

断奶期喂养指导



世界卫生组织和联合国儿
童基金会合作出版



人 民 卫 生 出 版 社

断奶期喂养指导

世界卫生组织 编

孟昭美 译

刘肇永 校

人 民 卫 生 出 版 社



世界卫生组织委托中华人民共和国
卫生部由人民卫生出版社出版本书中文版

ISBN 92 4 154237 3

©世界卫生组织 1988

根据《世界版权公约》第二号协议书规定，世界卫生组织出版物享有版权保护。要获得世界卫生组织出版物的部分或全部复制或翻译的权利，应向设在瑞士日内瓦的世界卫生组织出版办公室提出申请。世界卫生组织欢迎这样的申请。

本书中所用的名称和资料，特别是涉及任何国家、领土、城市或地区或其当局的合法地位，或涉及国境线或边界线的划分的内容，均不代表世界卫生组织秘书处的任何观点。

文中如提到一些公司或一些工厂的产品，并不意味着比其他未提及的同类公司或产品优先得到世界卫生组织的承认或推荐。除了错误和遗漏外，所有专利产品名称的字头均大写，以示区别。

断奶期喂养指导

世界卫生组织 编

人民卫生出版社 出版
(北京市崇文区天坛西里10号)

人民卫生出版社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米32开本 1+1印张 30千字

1990年4月第1版 1990年8月第1版第2次印刷

印数：12,101—11,620

ISBN 7-117-01383 -4/R·1384 定价：0.68元

世界卫生组织是联合国的一个专门机构，主要负责国际卫生事务与公共卫生。该机构创建于1948年，大约有166个国家的卫生专业人员通过世界卫生组织交流他们的看法和经验，以使世界上所有公民的健康于2000年达到使他们能富有成效地进行社会和经济生活的水平。

世界卫生组织，通过与该组织会员国的直接技术合作以及促进会员国之间的这种合作，进而促进综合卫生事业的发展，预防与控制疾病，改善环境条件，开发卫生人力，协调与发展生物医学和卫生事业研究以及制订与落实卫生计划等。

这些多方面的努力包括多种多样的活动，譬如：制订影响会员国人口的初级卫生保健制度；促进妇幼卫生；与营养不良作斗争；在全世界范围内根除天花；控制疟疾并控制包括肺结核和麻风病在内的其他传染病；促进群众性免疫运动以预防一些可以预防的疾病；改善精神卫生；提供安全供水；培训各类卫生工作人员等。

朝着全世界更加卫生而迈进，这还需要国际上的合作，如：制订生物制品、农药和药物的国际标准；制订环境卫生标准；推荐国际非专利药品的名称，执行国际法规；修订疾病和死因国际分类法以及收集与散发卫生统计资料等方面。

有关世界卫生组织很多方面工作的详细情报刊载在该组织的出版物中。

前 言

本手册论述了婴儿断奶期的有关问题。断奶期就是从完全母乳喂养(从出生到4~6个月)过渡到婴儿能够吃家庭饮食(在一周岁左右)的一段饮食变更时期。我们希望本手册的出版将会对卫生保健工作者和其他妇幼保健人员有所帮助。本手册可与世界卫生组织出版的《母乳喂养》¹一书相互参照使用。

读者可根据所在地的具体情况,将这两本书中的许多论点加以具体运用。书中留有空白处,读者可把对当地了解的情况,以及同婴儿的母亲或家庭其他成员所进行的交谈,一一记录下来。这样,将会使这一读物在促进婴幼儿良好的喂养工作中发挥更大的作用。例如,读者可根据当地的具体情况,增加若干适用于本地区的断奶混合食物的新品种。

本书的版权为世界卫生组织所拥有;如要复制或更改本书的部分内容,可不必征得我们的同意。但是,如欲复制或翻译全书,务请先与“瑞士,1211日内瓦27,世界卫生组织,出版办公室(Office of Publications, World Health Organization, 1211 Geneva 27, Switzerland)”联系。

鸣谢

本手册是在世界卫生组织/联合国世界儿童基金会联合

¹欲得此书,请与“瑞士,1211日内瓦27,世界卫生组织,妇幼卫生处(maternal and Child Health, World Health Organization, 1211 Geneva 27, Switzerland)”联系。

营养支持规划 (JNSP) 的积极努力下编写而成的。这个规划支持了一系列在发展中国家相应的活动，这些活动形成了国家营养规划的一部份，而且这些活动在改进儿童和母亲的营养状况方面做出了努力。由联合营养支持规划支持的国家活动在16个国家取得了进展。这些国家支持初级卫生保健研究的应用，这些国家的活动在卫生部门及其他有关的部门如农业、教育和社区发展部门的范围内进行。世界卫生组织／联合国世界儿童基金会联合营养支持规划是由意大利政府提供资金的。

概 要

婴儿的生长比小动物的生长慢得多。他们需要在相当长的时间内依靠他们的父母。当父母看到孩子的成长和发育时，他们在精神上感到安慰；但是，喂养婴儿也是很艰苦的，因为他们必须提供额外的优质食物、花费更多的时间和精力。

母乳是婴儿首先能够得到的天然食物，要逐步地断奶并过渡到家庭饮食。应当密切注视这一过程，以确保每个婴儿生长发育良好并保持身体健康。

本手册论及了婴儿喂养的各个方面，其中包括关于如何节省时间及如何有效地使用精力等方面的论述。此书将有助于读者与婴儿的母亲们以及其他照顾婴儿的人们就以下几个主要问题进行讨论：

1. 最初婴儿仅需要小量食物。
2. 婴儿的喂食量要逐步增加，以确保婴儿的进食量与逐渐增长的食欲相适应。
3. 喂食的次数要勤，要根据婴儿咀嚼和消化能力来确定每日喂几次。
4. 要用高质量的食物来配制营养丰富的混合食物。这种食物可使婴儿不易患病并可按年龄比例增加体重。
5. 应给婴儿喂食高能量和营养丰富的食品。
6. 所有食物和制作这些食物的用具一定要保证清洁。
7. 尽可能延长母乳喂养的时间。
8. 对婴儿要精心照料和关心，以促进其身心的健康成长

和发育。

9. 对生病婴儿和病愈后的婴儿要多喂些食物。应增加液体的摄入量，对腹泻的婴儿更应这样。

以上9点在本书中作了进一步的详尽描述。希望本书会对读者有所帮助。

目 录

前言.....[3]

鸣谢.....[3]

概要.....[5]

1. 断奶过程 1

断奶, 身体的成长和健康..... 1

断奶及智力和情感方面的发育..... 4

2. 断奶食品 5

应在什么时候开始喂混合食物? 5

什么是断奶期婴儿的最佳食品? 6

怎样配制断奶混合食物? 15

怎样配制含有主食成份的断奶混合食物? 19

喂食这些食物的次数和数量应是多少? 20

用一般的家庭食物喂养..... 21

亲自动手制作断奶混合食物..... 22

通过称体重检查婴儿生长发育的情况..... 23

3. 疾病 25

4. 保持断奶食物清洁 27

个人卫生规则..... 27

食品卫生规则..... 28

储藏断奶食物的标准28

断奶食物的储存28

5. 参加工作的母亲34

6. 工厂制作的断奶食物36

1. 断奶过程

断奶，身体的成长和健康

断奶是婴儿逐步适应进食家庭或成人饮食并逐步摆脱母乳的过程。这一过程因不同的文化环境而有所区别，而且往往要根据婴儿个人的需要而进行调整。断奶年龄的健康婴儿生长和发育得很快，因此必须十分注意并照料他们摄入足量的合适饮食。

断奶期的婴儿活动逐渐增多，并且能够更多地离开母亲独立活动。他们也就开始有更多的机会接触到周围环境中的



图1 一个断奶年龄的婴儿正在由她的母亲喂食

细菌。

与此同时,保护婴儿身体不受细菌侵犯的方式也在改变。婴儿很小时,他们仍然保存着在妊娠期从母体中获得的保护能力(免疫力)。但4~5个月以后,这种保护能力就消失了,婴儿在与周围环境中的细菌接触时,开始逐步形成他们自身的免疫力。由于这种变化,婴儿从4~5个月开始,很容易患传染病,特别是没有用母乳喂养的婴儿。因此,应在极其卫生的条件下喂食婴儿并保存为婴儿准备的一切食物。

断奶对婴儿来说是一个危险的时期。在许多地方,断奶年龄的婴儿生长状况不良。他们比其他任何时候更易患病并更易受感染,特别是腹泻。在断奶期,营养不良的婴儿情况可能更加严重;在断奶期婴儿也可能初次出现营养不良。不充足的喂食和疾病会阻碍许多断奶年龄婴儿良好的发育。这种情况可在生长图表中,以体重增加缓慢的形式,或在一些更严重的病例,以体重减轻的形式表现出来。

增加婴儿食物的数量并提高其质量

断奶年龄婴儿的胃很小,但需要许多为生长发育和活动所需的食物。确保这些婴儿得到足够的食物有两个主要的方法:

1. 经常喂食;
2. 使用浓缩的营养丰富的食物。

一个家庭一日三餐,并可能在其间加一些小吃。而断奶年龄的婴儿在他们醒着的时候,每两小时就需要吃一些东西。

婴儿越小需要喂食的次数越多。

一般家庭的食物常常是充足的和大量的,而断奶年龄的

婴儿需要的食物则是：

1. 高能量的；
2. 营养丰富的；
3. 松软和易于咀嚼和吞咽的。

这些婴儿需要专门为他们准备的混合食物。这些食物不一定要十分昂贵。通常可以用家庭食物来调制婴儿的饭食，但是必须以特殊的方式来制做。

在第2章中将论述如何经常用适宜的断奶食物来喂食婴儿的有关问题。

减少婴儿由食物传染疾病的危险

制备良好的优质食物可保持婴儿身体健康并促进其生长发育。细菌污染过的食物可使婴儿患腹泻或其他疾病。在以下几种情况下，食物易被细菌污染：

1. 在食物被带回家以前；
2. 在食物储藏期间；
3. 在配制食物的过程中；
4. 食物已配制好，但尚未喂食婴儿前。

母乳对婴儿来说是十分安全的。但是一旦开始用其他食物喂食婴儿，细菌感染就极易发生。许多婴儿在断奶期开始出现腹泻，就是这个原因。为了避免婴儿受到细菌感染的危险，应使婴儿的父母们学会在尽可能的最卫生的条件下细心地准备断奶混合食物。喂食婴儿的用具应保持清洁，在准备食物和喂食婴儿前要将手洗干净。不要让苍蝇或其他昆虫在食物上停留。

第4章将论述保持断奶食物清洁的问题。

断奶及智力和情感方面的发育

断奶是婴儿及其父母的活动状态都发生巨大变化的时期。婴儿对周围世界的兴趣增加并且独立活动的能力增强。最初母亲与她们的新生儿几乎整天不离开。在断奶期，这种情况就改变了。母亲们需要回到她们日常的工作环境中去，甚至要从事新的工作和业务。

所以在断奶期间，母婴之间的紧密联系必然逐步减弱。婴儿开始越来越长时间地离开母亲。母亲们在重新开始她在外面或家中的日常工作时，就需要依靠家中的其他成员来照顾婴儿。

断奶期间照看婴儿方式的改变，可意味着婴儿得不到适当的喂食，他们会变得焦躁不安和情绪低落。例如，当母亲离开时，婴儿可能会丧失食欲。或者当照顾婴儿的人粗心大意或不知道怎样做时，婴儿会进食很少。如果能意识到这些危险，往往是可以避免出现这些情况的。

健康地成长和发育不仅取决于正确的喂食。婴儿在患病时也需要情感上的安慰和鼓励，以及适当的关心照顾。要使断奶取得良好的效果，必须重视所有这些方面的问题。

本手册将谈到如何确保婴儿在断奶期保持愉快和满足情绪。第3章将论述对患病婴儿的喂食。

2. 断奶食品

应在什么时候开始喂混合食物？

当一个婴儿长到4~6个月时，他的嘴开始准备接受非流质食物。牙齿开始长出，而且舌头不再机械地将固体食物吐出嘴外。胃消化淀粉的能力也开始增强了。大约9个月时，婴儿就能够用手把吃的东西放到自己的嘴里。显然在这个时期，婴儿已经开始准备进食一些固体食物。

由于婴儿的小胃很容易被填满，小于4~6个月的婴儿在开始吃半固体或固体食物时，吃母乳的量通常要减少。所以，他们可能生长发育不够良好。这种情况可从生长图表中反映出来。婴儿可能因饥饿和营养不良而常常啼哭。另一方面，4~6个月后，婴儿已长大，不能仅仅依靠母乳来促进其健康地生长和发育。基于以上原因，应极其慎重而仔细地来决定给婴儿喂食何种食物，以及何时和怎样喂食这些食物。每个婴儿的情况都有不同。个子长得很大的婴儿进食混合食物的时间应早于个子较小的婴儿。

一般来说，单纯母乳喂养对4个月内或体重少于6~7公斤的婴儿是适宜的。在这期间不需要其他食物，甚至喂食其他食物是有害的。另一方面，在6个月时，如果除喂母乳之外而不增加其他食物，大多数婴儿就得不到健康生长发育所需的足够的食物。

婴儿在4~6个月时开始断奶。

请记住，婴儿是家庭的成员之一，可通过给婴儿喂食家庭其他成员吃的食物来开始断奶。还需要牢记，其他食物不能完全代替母乳；它们只是在母乳的基础上增加的辅食。它们能够提供婴儿生长发育所需的多种营养，并且有助于培养婴儿进食新食物的能力。在一段时间里，母乳仍将是婴儿食物的主要来源。应在数月内尽可能地延长母乳哺育时间。直到后来，家庭食物才能完全代替母乳。

继续母乳哺育的另一个原因是它可使母亲和婴儿之间密切接触。这种接触对于婴儿健康成长，以及母亲的爱和依恋情感的产生都是很有益的。接触得越密切，母亲抱婴儿的时间越长，母亲就越能感受到婴儿的特殊需要。对任何新出现的问题她都会很快地发觉。应避免突然断奶，并且母亲应避免突然离开婴儿，让婴儿长期和其他人在一起。如果一位母亲打算把婴儿托给别人照顾，她应该逐步地、谨慎地去做。

什么是断奶期婴儿的最佳食品？

断奶期婴儿最适宜的食物是：

1. 对婴儿有益的；
2. 在家庭中易于得到的；
3. 不太昂贵的。

通常从家庭饮食中就可以得到这些食物。从商店和药房买来的专门混合好的“婴儿食品”准备起来比较省事，但是它们比家庭中配制的食物贵而且缺少营养。一旦做母亲的确实不能提供这些食物，她可通过减少喂食量或减少喂食次数，以使现有食物维持较长的时间，以满足婴儿的需要。

只有当家庭饮食数量不足、质量很差时，才应从外面寻找食物。家庭中不常吃的食物只有在以下情况时才能给婴儿

喂食：

1. 在饥荒时；
2. 只吃得起当地主食的很穷的人；
3. 用来治疗严重营养不良时。

在这几种情况下，从家庭外面买来的食物，也许是婴儿存活所必需的。

主食

与母乳一起喂给婴儿的首选食品是用社区中的主食制作的软、稠、呈奶油状的粥。

每一个社区都有一种最重要的主食。这往往是在人们被问及他们的饮食时提到的首选食物。主食中含有淀粉，并且在社区中大多数人几乎在每顿饭中都食用它。通常，它较其他食物便宜。各个国家的主食都有所不同。它也许是稻米、小麦、玉米、木薯、山药、马铃薯，等等。在乡村，很多家庭要花费很多时间种植、储存和制备主食。



图2 主食

主食是配制婴儿最初断奶食物的最佳基本食物。因为主食比起其它食物，通常比较便宜，容易取得，并可提供绝大