食品”。母乳喂养除了众所周知的好处外，母乳中还含有一种能够促进婴儿生长发育的物质，叫作“表皮生成因子”。它可使多种细胞分裂和促进核糖核酸的合成。另外，母乳中锌的含量高出牛奶许多倍，是婴儿生长和智力发育所必需的。大脑细胞主要是由蛋白质和核糖核酸所构成，而锌又是这两种物质合成过程中不可缺少的重要成分。锌供给的不足，孩子的身高和智力发育都会受到影响。

牛奶和羊奶中含有丰富的蛋白质，分别为3.5%和3.3%，其中酪蛋白约占五分之四。另外还有乳白蛋白和乳球蛋白，婴幼儿所需的各种氨基酸和无机盐也较为全面，是仅次于母乳的理想食品。牛、羊奶中的磷脂更是儿童智力发育不可缺少的物质。

鸡蛋中含有丰富的卵白蛋白和卵黄磷蛋白，鸡蛋黄中含有丰富的磷脂。瘦肉和鱼肉中含有白蛋白和球蛋白。心、肝、肾等动物内脏中除含有丰富的蛋白质外，尚有为数可观的磷脂和脑磷脂，是生成乙酰胆碱的重要物质。乙酰胆碱又是中枢神经间冲动和传递信息的“重要角色”，没有它智力活动就无法完成。蛋白质是由多种氨基酸结合而成的高分子化合物，是生物体的主要组成物质。身体分泌的“加压素”是记忆活动中不可缺少的物质，人们称它为“记忆素”，而“加压素”本身就是由七种氨基酸所构成的。

在植物性食品中，大豆含有人体所需的全部氨基酸。大豆中的磷脂被血液吸收后可直接为大脑所利用，多吃一些豆制品对孩子的智力发育也有好处。

孕妇为什么要加强营养

为什么孕妇需要加强营养呢？因为人就象一台机车一样，需要有燃料来产生热能才能维持运转，而食物就是人体产生热能的源泉。另外，人体各个器官的新陈代谢，胎儿的生长发育，孕妇为分娩和哺乳储存的养料，都需要一定的物质来供应。这些都来源于从食物中摄取的营养。一般从事轻体力劳动的妇女，每日需要的热能在2000—2500卡之间，而孕妇需要的热能比非孕期约高25%。有的孕妇为了怕胎儿长得过大而竭力控制饮食，以至热能和营养供给不足，这样做无论对于胎儿或孕妇本身显然都是不利的。如果孕期营养严重缺乏还可能引起流产、早产、营养缺乏症或孕期、产期、产后的合并症。

一个将要作母亲的人，为保证出生婴儿的健康，除了做好产前检查，注意卫生，适当地掌握好工作和休息的时间以外，加强营养也是一个重要的环节。

孕妇怎样加强营养

食物中营养的主要成分就是蛋白质、脂肪和碳水化合物。它们是人体产生热能的来源，也是组成人体器官的主要

成分。含蛋白质较多的食物有鱼、肉、乳、蛋、禽等，它们含有大量的动物蛋白；还有豆类及其制品，它们含有大量的植物蛋白。脂肪多存在于植物油、动物油及肉类和豆类食品之中。含碳水化合物多的食物为五谷、土豆和白薯等含淀粉多的食物，以及食糖等。孕妇对蛋白质的需要量比一般妇女高30%，怀孕末期更需贮藏一定量的蛋白质，以备产后提供乳汁之需。

无机盐是人体不可缺少的成分。无机盐的种类很多，对孕妇来说特别重要的是钙和铁。钙是组成骨骼的重要物质，胎儿从母体中摄取钙。如果孕妇食物中缺钙，轻者孕妇本身可感觉腰酸、腿疼、关节痛等，重者还可造成骨软化病，容易发生难产等。由于摄入的钙不足，胎儿的健康也会受到影响，出生时可能出现先天性佝偻病，故孕期补充钙质极为重要。食物中含钙最多的是牛奶和蛋黄，其次是豆类、麦麸和新鲜蔬菜。铁是造血的主要原料，由于孕期铁的需要量增大，孕妇多有贫血现象，而饮食中含铁量往往不足，尤其是在妊娠后期的二个月内，胎儿体内需要大量的铁，需要由孕妇供给。因此，在孕期的饮食中必须富含铁。含铁多的食物有鸡蛋、瘦肉、肝、肾等，还有桃子、杏干、红枣、桂圆及绿叶蔬菜等。

维生素对于孕妇是非常重要的营养物质，如孕期中维生素缺乏不或足，严重者可导致死胎或流产；妊娠晚期缺乏维生素，则可导致胎儿宫内窘迫或胎儿死亡。维生素A是维持抵抗力、促进上皮组织生长的主要物质，如维生素A不足可发生早产或死产，且产后感染的可能也大为增加。维生素A主要存在于胡萝卜、菠菜、芥菜、雪里蕻、杏干、蛋类、猪肝等食物中。维生素B是多种B族维生素的通称，它与神经

系统的营养、食物的消化和吸收、皮肤和粘膜的营养等都有很大关系。维生素 B 大量存在于粮食的皮和胚芽之中，精磨的米和面含量较少。含维生素 B 较多的食物有小米、标准粉、豆类、肝等。维生素 C 的功能是预防坏血病和增加对疾病的抵抗力，不仅孕妇本身需要，也需要为供给胎儿作准备。维生素 C 缺乏孕妇容易骨质疏松及骨折。含维生素 C 较多的食物是新鲜的瓜果、蔬菜及肝等，其中枣的维生素 C 含量最为丰富。维生素 D 是一种抗佝偻病的维生素。其含量较丰富的食物有乳类及鱼肝油等。人体皮肤经日光照射后，也能产生维生素 D，所以孕妇宜多见阳光。

由此可见，孕妇需要的各种营养素是由多种食物综合提供的。为了保证孕妇和胎儿的健康，膳食要调配得当，不要偏食，也不要不敢多吃东西。除了鱼、肉、蛋、禽、肝、乳以外，粗粮、豆类、蔬菜、水果都是营养丰富、适合孕妇需要的食品。

如何对待妊娠反应

有些妇女，一进入妊娠期，自始至终有着不适的感觉。但多数妇女在九个月的妊娠期间，只会伴有短暂的各种阵痛。这种阵痛会自行消失或通过简单的治疗而消除。少数不常见的、严重的妊娠期并发症需请医生及时诊治。

妊娠期的清晨恶心不是不可避免的。轻微的胃痛和恶心在一天中可能随时发生。少数妇女可能在早晨和晚上有些轻微的呕吐现象。一般的孕妇恶心或偶尔的呕吐现象不必进行