

婴幼儿养与教系列



婴幼儿

许积德 ● 主编

喂养与保健

上海科学技术出版社

婴幼儿养与教系列

婴幼儿



喂养与保健

许积德 主编



上海科学技术出版社



内容提要

本书由儿保专家编写,根据婴幼儿身体发育规律,按0~1岁、1~3岁、4~6岁三个年龄段,分别介绍了喂养、营养、生长发育、计划免疫、预防意外、体格锻炼、常见病防治、护理等。内容科学,文字通俗易懂,具有很强的实用性,可供年轻家长及从事基层儿童保健的工作者参考。

图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿喂养与保健 / 许积德主编. —上海: 上海科学技术出版社, 2003. 1

(婴幼儿养与教系列)

ISBN 7-5323-6555-7

I. 婴... II. 许... 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 (2002) 第 073251 号

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

新华书店上海发行所经销

上海精英彩色印务有限公司印刷

开本 850 × 1156 1/32 印张 5.75 字数 100 千

2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1-6 000 定价: 13.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,

请向承印厂联系调换



主编 许积德

编者 (以姓氏笔画为序)

许积德

沈理笑

张劲松

盛晓阳

薛敏波



计划生育是我国的基本国策,提倡一对夫妇只生一个孩子,并使他们茁壮成长。俗话说“万事开头难”,养育孩子也是如此。初为父母的年轻家长,面对全新的生命,往往不知该如何才能养育好自己的孩子。基于以上原因,我们编写了这本书。

在孩子出生后的最初几年,家长最棘手的莫过于孩子的喂养问题,特别在婴儿期,例如,采用什么样的喂养方式最好?怎样添加辅助食品?什么时候断奶?等,真所谓“过了一关又一关”。如果孩子愈养愈瘦,说明喂养方面存在问题。为此,本书按0~1岁、1~3岁、4~6岁三个年龄段,以较大的篇幅介绍喂养知识。婴幼儿保健涉及面较广,除了营养外,本书还包括了生长发育、计划免疫、预防意外、体格锻炼、常见疾病的早期发现及治疗、护理等。本书所述内容均是我们平时在咨询活动及儿童保健门诊中所遇到的问题,是广大家长普遍关心、极具有代表性的,所以本书的内容有很强的实用性,且信息量较大,文字通俗易懂,是一本较好的小儿养育类图书。适合广大年轻家长及从事基层儿童保健的工作者参考。

本书的出版希望能为我国儿童的健康成长作出一些微薄的贡献,这是全体编者的惟一愿望。但由于我们的水平有限,难免有不足之处,希望广大读者批评、指正。

编 者

于上海第二医科大学附属新华医院

2002年11月

0~1岁



2/ 什么是遗传咨询	1
3/ 小儿体重增长的规律	2
4/ 小儿身高增长的规律	3
5/ 小儿头围增长的规律与胸围的关系	4
6/ 乳牙的长出	5
7/ 1岁内要掌握哪些关键动作的发育时间	6
8/ 怎样早期发现婴儿的视觉异常	7
9/ 怎样早期发现婴儿的听觉异常	8
10/ 影响小儿生长发育的因素	9
11/ 母乳是婴儿的天然必需食品	10
12/ 提倡4个月以内纯母乳喂养	11
13/ 按需喂母乳	12
15/ 保证婴儿吸到母乳的关键	13
16/ 一次喂母乳的时间	14
17/ 乳汁中的成分有差异	15
18/ 乳母自我判断：我的奶够不够	16
19/ 母乳分泌不多时的对策	17
20/ 乳母营养与乳儿发育	18
21/ 乳母服药，当心乳儿跟着服	19
22/ 含奶头睡觉：婴儿猝死的原因	20
23/ 婴儿的配方奶粉	21
24/ 冲调配方奶粉的方法	22
25/ 冲调新鲜牛奶的方法	23
26/ 吃牛奶会“火气大”吗	24
27/ 消毒奶瓶和奶嘴的方法	25
28/ 婴儿吃空的橡皮奶嘴坏处多	26
29/ 婴儿溢奶的对策	27
30/ 断奶切忌莫采取“突然袭击”	28
31/ 炼乳不是婴儿的食品	29
32/ 脱脂奶是治疗饮食	30
34/ 早产儿的喂养	31

目录

- 32 体重过大儿的喂养 \35
- 33 患奶癣婴儿的喂养 \36
- 34 3个月以内的婴儿不必吃菜汤 \37
- 35 什么时候为婴儿添加辅助食品 \38
- 36 添加辅助食品的原则 \40
- 37 循序渐进添加辅助食品 \41
- 38 鱼泥、猪肝泥、虾泥的制作 \42
- 39 菜泥、胡萝卜泥及水果泥的制作 \43
- 40 谈谈婴儿吃咸食与吃甜食 \44
- 41 钙对人体的重要性 \45
- 42 新生儿黄疸 \46
- 43 摸摸小儿的囟门 \47
- 44 维生素D缺乏性佝偻病的种种表现 \49
- 45 维生素D缺乏性佝偻病的预防及治疗 \50
- 46 头大与头小 \52
- 47 婴儿为何常流口水 \53
- 48 男婴两侧阴囊不等大的原因 \55
- 49 先天性斜颈早发现、早治疗 \56
- 50 早期发现先天性髋关节脱位 \57
- 51 儿童计划免疫的禁忌证 \58
- 52 计划免疫的不良反应及处理 \59
- 53 除目前计划免疫外, 还有哪些疫苗可接种 \61
- 54 新生儿卧室的要求 \64
- 55 小儿的正常睡眠 \66
- 56 婴儿应采取怎样的睡眠姿势 \67
- 57 合理使用尿布 \68
- 58 婴儿脐部的护理 \70
- 59 婴儿腹泻吃什么食物 \71
- 60 给小儿喂药的技巧 \72
- 61 要学会区别婴儿的不同哭声 \74

1~3岁



- 78/ 断了母乳不能断牛奶 62
- 78/ 1~3岁小儿一天的食谱 63
- 80/ 小儿需要哪些必需氨基酸 64
- 81/ 必需脂肪酸对人体的作用 65
- 82/ DHA的来源与作用 66
- 84/ 荤油与素油哪一种好 67
- 85/ 糖类对人体的作用 68
- 87/ 碘与智力 69
- 88/ 每天必须饮水 70
- 89/ 膳食纤维的主要功能 71
- 91/ 鹌鹑蛋与其他蛋类营养价值的区别 72
- 91/ 鸡蛋不能生吃 73
- 92/ 谈谈豆制品的营养价值 74
- 94/ 蔬菜的营养价值 75
- 95/ 水果不能代替蔬菜 76
- 96/ 多吃橘子、胡萝卜皮肤会发黄 77
- 97/ 酸奶与乳酸菌饮料有区别 78
- 98/ 鱼油、鱼肝油有区别 79
- 99/ 幼儿不宜吃的食物 80
- 101/ 小儿便秘的饮食治疗 81
- 102/ 可以给小儿多吃糖吗 82
- 103/ 味精与小儿健康 83
- 105/ 维生素A缺乏的表现 84

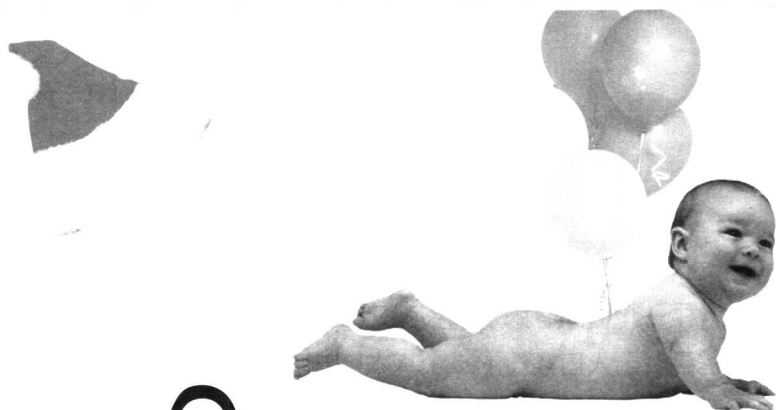
目录

- 85 维生素 A 缺乏的治疗及预防 \ 106
- 86 当心维生素 A、维生素 D 中毒 \ 107
- 87 营养性缺铁性贫血的表现 \ 108
- 88 营养性缺铁性贫血的预防与治疗 \ 110
- 89 “奶痂”与营养不良 \ 111
- 90 小儿定期健康检查好处多 \ 113
- 91 小儿常见的意外伤害有哪些 \ 114
- 92 如何预防小儿的意外伤害 \ 115
- 93 小女孩的外阴护理 \ 117
- 94 怎样处理小男孩包皮过长及包茎 \ 118
- 95 小男孩隐睾症要及时治疗 \ 119
- 96 怎样搀小儿的手，预防桡骨小头半脱位 \ 121
- 97 夏季如何预防肠道传染病 \ 122
- 98 夏季如何预防痄子和皮肤感染 \ 123
- 99 冬季如何预防呼吸道感染 \ 124
- 100 常见几种传染病的潜伏期、隔离期 \ 125
- 101 吃水果冻时提防窒息 \ 127
- 102 小孩出汗多是否正常 \ 129
- 103 小孩穿开裆裤的利弊 \ 130
- 104 噪声、噪光对小儿健康的影响 \ 131
- 105 预防小儿被动吸烟 \ 132
- 106 开展儿童各项体格锻炼的活动 \ 133

4~6岁



- 136/4~6岁小儿一天的食谱 107
- 137/要使食欲好,餐前早作准备 108
 - 138/早餐吃饱 109
 - 139/晚餐不宜过饱 110
 - 140/让孩子夏天有食欲 111
- 142/饮食中的两种极端:过饥与过饱 112
 - 142/汤中的营养成分极低 113
- 144/改掉边吃饭、边喝水的不良习惯 114
 - 145/生吃胡萝卜营养价值不高 115
 - 145/胃口不好与缺锌 116
 - 147/吃零食坏处多 117
 - 148/冷饮不宜经常吃 118
- 149/谈谈孩子要不要进补 119
 - 150/吃啥能补啥吗 120
- 151/海鲜与过敏不能划等号 121
 - 152/肥胖是病 122
 - 154/肥胖症有哪些并发症 123
- 156/预防及治疗肥胖症的对策 124
 - 158/身材矮小 125
 - 159/小虎牙可爱吗 126
- 160/保护“六龄齿” 127
 - 161/预防龋齿 128
- 163/小儿容易发生哪些睡眠障碍 129
 - 165/小儿经常遗尿怎么办 130
- 167/为什么幼儿乳房有肿块 131
 - 168/疖、痈不能挤 132
 - 开展视力筛查 133
- 169/早期发现视觉障碍
- 170/家中常备小药箱 134



0~1岁





*1 什么是遗传咨询

2 生一个健康、聪明的孩子是每一个家庭所殷切期盼的，也是提高我国人口素质的一个基本环节。开展遗传咨询就是通过婚前咨询、产前咨询和一般的遗传咨询，对遗传性疾病发生的风险进行评估，并提出建议和指导，达到避免某些遗传性疾病的发生。遗传咨询的过程就是通过询问病史、调查家族史，绘制遗传系谱图；根据患者体征、实验室结果，确定遗传方式；然后再分析发病风险，并提出相应的指导性意见。

目前我国实行的婚前健康检查制度中就包括了遗传咨询。通过婚前咨询，劝阻和禁止一些严重的遗传病患者结婚，或禁止双方为直系血亲和三代以内旁系血亲者结婚。对有生育遗传病儿可能的夫妇，则预测其后代发病的概率，建议是否绝育或进行产前诊断等。

产前的遗传咨询是针对一些遗传病发生可能性较大的孕妇进行评估，并且根据实际情况提出建议，决定是否终止妊娠，是否进行产前诊断，是否采取必要的治疗措施等。如35岁以上的高龄孕妇，娩出染色体异常患儿的可能性明显增加；夫妻一方为平衡易位染色体的携带者，如21号染色体的平衡易位，他们的子女中有 $1/4$ 将流产， $1/4$ 可能是易位型“21-三体综合征”， $1/4$ 可能是平衡易位染色体的携带者，只有 $1/4$ 可能出生正常的孩子；有习惯性流产史的夫妻，可能有一方或双方存在着染色体的异常；已经生过一个“21-三体综合征”患儿的母亲，其

第二个孩子为“21-三体综合征”患儿的概率为3%；已生过一个常染色体隐性代谢病患儿（如白化病、苯丙酮尿症等）的母亲，再次生育时孩子的发病率为25%；孕妇本身为严重的性连锁遗传性疾病（如血友病）患者时，男性胎儿全部是患儿，女性胎儿为该病基因的携带者；如果孕妇为性连锁遗传性疾病基因的携带者，则男性胎儿患病的风为50%。

此外，遗传咨询还包括面对广大民众，解答各种问题，如：某种疾病是否遗传，某人有遗传病家族史，这种病是否累及子女；某些遗传病的预防和治疗；接触射线、某些化学药品是否引起胎儿畸形等。

***2 小儿体重增长的规律**

体重是身体各部分重量的总和，反映了营养状况的好坏，也是生长发育良好与否的一项评价标志。各年龄阶段的儿童体重增长有一定的规律。如果小儿在某一阶段内体重不增、体重下降、体重增长缓慢或体重增长过速，均可能是疾病或某些异常情况的信号。小儿体重一般是随年龄的增大而增加，但并非每年的增长速度都一样，正常的规律是年龄越小，体重增长越快，出生后第1年是婴儿一生中体重增长的第1个高峰。

新生儿出生时的体重平均为3千克左右。出生后有生理性体重下降，大都在出生后3~4天降至最低点，以后回升，至第7~10天恢复到出生时体重，下降的体重不超过出生时体重的7%~8%，早产儿体重恢复较迟。出生后最初3个月体重增长



最为迅速，平均每月增加700~800克；4~6个月时平均每月增加600克；后半年平均每月增加500克。因此，出生后6个月时体重约为出生时的2倍，1岁时为3倍。第2年全年平均增加2.5~3.0千克。2岁以后体重可用下列公式估计：〔实足年龄（岁）×2+8〕千克，即每年大约增加2千克。到青春期又出现体重增加的第2个高峰。

4 以上是小儿体重增长的一般规律，数据是一个平均数，实际上同一年龄小儿的体重也有差别，因此动态记录小儿的体重是十分必要的，这样可以及时发现体重增长情况，以便采取相应措施，尽早干预。同时要注意的是：每次测体重最好固定于清晨空腹、大小便排尽后、衣服脱至内衣，否则测量结果不准，难以比较并作出正确的评价。

*3 小儿身高增长的规律

人的身长（高）是指头、躯干和下肢长度的总和。3岁以前只能躺着量，所以称为身长；3岁以后站着量，所以称为身高。

足月新生儿出生后的平均身长为50厘米。第1年内增加最快，平均增加25厘米，但是全年增长的速度并非是均匀的，前半年比后半年增长得多，前3个月内身长增长值比后6个月增长的值还要多。可以粗略地估计，前半年每月平均增加2.5厘米，后半年每月平均增加1.2厘米。

小儿身长增加的速度到第2年开始减慢，全年增加10~12厘米。自2岁到青春前期（约10岁），每年增加5~8厘米。一

般用下列公式推算 2~10 岁儿童的平均身高：〔实足年龄（岁） $\times 7 + 70$ 〕厘米。

影响身高增长的因素较多，如疾病、营养、内分泌、遗传、环境等。小儿最终的身高，常与父母的身高有关，即与遗传有关。但是即便如此，也不要“输在起跑点”上，即在 1~2 岁内应该尽量避免影响身高的不良因素，因为最初两年内身高可增加 35~40 厘米之多。

***4 小儿头围增长的规律与胸围的关系**

头围是指头颅的周径，头围的大小间接地反映脑发育的情况。新生儿出生时头围平均为 33~34 厘米，出生后的前半年增加 8~9 厘米，后半年增加 3~4 厘米，所以第 1 年内平均增加 12 厘米，即到 1 岁时的平均头围为 46 厘米。第 2 年内仅增加 2 厘米，2 岁时的头围约 48 厘米，以后直到 14~15 岁仅增长 4~5 厘米。

胸围是代表胸廓的周径大小，反映了胸部皮下脂肪、肌肉、胸廓及肺的发育情况。胸围与头围之间有一定的关系。正常情况下，出生时胸围比头围小 1~2 厘米。随着年龄的增长，大约在 1 岁两者的数值相等，胸围约 46 厘米。12~24 个月时胸围超过头围。如果 1 岁以内的婴儿营养情况良好，胸部皮下脂肪厚、肌肉发达，则胸围可以超过头围；如果营养不良，皮下脂肪薄及胸部肌肉发育差，则胸围超过头围的时间延迟，到 3 岁时胸围仍可比头围小。





*5 乳牙的长出

人的一生有两副牙齿，一副为乳牙，将来逐渐脱落，以另一副恒牙来代替。乳牙出齐共 20 只。牙齿用来咀嚼食物，帮助食物的消化；与语言的发展有关，例如有些音的正确发声与牙齿的健康有关；牙齿还与美容有关，一副洁白的牙齿常是美的象征。

6 小儿出生时虽然还没有长出牙齿，但乳牙的牙胚却隐藏在颌骨的牙槽中，被牙龈遮盖着。第 1 只乳牙萌出的时间有个体的差异，一般在 4~10 个月，有的婴儿出生时或出生后 2~3 个月已长出牙齿（称为诞生牙），这种早萌的牙齿发育不全，容易脱落，应及时拔去，否则自行脱落，不慎吸入气管，造成婴儿窒息的危险。另外，诞生牙容易咬伤乳母的乳头皮肤或婴儿自己的牙龈或口腔黏膜。也有个别的孩子到 12 个月或 13~14 个月才长出第 1 只乳牙，但没有任何疾病的因素存在，也属正常现象。

乳牙的长出有一定的顺序，见表 1。但个别的小儿并不按照此规律。到 2 岁至 2 岁半时 20 只乳牙出齐。

出乳牙时小儿常有低热、烦躁不安，牙齿要咬东西、流涎等现象。

有的家长在孩子出牙方面常常与别的同龄孩子比，因出牙时间与顺序有个体差异，在正常范围内的差异是可以存在的，故家长不必因孩子出牙比同龄孩子早或晚而担忧。

表1 乳牙萌出的时间及顺序

乳牙种类及个数	年龄（月）	牙总数（个）
下中切牙 2	4~10	2
上中切牙 } 上侧切牙 }	4	6~14
下侧切牙 2	6~14	8
第1乳磨牙 4	10~17	12
尖 牙 4	16~24	16
第2乳磨牙 4	20~30	20

*6 1岁内要掌握哪些关键动作的发育时间

婴儿动作的发育是按照从头到脚规律进行的，先抬头，再独坐，后扶立，最后走路。婴儿动作发育有个体的差异，有的婴儿3个月就能俯卧在桌上，两肘支撑，挺胸观望，有的婴儿则迟一些。这种差异主要与后天的训练有关，但是每一动作发育都有一定的年龄界限；到了这个最迟的年龄界限，某一动作还不出现，家长就应带孩子去医院检查，不能再“自圆其说”，否则会失去及时治疗或干预的机会。

1岁以内的婴儿，最迟于4个月时能稳稳地抬头，两手手指（包括大拇指）能放松而抓物。6~7个月扶立时躯干挺直、两足放平着地且能负重。8个月时能独坐很稳。

至于独走的迟早年龄差异很大，可以早至9~10个月，迟至18~24个月。当前面介绍的几个动作发育均延迟出现，那么独走的年龄也将随之而推迟。