

主编 | 李 敏 杨淑兰 杜秀春
庄会媛 曲 波 丁爱丽

婴幼儿 早期教育

培养
指导



天津科学技术出版社

主编 | 李 敏 杨淑兰 杜秀春
庄会媛 曲 波 丁爱丽

婴幼儿 早期教育

培养
指导



天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿早期教育培养指导/李敏等主编. —天津:天津
科学技术出版社, 2009. 7
ISBN 978-7-5308-5198-2

I. 婴… II. 李… III. 婴幼儿—早期教育 IV. G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第113708号

责任编辑:郑新 刘 鹂

责任印制:王 莹

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市西康路35号 邮编 300051

电话(022)23332674(编辑室) 23332393(发行部)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

博阳鸿(天津)印业有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 18 字数 250 000

2009年7月第1版第1次印刷

定价: 58.00元

《婴幼儿早期教育培养指导》

编 委 会

主 编：李 敏 杨淑兰 杜秀春

庄会媛 曲 波 丁爱丽

副主编：贺秋玲 王 伟 王 磊

李 洁 朱淞梅 刘雪梅

前言

儿童是祖国的未来和希望，儿童的身心健康不仅关系到民族的兴衰和国家的前途，而且牵系着千千万万个家庭的幸福，每个家庭都希望有一个健康聪明的孩子。特别是我国实行计划生育政策以来，独生子女已经成为小家庭，甚至是整个家族的关注焦点，家庭在孩子的抚育方面，情感的投入和人力财力的支出越来越多。国家计生委对“优生、优育、优教”工作非常重视，特别是对0~3岁婴幼儿的早期潜能开发工作，在全国成立多家“0~3岁独生子女培养示范基地”，将早教工作深入到每一个家庭，真正做到从培养合格的家长做起。由于多年从事儿童保健及儿童心理卫生工作，每天都接触大量患儿和他们焦急的家长，我们发现，相当多的孩子生病都与家庭的养育方法不当有关，比如过度喂养、营养失衡、过度保护、不健康的生活方式等，都会造成孩子身体或心理的不适。也就是说，如果家长多掌握一些科学的育儿知识，孩子很多病是完全可以避免的。孩子健康的关键在于日常生活中的维护，应防患于未然，而不是孩子生病后上最好的医院、吃最昂贵的药品。

本书分别从婴幼儿营养与喂养、婴幼儿心理和社会发展规律、智能提高训练、情商培养及智能发展测评、常见疾病与预防、婴幼儿家庭护理、儿童常见神经心理行为问题的识别与处理等五方面介绍了儿童健康维护的基本常识和具体方法。

需要特别指出的是，健康不仅仅是指机体不生病，世界卫生组织对健康的定义是“生理、心理及社会适应三方面全部良好的一种状态”。随着经济的发展和生活节奏的加快，许多家长没有足够的时间和孩子在一起，物质生活的丰富和情感的缺失使孩子很容易出现心理问题；应试教育和就业的严峻形势，使孩子很小就开始承受越来越大的学习和竞争压力，临床上表现出来的心理问题行为问题越来越多，已成为影响儿童身心健康的重要因素。儿童早期是一个人心理行为发展和人格初步形成的重要时期，这一时期的心理发育状况对孩子长大后的事业发展和个人幸福影响巨大。所以本书中第二篇着重介绍了婴幼儿心理和社会发展规律、智能提高训练、情商培养及智能发展测评，第五篇着重介绍了儿童常见神经心理行为问题的识别与处理。家长应该了解孩子的心理发展规律，营造良好的家庭教育环境，让孩子不仅成长为一个身体健康的人，更成长为一个心理健康的人。

希望我们的努力能给年轻的夫妇带来帮助，让每一个孩子都能拥有最佳的人生开端！

由于我们水平有限，缺点和错误在所难免，殷切希望广大读者批评指正。

编者

2009年5月

目 录

第一篇 营养与喂养

第一章	现代营养观·····	1
第二章	科学喂养·····	3
第一节	母乳喂养·····	3
第二节	食物添加期喂养·····	9
第三节	幼儿期喂养·····	14
第四节	喂养行为·····	15
第五节	喂养误区·····	17
第三章	婴幼儿的营养需求及营养计算·····	18
第一节	婴幼儿营养的特点·····	18
第二节	婴幼儿营养需求·····	20
第三节	简单的营养计算·····	23
第四章	婴幼儿的生长监测和营养评价·····	25
第一节	生长监测·····	25
第二节	营养评价·····	26
第三节	微量元素的评价方法·····	26
第四节	评价时间·····	27

第二篇 婴幼儿心理和社会性发展规律

第一章	婴幼儿智能发育规律·····	29
第一节	婴幼儿动作发育规律·····	29
第二节	婴幼儿感知觉发育规律·····	31
第三节	婴幼儿语言发育规律·····	34
第四节	婴幼儿注意、记忆、思维的发育·····	35
第二章	情绪发展和健全人格的培养·····	38
第一节	情绪发展在孩子成长中的重要性·····	39
第二节	婴幼儿情绪的发展特点与培养·····	40
第三节	父母的爱和依恋·····	41

第四节	气质特征和抚养策略·····	43
第五节	健全人格的培养·····	45
第六节	早期干预防止人格偏离正常·····	47
第三章	大脑的发育和环境·····	52
第一节	脑发育的特点·····	52
第二节	早期经验对大脑发育的重要作用·····	53
第三节	0~3 岁宝宝心理需求细解·····	55
第四节	为宝宝创设良好的家庭心理环境·····	56
第五节	0~3 岁婴幼儿智能提高训练与情商培养及智能发展测评·····	58

第三篇 常见疾病与预防

第一章	营养不良·····	123
第二章	铁缺乏与缺铁性贫血·····	125
第三章	婴幼儿佝偻病·····	130
第四章	锌缺乏症·····	135
第五章	碘缺乏症·····	139
第六章	铅中毒·····	142
第七章	肺炎·····	146
第八章	婴幼儿腹泻·····	148
第九章	单纯性肥胖的防治·····	151
第十章	小儿厌食症·····	160
第十一章	手足口病·····	166

第四篇 婴幼儿家庭护理

第一章	婴幼儿睡眠·····	173
第一节	睡眠的重要性·····	173
第二节	婴幼儿睡眠的规律·····	174
第三节	婴幼儿睡眠的状态·····	175
第四节	睡眠与环境·····	175
第五节	婴幼儿睡眠障碍·····	176
第二章	婴幼儿排泄·····	178
第一节	婴幼儿大便的排·····	180
第二节	婴幼儿尿的排泄·····	185
第三节	婴幼儿汗的排泄·····	189

第三章	婴幼儿口腔保健	191
第一节	婴幼儿期口腔保健的重要性	191
第二节	婴幼儿期口腔发育特点	192
第三节	婴幼儿期不良口腔保健与常见口腔疾病及其处理	194
第四节	分年龄段的婴幼儿期口腔保健	195
第四章	婴幼儿皮肤和五官的护理	197
第一节	眼、耳、鼻的护理及常见异常的识别	197
第二节	皮肤的清洁与护理	200
第三节	常见皮肤异常的识别和处理	204
第五章	婴幼儿体格锻炼	207
第一节	婴儿抚触	208
第二节	婴儿操	210
第三节	三浴锻炼	213
第六章	婴幼儿意外伤害预防	215
第一节	意外窒息	217
第二节	跌落伤	218
第三节	气管异物	223
第四节	意外中毒	224
第五节	烧伤、烫伤	226
第六节	交通事故	227
第七节	触电	228

第五篇 儿童常见神经心理行为问题的识别与处理

第一章	脑性瘫痪	230
第一节	概念	230
第二节	病因	231
第三节	临床表现	231
第四节	脑性瘫痪的诊断	233
第五节	脑性瘫痪的鉴别诊断	233
第六节	脑性瘫痪的早期治疗	235
第二章	注意缺陷多动障碍	235
第一节	流行病学	236
第二节	病因	236
第三节	临床表现	237
第四节	诊断与鉴别诊断	237

第五节	治疗·····	239
第三章	抽动障碍·····	240
第一节	病因与发病机制·····	240
第二节	临床表现·····	240
第三节	多发性抽动症的神经心理学特点·····	241
第四节	抽动障碍的分类·····	242
第五节	治疗·····	242
第六节	预后·····	243
第四章	儿童孤独症·····	244
第一节	病因和发病机理·····	244
第二节	临床表现·····	245
第三节	诊断·····	246
第四节	鉴别诊断·····	248
第五节	治疗·····	249
第六节	预后·····	250
第五章	儿童学习障碍·····	250
第一节	概念·····	250
第二节	临床表现·····	251
第三节	诊断·····	252
第四节	治疗·····	252
第六章	精神发育迟滞·····	253
第一节	定义·····	253
第二节	临床表现·····	253
第三节	诊断·····	254
第四节	治疗·····	255
第七章	感觉统合失调与训练·····	257
第一节	感觉统合的理论和概念·····	257
第二节	感统失调表现的发育障碍·····	259
第三节	感觉统合失调的原因及影响因素·····	260
第四节	感统失调的评定·····	260
第五节	感觉统合失调的训练·····	260
第六节	感统训练的适应证及效果·····	262

附 录

附录1	4 个月~1 岁婴儿气质问卷.....	263
附录2	1~3 岁婴幼儿气质问卷.....	267
附录3	3~7 岁儿童气质问卷.....	270
附录4	Conners 父母用问卷.....	273
附录5	儿童感觉统合能力发展评定量表.....	275
附录6	儿童孤独症家长评定量表.....	278

第一篇 营养与喂养

一、目的

1. 了解0~3岁儿童营养与喂养的基础知识。
2. 了解0~3岁儿童营养与喂养的基本方法。

二、要求

1. 了解现代营养观的基本内容。
2. 掌握科学喂养的相关知识。
3. 了解婴幼儿的营养需求及简单营养计算。
4. 学习如何做生长监测和营养评价。

三、核心知识

现代营养观的核心是多样、平衡、适量。

科学喂养知识包括母乳喂养、食物添加期喂养、幼儿期喂养、喂养行为等相关知识。

1. 母乳喂养阶段：新生儿出生后的头6个月，母乳可以满足全部营养需求。

母乳是婴儿最佳的天然食品。母乳喂养是最经济、简便、安全的方法。在抵御疾病方面，任何其他乳品都无法与之媲美。母乳喂养有利于母子依恋的形成，促进孩子的智力发育。

2. 食物添加期喂养阶段：已将食物添加期喂养(添加辅食)确定为保障儿童生存的目标之一。掌握食物添加期喂养的时间、原则、方法、添加食物的制作等对孩子生长发育十分重要。

3. 喂养行为：儿时的营养和饮食习惯将影响一生的健康。采用恰当的吃的教育和父母的喂养行为可以避免孩子挑食、偏食、厌食的发生。

4. 了解婴幼儿的营养需求，学习简单的营养计算是科学喂养的基本功。

5. 生长监测和营养评价可以让我们对孩子的生长发育有较全面的了解，及时发现问题并找出有针对性的办法。

(杨淑兰)

第一章 现代营养观

一、食物多样化、平衡、适量

(一)多样

没有一种食物能够具备所有的营养素，因此食物的多样化实际是保证孩子获得全面营养的基础。同时食物的多样还可以让孩子享受多种的美味，让吃成为人生中的一种乐趣。食物的多样化可以让孩子获得丰富的味觉、嗅觉、视觉、触觉的感知刺激，有利于孩子的早期发展。食物的多样化可以避免孩子日后挑食、偏食等不良饮食习惯的形成。实现食物多样化就要尽早让孩子尝到同一类食物的诸多口味。比

如同为蔬菜类，就应该提供胡萝卜、绿叶菜、黄瓜、西红柿等多品种、多口味的蔬菜。对于刚开始添加泥糊状食物的孩子来说，食物多样化和从一种到多种的添加原则并不矛盾。为了让孩子有一个适应的新食物和发现过敏的机会，每添加一种新的食物要观察 3~5 天，而不能为实现食物多样化同时添加几种新的食物，不遵循添加原则往往会造成孩子消化不良、腹泻，这与我们给孩子添加泥糊状食物的初衷是相违背的。

（二）平衡

食物平衡的原则是指同时在四个方面使膳食供给与机体生理需要之间建立起平衡关系，即指氨基酸平衡，热量营养素构成平衡，酸碱平衡，各种营养素摄入量之间平衡，只有这样才有利于营养素的吸收和利用。参照中国营养学会提出的中国居民膳食宝塔的原理，三岁以下的婴幼儿的平衡膳食可以用一个特殊的金字塔来表示。作为婴幼儿营养基础的底层一金字塔最下一层，是奶和奶制品，这是婴幼儿主要的营养来源。自下而上的第 2 层至第 5 层可以从中间分开，左侧代表工业化泥糊状食品；右侧代表家庭制作的婴幼儿食品。它们从 2~5 层依次为：谷类、蔬菜水果类、肉豆蛋禽鱼类、油糖类，以数量递减的关系构成。为达到膳食平衡，每一层食物对孩子来说都是不可以缺少的。但仅仅了解这些还不足以达到平衡，还必须了解同类食物中复杂的替换关系，了解各种食物的不同烹饪方法下的血糖生成指数等更为深奥的营养学知识，这就是提醒我们儿童保健工作者要不断学习营养学新知识。

（三）适量

适量的营养是指所摄入的营养素既能满足机体的需要量，又不危及机体健康。生理需要量在孩子不同年龄阶段是不同的。婴幼儿处在人的一生中生长发育最快的阶段，其单位体重对于各种营养素的需求量是最大的；而婴幼儿的消化系统尚未成熟，咀嚼、胃肠蠕动、酶的活性、消化、吸收等能力均较差，所以一旦喂养不当导致营养紊乱，出现消化系统疾病的概率也最高。消化不良可导致生长迟缓；过度喂养则可导致肥胖，最终会导致成人慢性病的罹患率增高。为提高成人慢性病的儿童期干预水平，加强儿保医生和家长营养计算能力是科学育儿教育中不可或缺的内容。

二、“吃”和“动”的平衡

吃是为了健康。孩子每日摄入的营养素所产生的热量 50% 用于维持生命即基础代谢，比如维持体温、呼吸、心跳等。约 20%~30% 用于生长发育，在不同的年龄阶段，不同环境下哪怕是同一个孩子在遗传、生长速率、活动多少、气候、内分泌调节等因素的影响下对营养需求也会有所不同，这是儿童营养不同于成人最主要的部分。还有 10%~15% 的热量用于运动，这是人类生存不可缺少的部分，正如人们常说“生命在于运动”。这里强调运动的另一个寓意在于运动是我们维持健康体重不可少的关键环节。孩子体重超重、肥胖，夜里不好好睡觉，情绪不佳等等，往往都和运动不足有关。

三、“总量控制”是关键

“总量控制”是使我们有可能做到享受美味的基础。在了解一日总的营养需求之后我们才有可能灵活地变通我们的食谱。比如，今天你很想吃一块奶油蛋糕，为了享受美味你可以吃，但是要注意的是适当地减少主食、奶、油、糖、蛋的摄入量。总之是将一日的总摄入量控制在一个合乎生理需要的范围之内。

(李敏)

第二章 科学喂养

第一节 母乳喂养

《生命知识》第三版中明确指出：“与用其他液体和食物喂养的儿童相比，用母乳喂养的儿童患病较少，营养也更丰富。如果全球所有儿童在出生后6个月内都用母乳喂养，那么每年将约150万婴儿的生命能被挽救，还会有数以百万计的儿童的健康和发育状况能得到改善。

婴幼儿期是儿童体格生长和智力发展的关键时期。营养是生长发育的物质基础。孩子生长过程中，不同年龄段有不同的营养需要，对婴幼儿而言，母乳喂养和食物添加期喂养的科学合理是保证婴幼儿达到良好营养状况的关键。在液体食物喂养阶段，母乳喂养永远是人们最关注的话题。

一、母亲的营养

乳母膳食的质和量直接影响乳汁的分泌量和各种营养成分的含量。因此乳母膳食的多样、平衡和适量就显得尤为重要。在乳母每日膳食供给量中要充分考虑到孩子的需求，以便婴儿能通过母亲的乳汁获得丰富的营养。一般哺乳的母亲为能给孩子提供充足的营养，每日需多摄入2093~3348.8千焦的热量，25克蛋白质，加上自身的营养需求，一日总的能量需求应达到12558~13813.8千焦，折合成食物大约为每日需主食类谷物450~500g；蛋50~100g；肉类10~150g；豆类、豆制品100g；牛奶1杯(约250ml)；蔬菜450g(其中绿叶菜应不少于50%)；适量水果(不少于100g)。在乳母的膳食中我们还需主张少吃油腻食品，多吃汤汁多的食品。

二、母乳喂养的好处

科学的发展让我们认识到哺喂婴儿的喂养方式选择上，尊重自然，回归自然，用生理的方式给予生理的需要是最佳选择。母乳是婴儿天然合理的食品，母乳喂养方式有利于婴儿的生理、心理发育；哺乳有利于母亲身心健康，有利于母性的生成和母子依恋的建立。

WHO关于母乳喂养的最新观点是“母乳应是婴儿出生后头6个月的唯一食品，不需要加其他食品、液体，甚至不需要喝水”。

1. 母乳营养完备

各种成分比例合适且生物利用率高，是婴儿的最佳食品。

2. 母乳中所含矿物质和维生素比例恰当，易于吸收

3. 母乳中含有大量的免疫活性物质

如较高浓度的分泌型 IgA 可附着在胃、肠道黏膜上，防止细菌和病毒的入侵，减少腹泻的发生。

4. 母乳可提供充足的水分满足婴儿对水的需求

5. 母乳经济、方便、温度适宜、卫生

6. 母乳喂养对母亲来说可以减少产后出血、加快子宫的复旧；抑制排卵，从而达到避孕的目的

母乳喂养还可以减少乳腺癌和卵巢癌的发生。

7. 母乳喂养对家庭和社会都有好处

母子之间情感的交流会增强母子感情，从小建立良好的母子依恋有利于孩子的心理发育和良好社会适应性的建立。孩子健康不仅可以减轻家庭负担，同时也降低了社会负担，有利于社会的发展和进步。

三、哺乳方法、姿势、时间及常见问题

（一）建立信心

要想成功地实现母乳喂养，很重要的一点是乳母自己对用母乳哺喂孩子有充足的信心。当然实现母乳喂养还离不开家人和社会的支持。

乳汁的产生直接受大脑皮层的控制。乳母紧张焦虑的不良心态；劳累、生活无规律；自己食欲不佳、营养搭配不当等因素都会影响乳汁的分泌，其中情绪和信心是成败的关键。

（二）姿势

哺乳的最佳姿势是母子均感到舒服的姿势，可选择坐姿或卧姿。在哺乳过程中，必须注意孩子嘴和乳房的衔接姿势是否正确，正确衔接姿势可归纳为“三贴”，即①婴儿的嘴及下颌部紧贴母亲乳房。②母与子胸贴胸。③母与子腹贴腹。在孩子觅乳的过程中我们要切忌“抓头”和“捏腮”。

（三）防漾奶

小婴儿吃奶后从口中溢出奶液我们称之为漾奶或溢奶。只要我们加强护理就可以避免漾奶的发生。当乳汁分泌多得向外喷时，孩子来不及吞咽，可以先让乳汁喷出一部分再哺乳；哺乳后应将小儿竖抱拍背 5~10 分钟。你可将孩子的头靠在母亲的肩上，轻轻拍背，让他把吞入的空气排出来。然后再轻轻地将小儿放在床上，可取右侧卧位，并避免过多地翻动孩子。

（四）开始哺乳的时间

我们主张早开奶。一般正常分娩的新生儿可以在结扎脐带后半小时内开奶。

（五）初乳的重要性

初乳指母亲产后最初四五天分泌的乳汁。在分娩后的第 1~2 天初乳分泌量少且稀，它含脂肪少，抗体多，正好满足此时新生儿的需要。大约 2~3 天乳汁分泌

量就会增多了。初乳还具有通便的作用，可以帮助胎便顺利地排出。这也同时利于胆红素的清除，有利于减轻新生儿黄疸。初乳中的生长因子还可促进新生儿小肠的发育，有利于孩子的生长发育。

(六) 母婴同室

同处一室妈妈可以随时看见孩子，了解孩子的需求，及时满足孩子的需求，减少了许多因为母婴分离而产生的忧虑和担心。母婴同室有利于母乳喂养的实现。

(七) 按需哺喂

指母乳喂养过程中不要严格地限定哺乳的间隔时间，尤其在孩子出生后的前几周，孩子吃奶还未形成规律之前。新生儿需要频繁地喂奶，一方面是孩子的生理状况所决定的，另一方面通过频繁的吸吮，强化了对母亲泌乳和排乳的刺激，有利于婴儿获得充足的乳汁。

(八) 判断饥饿

一般新生儿每日哺乳 8~12 次，每次至少吸空一侧乳房，在节律吸吮的同时听得到吞咽声。生后 3 天起每 24 小时排尿 6~8 次。大便每天至少 3~4 次且为黄色糊状的正常便，每次大便量多于一汤勺。如果量很少，大便次数可达到 10 次。基本就可以判断母乳充足。客观指标是孩子体重的增长，每周大于 125 克，满月体重增加大于 600 克。

1. 母乳不足的信号

每日排尿少于 6 次；排便少于三四次；喂养次数少于 8 次或次数不少但是婴儿总是饥饿和不安；孩子吃奶时听不到吞咽声；婴儿过于安静，连续睡眠 4 到 6 小时，极少哭闹（与低血糖有关）；生后 5 天后每日体重增长少于 15 至 30 克；生后 10 天体重仍未恢复到出生时的水平（生理性体重下降应小于 7%，5 天后上长）。

孩子一次吃奶不应超过 20 分钟，但也不应少于 10 分钟。如果吃奶时间过短或一侧乳房没吃完就吃另一侧，又会出现孩子总吃不饱的现象。这是因为母亲分泌的乳汁有前奶和后奶之区别。前奶中含蛋白质和乳糖较多，后奶中含脂肪较多，是让孩子能吃饱的重要因素。

2. 母乳中的水分足以保证孩子的需求

每 100ml 母乳中含 88ml 水，不同年龄段的孩子每天每公斤体重的需水量如下。

<1 岁 120~160ml / kg · d

2~3 岁 100~140ml / kg · d

4~7 岁 90~110ml / kg · d

以 5 公斤婴儿为例：每日水需求量为 5 公斤×150 毫升，即 750 毫升。以每日可以吃到的母乳为 800 毫升计算，每 100 毫升母乳中含水 88 毫升，可获得 704 毫升水，加上食物代谢产生的内生水 69 毫升，共 773 毫升，足以满足婴儿对水的全部需求。

(九) 渐成规律

孩子进入第二个月吃奶会逐渐形成规律。这是随着每次吃奶量的增多，奶在胃中停留和排空时间渐渐延长，自然也就形成吃奶的间隔和规律。一般正常发育的

孩子喂奶间隔会延长至 3~4 小时，两个月的孩子每日规律喂奶 6~7 次左右即可。满两个月后，吃饱奶的孩子，喂奶间隔可达 4 小时，夜间可连续睡 5~6 小时不喂奶，这样有些孩子一日喂 5 次奶亦可。

(十) 常见问题

1. 胃—结肠反射

孩子往往吃完奶就排便；更有甚者，边吃奶边想排便。这是因为每当人的胃中装满食物时会对肠道从上至下产生刺激，这种刺激到达结肠便会产生排便感。在婴儿期的前几个月，这种反射最为活跃。

对于边吃奶边用力想排便的孩子，我们可以让他先休息 15 分钟，待肠道刺激减轻后，排便感不那么强烈了再喂奶。

2. 攒肚

有的喂母乳的孩子在 2~3 个月时，两三天甚至四五天不排大便。我们把母乳喂养儿几天不排便，但排出大便为黄色软便的现象称为攒肚。它不影响孩子的生长发育。

3. 便秘

便秘表现为大便干燥、坚硬、排出困难，大便次数也会减少。孩子感觉不舒服。用力排便后可见粪块外粘有血丝或黏液。大而硬的粪块还会造成肛裂、肛门疼痛。预防婴儿便秘，首先，要选择母乳喂养。第二，人工喂养儿如选择配方奶喂养要特别注意别把奶兑浓了；如喂鲜牛奶就一定要兑水加糖，以克服鲜奶蛋白质、矿物质含量过高的缺点并以加糖来弥补稀释后热能的不足。人工喂养儿还要注意水分的补充。第三，要建立良好的生活秩序，使排便形成条件反射。第四，每日要有适量运动，户外活动、主被动操、洗澡、抚触等都有益于胃肠道的活动和排便。

4. 绿便和生理性腹泻

婴儿拉绿便多半与喂养有关，其次可能与孩子受凉或对牛奶过敏等因素有关。婴儿的喂养不当多发生于人工喂养时配制的奶过稠、量过大、糖太多。1~3 个月的婴儿有时可见大便次数增加，性状变稀的现象，但同时孩子体重增长正常，精神、食欲良好，我们称之为生理性腹泻，无需药物治疗。

5. 母乳性黄疸如何坚持母乳喂养

母乳性黄疸发生在纯母乳喂养的新生儿。黄疸时间延长了，有时可长达月余。但这种黄疸多为轻、中度，很少引起严重的后果。

介绍一种简单的方法来减轻母乳性黄疸。用两三天时间在每次喂奶前把吸出的母乳放在奶瓶中，外面用一个较大的容器盛 56℃ 的水浸泡 15 分钟，之后再喂孩子吃。随着母乳中 β -葡萄糖醛酸苷酶活性的破坏，未结合胆红素通过肝肠循环会吸收减少，黄疸必然会减轻。3 天后继续原来的母乳喂养即可。

6. 乳母感冒仍应继续喂奶

一般感冒多为上呼吸道感染，且多为病毒所致。鉴于乳母和婴儿密切接触的事实，当母亲有了明显的感冒症状时，孩子实际上早已通过空气和接触被传染了。

这时你不再给孩子喂奶已经起不到减少感染的作用了。而恰恰是患感冒的母亲自身抵抗力在不断形成，母乳中也会有一定量的有针对性的抗体，哺乳才能提供抗体，增强孩子的抵抗力。

7. 母亲患乳腺炎怎么办

患乳腺炎是由于乳腺导管不通造成的。处理的原则是恢复乳腺导管的通畅。最有效的方法是让宝宝继续吃奶，通过吸吮帮助乳导管恢复通畅。

如果是乳腺脓肿，应该去医院或请保健医生到家时来帮你处理。暂时不喂奶。

四、人工喂养

6个月以内的婴儿由于各种原因母亲不能亲自哺乳时采用其他动物乳(牛奶、羊奶、马奶)或其他代乳品喂养的方式称为人工喂养。

(一) 配方奶和牛奶的不同

常用的代乳品种类繁多，评价优劣的标准只有一条，即成分越贴近母乳，越适合于小婴儿生长发育就越好。配方奶粉是将牛奶成分分解后按孩子不同年龄段的需求组合而成的奶粉。这种奶粉去掉了牛奶中过多的蛋白质和矿物质，改变了酪蛋白和乳清蛋白的比例，提高了脂肪中不饱和脂肪酸的比例，添加了乳糖、微量元素和维生素，弥补了牛奶的许多不足，成为人工喂养的首选。鲜牛奶虽然应用普遍，但并不适于两岁前的孩子。

(二) 奶粉的选择和配制

1. 奶粉的选择

- (1) 不要轻易选择人工喂养。
- (2) 选择奶粉时不要选择由牛奶直接干燥制成的奶粉。配方奶是经改造的奶粉，其成分更适合婴儿。
- (3) 要更多地关注奶粉的营养成分和构成比例，要学会看标签。注意有效期。

2. 奶粉的配制

较好品牌的配方奶粉都备有特制的量勺，使用前应根据说明了解配奶时1勺奶粉和所需水量的比例关系。配制时先在奶瓶中倒入60℃左右洁净水，水量应按刻度量准确，然后加入适量奶粉。

3. 使用奶粉还要注意以下事项

- (1) 注意奶粉有效期。
- (2) 打开后的奶粉要及时食用，每次取用后要盖好盖子放在通风避光处，不可放入冰箱。
- (3) 兑好的奶要当时吃，一次没吃完不可留作下顿再吃。

(三) 人工喂养的常见问题

1. 母亲不必为不得已选择人工喂养而内疚

有些母亲因生病或其他原因不得已选择了人工喂养。深深地歉疚感使她对育儿缺乏信心，甚至产生焦虑情绪。这种焦虑和不安对孩子的生长十分不利，因为孩子对母亲的情绪十分敏感，他也会表现得十分不安。