

中国十大知名妇儿专家倾情铸就之力作

亲亲我的小宝贝

中国儿童素质早教工程
专家科学育儿系列

0—3岁小宝贝喂养重头戏

科学喂养健康 婴幼儿

Raise healthy
baby

欧阳鹏程 ◆

- 成功进行**母乳喂养**
- 轻松顺利**断开母乳**
- **合理喂养**5大提案
- 预防常见**微量元素**缺乏症
- 预防常见**维生素**缺乏症
- 儿童饮食10大**新概念**



第二军医大学出版社

中国出版集团
中国出版集团

科学喂养健康 婴幼儿

中国出版集团
中国出版集团

中国出版集团
中国出版集团
中国出版集团
中国出版集团
中国出版集团
中国出版集团
中国出版集团
中国出版集团



亲亲我的小宝贝

0-3岁小宝贝喂养重头戏

科学喂养健康婴幼儿

欧阳鹏程 主编



开篇语

0~3岁的小宝贝，不仅体格长得最快，大脑发育得也最迅速，而营养是保证小宝贝生长发育的最坚实的基石。哪个妈咪不想把小宝贝喂得健康又聪明？可并不是那么容易。时常是不该给小宝贝多吃的，却给喂了很多，小宝贝身体必要的营养，妈咪却不太了解。

爱的小宝贝。这也不能全

发生，受害的是妈咪万般疼
很多很多的学问。

育儿好似练功夫，苦
就会健壮又聪明！

吧。这样，心爱的小宝贝

图书在版编目 (CIP) 数据

0-3 岁小宝贝喂养重头戏 / 欧阳鹏程主编. —上海:
第二军医大学出版社, 2005. 1

(亲亲我的小宝贝)

ISBN 7-81060-489-9

I. 0... II. 欧... III. 婴幼儿 — 哺育
IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 101006 号

中国儿童素质早教工程·亲亲我的小宝贝

0-3 岁小宝贝喂养重头戏

主 编: 欧阳鹏程

责任编辑: 单晓巍

第二军医大学出版社出版发行

(上海翔殷路 818 号 邮政编码: 200433)

全国各地新华书店经销

山东省莱芜市圣龙印务书刊有限责任公司印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 7.25 字数: 140 千字

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-81060-489-9/R·341

定价: 16.00 元

版权所有 侵权必究

儿童永远是

人类发展的明天和希望

愿全社会都来

关注伟大的育儿工程

刘湘云

2008.4

原上海医科大学附属儿科医院院长
中华医学会儿科学会副主任委员

刘湘云

妇儿专家编写指导委员会



刘湘云

1945年毕业于国立上海医学院，历任上海医科大学儿科主任医师兼教授、博士生导师、上海医科大学儿科医院院长、儿科研究所所长、中华医学会儿科学会副主任委员、中华儿科杂志副总编辑、上海营养学会副理事长，曾兼任联合国世界卫生组织总部妇幼保健专家委员会专家及上海市妇女联合会副主任。从事儿科工作半个多世纪，成绩非常卓越，专长儿童生长发育、营养、早期教育、社区医保等。曾3次获卫生部及上海市科技进步奖，在国内外发表论文七十余篇，主编《儿童保健学》等专著9部，曾获全国“三八”红旗手、中国福利会妇幼工作“樟树奖”、全国优生优育杰出贡献奖、中国内藤育儿国际奖等奖项。



吴光驰

首都儿科研究所营养研究室研究员、中国优生科学协会理事、中国优生科学协会儿童营养专业委员会委员、中华儿科杂志编辑委员会委员。长期从事儿科临床保健及儿童营养研究，特别在母乳喂养，佝偻病防治，维生素A、D及钙营养，儿童高血压，儿童肥胖病防治等领域进行了深入的研究。发表科研论文五十余篇，参与撰写科技著作1部，科普著作7部。曾获北京市科技进步奖。北京市卫生局科技成果奖及中国预防医学科学院科技进步奖。



邓静云

1962年毕业于山东医科大学医疗系，近四十年一直从事儿科临床及保健工作。现任南京医科大学第二临床医学院及儿童保健研究所主任医师兼教授，兼任中华预防医学会儿童保健专业学会常委、江苏省优生优育协会副秘书长、江苏省营养学会理事会理事。承担多项国家级及省级重要儿童保健项目的研究，主编和参加编写数十部专业及科普著作。



仇凤琴

1968年毕业于北京第二医科大学（现首都医科大学）医疗系，多年来一直从事儿内科临床工作及儿童心理保健工作。曾任广州市妇婴医院儿科主任、主任医师及中山医科大学妇幼系兼职副教授，现于广州市妇婴医院担任儿科主任医师职务。担任广州市卫生局科技评审专家库成员、广东省心理卫生协会第三届理事、《广东医学》杂志特约审稿专家、《妈咪宝贝》杂志特约专家顾问、全国佝偻病防治科研协作组专家委员会成员及广东省优生优育协会专家组成员。撰写多篇专业论文，参加多部儿童科普著作的编写。



王素梅

1977年毕业于上海医科大学医学系，现为北京中医药大学东方医院儿科主任，儿科主任医师兼教授、硕士生导师。二十余年来一直从事中西医结合儿科医疗、教学及科研等工作，在中西医结合治疗儿科疾病方面积累了丰富的经验。参加国家“七五”攻关课题的临床研究，荣获国家科技进步奖。担任全国高等中医教育学会常务理事、中华医学会中西医结合会会员等职务，曾在国家级专业刊物发表论文二十余篇，担任两部儿科专著副主编。



赵惠君

上海第二医科大学儿科副教授、主任医师，现任上海附属新华医院、上海儿童医学中心副院长。主要从事小儿内科医疗及教学工作，曾赴法国研修小儿血液专业，擅长于小儿血液病、肿瘤的诊断和治疗。在国内外专业期刊上发表多篇论文，主编及参加编写《小儿家庭养育大全》等多部专业及科普著作。



石效平

中日友好医院儿科主任医师、儿科教授、医学硕士。从事儿科临床及教学工作二十余年，擅长中西医结合诊治小儿哮喘、厌食、腹泻、遗尿等各种常见病。多年从事小儿再生障碍性贫血、血小板减少性紫癜等血液系统疾病的研究，发表多篇学术论文。近年主编《中西医结合临床儿科学》、《儿科医师查房必备》等多部儿科学术专著，发表《小儿发热防治220问》等科普读物，并在多家报刊发表科普文章。应中国中央电视台《健康之路》节目组之邀，作过小儿过敏性紫癜、血小板减少性紫癜、小儿脑瘫等疾病专题讲座。



金哲

妇产科主任医师，硕士生导师。现任北京中医药大学东方医院妇科主任、教研室主任及北京市中西医结合学会妇产科专业委员会副主任委员、北京市中医药学会妇产科专业委员会委员。从事妇科工作26年，始终工作在临床、教学、科研第一线。承担国家中医药管理局科研基金课题、教育部高等学校骨干教师资助科研课题及北京中医药大学科研基金等课题。曾获北京中医药大学科技进步二等奖，已发表专业文章十余篇。



范玲

1983年毕业于首都医科大学，现任妇产科主任医师、副教授、北京妇产医院产科副主任，并担任中华医学会妇产科专业委员会中青年委员。主要研究妊娠期糖尿病、胎儿宫内发育不良、产前出血等并发症的诊断及治疗，擅长危重症急救及合并症的处理。曾发表论文十余篇，并承担北京市青年科干局资助项目“钙离子拮抗剂对早产的防治作用”的研究。近年来，在产时服务新模式及孕产妇心理状态的评估与干预中成绩显著。



秦炯

儿科博士。毕业于北京医科大学，现任北京大学第一医院儿科主任、儿科教授、儿科主任医师，同时兼任中华儿科学会中青年委员、全国小儿神经学组秘书，以及中国实用儿科杂志、北京大学学报医学版等多家学术刊物编委等职务。对小儿发育异常、癫痫、脑性瘫痪、智力低下等疾病的早期诊断与干预问题颇有建树。曾赴日本国立神经科学研究所任客座研究员，在国家级专业刊物上发表论文五十余篇。

献给亲爱的读者——

每一位妈咪都会走过孕育生命的历程，分娩后还要居家休养生息。尽管妈咪们内心对新生小宝贝充满新荷迎露般的激情，感到那么地喜悦，但时常摆脱不了很多烦恼……

小宝贝固然可爱无比，给生活星空带来那么多灿烂星光，可照料他们的事真是千头万绪，洗澡、换尿布、喂奶、哄睡觉、穿衣服……让妈咪一头雾水！

小宝贝的身心还很稚嫩，很容易被各种疾病侵扰，遭受病痛折磨甚至危及生命，影响生长发育……

小宝贝的生长发育正常不正常？总是让很多妈咪感到疑惑，可有时真的出了问题，妈咪却不一定能及早发现……

小宝贝长得那么快，想把他们喂得健康又聪明，可不该给的吃的喂了很多，真正需要的营养妈咪却不知道……

多少疑问，多少麻烦，多少忧虑，多少难题，经常围绕并伴随着你。看来，想做一个轻松快乐的妈咪不那么容易，想让小宝贝长得更健康也没那么简单。

当你遭遇困惑时，当你感到迷茫时，当你不知所措时，当你和小宝贝被病痛袭扰时，请你打开本套育儿系列丛书，国内10位知名妇儿专家将会倾情给你十分细致和具体的指导和帮助！

想怀一个小宝贝时，专家们会指导你，怎样在孕前3~6个月就做好一切优生准备，怎样顺利走过怀胎十月的生命历程，怎样轻松渡过分娩关，怎样无忧居家休养生息。

养育小宝贝的生活中专家们会教你，如何及早发现孩子在发育上有异样，如何防治总来袭扰小宝贝的常见病痛，如何把小宝贝喂得结实又聪明，避免发生各种营养问题。

有了本套丛书的伴随，会使你成功孕育出一个健康小宝贝，会使你在分娩后身体尽快康复，会使你的小宝贝在成长的每一天得到体贴入微的关怀和照料，会使你成为小宝贝平安长大的保护神！

值此图书出版之时，编者衷心地感谢武淑兰女士、赵晓潺女士、司琴女士、李全珍女士、席雪女士、郑皖华女士、刘萍女士、赵小华女士、谢若兰女士、高一炫先生、刘卫先生、姜玉武先生等人，在本套丛书编写过程中所给予的资料方面的支持。

编 者

2004年12月

Contents

目 录 1

第一部重头戏 母乳喂养成功之道

准备篇——从孕育起点呵护小宝贝的营养源泉

- 2 保养乳房的成功之道
- 3 保养乳头的成功之道
- 3 矫正内陷乳头的成功之道
- 4 开通乳腺管的成功之道

喂养篇

- 5 掌握母乳喂养的成功之道
- 6 正确授乳成功之道
- 7 形成规律喂奶成功之道
- 8 让乳汁分泌多多的营养特餐

知识充电篇

- 10 怎样判断小宝贝是不是吃饱了
- 12 母乳应该喂到什么时候
- 12 什么情况下妈咪不可给小宝贝喂母乳

解决问题篇——母乳喂养5大常见 Question

- 13 Question 1 小宝贝没有充足的母乳
- 13 Question 2 妈咪完全没有了乳汁
- 14 Question 3 妈咪上班不能给小宝贝喂母乳
- 15 Question 4 小宝贝不愿吃妈咪的乳汁
- 16 Question 5 乳房胀痛不能让小宝贝吃奶



2 目 录

纠正错误篇——母乳喂养常见6大错误

- 17 错误1 小宝贝一哭妈咪就马上喂奶
- 17 错误2 非要坚持到点再给小宝贝喂奶
- 18 错误3 常穿紧身胸罩和脱毛内衣
- 18 错误4 做硅酮隆胸术
- 19 错误5 喂奶期急于减肥限制脂肪摄入
- 19 错误6 剧烈运动后喂奶

20 排忧解难用品特选篇

- 吸奶器 ● 清洁棉 ● 贮奶袋 ● 吸喂乳器 ● 乳头保护器
- 乳头吸引器 ● 防溢乳垫 ● 小宝贝打嗝衬垫
- 哺乳衫和哺乳罩布 ● 乳房防护啫喱

22 【国际营养新知】送小宝贝一个壮力小伙伴

- 23 配方奶粉提高免疫力的3大奥秘
- 23 最佳补充时机

第二部重头戏 让小宝贝轻松顺利离乳

添加篇

- 26 小宝贝应何时开始食“人间烟火”
- 28 添加离乳食品的10大清规
- 31 小宝贝离乳食品添加备忘录
- 32 攻克小宝贝4大难喂关
- 34 为小宝贝做爱心离乳食品

断乳篇 ——顺利断奶，让小宝贝吃五谷杂粮健康长大

- 37 断奶对小宝贝和妈咪的健康妙用
- 38 小宝贝顺利断奶的4大佳时

- 40 断奶后小宝贝喂养关键之处
41 给小宝贝断奶≠断乳品

45 【国际营养新知】 牛初乳，增强抵抗力的“小卫士”

- 46 牛初乳像“小卫士”的3个科学由来
46 牛初乳粉VS普通奶粉
48 儿童免疫力小测试

第三部重头戏 1~3岁小宝贝合理喂养5大提案

- 50 提案一 掌握小宝贝3大发育特点
51 提案二 掌握小宝贝6大营养需求
53 提案三 掌握制定食谱的8个原则
55 提案四 掌握饮食安排的6个要点
56 提案五 把握不宜给小宝贝进食的10种食物
57 1~3岁小宝贝春夏秋冬饮食范例展示台

60 【国际营养新知】 菜篮子10大食物功臣榜

- 61 10大食物功臣的神奇作用
61 10大食物功臣榜排名

第四部重头戏 预防微量元素营养缺乏症

- 67 别让小宝贝的身体缺了钙
69 远离缺钙5大健康处方
70 妈咪补钙容易犯的7个错误
72 别让小宝贝的身体缺了铁
73 远离贫血3大健康处方
74 小宝贝补铁营养特餐
75 别让小宝贝的身体缺了锌
76 远离缺锌5大健康处方
78 小宝贝家居安全补锌守则

80 小宝贝补锌营养特餐

第五部重头戏 预防维生素营养缺乏症系列

83 别让小宝贝体内少了维生素 A

84 防缺维生素 A 健康处方

85 小宝贝维生素 A 营养特餐

87 别让小宝贝的身体缺了维生素 B₁

88 防缺维生素 B₁ 健康处方

90 小宝贝维生素 B₁ 营养特餐

91 别让小宝贝的身体少了维生素 B₂

92 防缺维生素 B₂ 健康处方

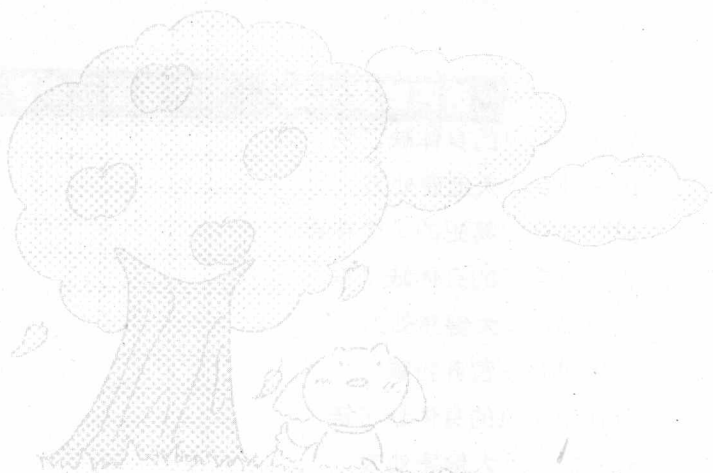
94 小宝贝维生素 B₂ 营养特餐

96 别让小宝贝的身体缺了维生素 C

97 防缺维生素 C 健康处方

99

【国际营养新知】 儿童饮食 10 大新概念



第一部重头戏 母乳喂养成功之道

母乳是上天赐给婴儿的最佳食粮。

日本著名的育儿专家内藤先生曾说过,人生最重要的第一步,应该是生下这个孩子的妈咪的初乳,最先通向他们的消化器官。因为,育儿是造就优良人才的出发点,母乳是惟一重要之处。

所以,整个世界都在大力推崇母乳喂养。几乎每一位妈咪都知道,母乳是小宝贝健康长大的最佳食粮。小宝贝出生后,她们竭尽全力用自己充满爱意的乳汁喂养小宝贝,期望他们长得健康又聪明!然而,有些小宝贝却有“负于”妈咪的一片殷切期望,使母乳喂养常常遭遇失败。其实,99%的妈咪都能够成功,只要掌握成功之道。

准备篇

从孕育起点呵护小宝贝的营养源泉

从受精卵形成的那一刻起，女性身体的各器官就开始为这腹中小生命的孕育和生长发生变化。乳房内的乳腺腺泡和腺管大量增生，结缔组织充血，使得乳房和乳头日渐增大，为分娩后乳汁的分泌做积极的准备。妊娠4个月时，乳房已经开始分泌出稀薄的黄色液体。这时，应该是乳房保养的开端，也是母乳喂养成功之道上的第一步。

保养乳房的成功之道

成功之道 1

经常擦洗乳头和乳晕

由于从妊娠4个月乳房开始分泌液体，所以应从第5个月开始，孕妈咪要经常用香皂和清水擦洗乳头、乳晕，避免这种液体干涸后堵塞输乳管口。每次清洗后，在乳头、乳晕上涂一层油脂，同时进行乳房按摩。这样，可以使乳房皮肤坚韧，防止产后发生乳腺管开口堵塞及乳头皲裂。



成功之道 2

掌握正确按摩方法

可以采取以下几种方法，即用热毛巾敷盖乳房并轻轻按住；手指在乳房的四周从内向外按摩；用指腹在乳房的周围以画圈方式按摩；轻轻按住乳房，从四周向乳头方向按摩。

成功之道 3

增加乳头表面皮肤的韧性

每天晚上，孕妈咪要用干燥而柔软的清洁毛巾轻擦乳头也可增加皮肤表面的韧性。



贴心小叮咛

在妊娠期间，无论是丰乳霜还是减肥乳，孕妈咪都不可随意使用。因为，这些用品中含有激素，会影响孕妈咪乳房的正常发育。

成功之道 4

采取适宜的睡眠姿势

孕妈咪睡眠时，最好采取侧卧位或仰卧位，俯卧位容易使乳房受挤压，从而影响乳腺的发育。

成功之道 5 穿着松紧合适的胸罩

孕妈咪的胸罩一定要宽松,过紧会影响乳房内的血液循环而使乳腺发育不良;还容易使胸罩上的纤维织物进入乳腺管而使乳腺管阻塞,引起产后无奶或少奶。

成功之道 6 出现异常及时看医生

如果出现异样疼痛和外形改变,孕妈咪应该及时去找医生诊治,切不要自己无把握的乱治。

保养乳头的成功之道

成功之道 1 乳头涂上油脂轻轻抚摩

洗澡后,在乳头上涂上油脂。然后,孕妈咪用拇指和食指轻轻抚摩乳头及其周围部位。不洗澡时,可用干净软毛巾擦拭乳头,也可采用以上方法按摩。

成功之道 2 不要生硬去掉乳头上的东西

如果乳头上有硬痂样的东西,不要生硬去掉。可在入睡前,在乳头上覆盖一块涂满油脂的纱布,第二天早晨起床后,再把硬痂样东西擦掉。



贴心小叮咛

孕妈咪平时不要留长指甲,以免做乳头保养时损伤皮肤,引起不必要的感染。

矫正内陷乳头的成功之道

成功之道 1 促使乳头皮肤变得坚韧起来

孕妈咪洗净双手后,用手指轻轻将乳头向外牵拉,同时捻转乳头。然后,用70%的酒精揩拭乳头,每天牵引、揩拭2~3次,每次20~30分钟。等到乳头的皮肤坚韧后,乳头就不会内陷了。

成功之道 2 用手指从深部向外牵拉乳头

孕妈咪用一只手托起乳房,使乳房耸起;另一只手的食指、中指和拇指从深部向外牵拉乳头,并轻轻向上牵引,每次几分钟即可。这种矫正内陷乳头的办法,可在每天入睡前、起床后及洗浴后进行。



成功之道 3 用橡皮乳头挤压出乳头

孕妈咪可把特制的橡皮乳头，扣压在乳头周围，挤压出乳头；待乳头突出后，用橡皮胶布把橡皮乳头和乳房皮肤接触处固定。这种矫正方法巩固地做一定的时间，就会使乳头突出来。



贴心小叮咛

用手牵引乳头时，会促使垂体后叶分泌催产素，引起子宫收缩。因此，做乳头牵引时手法和动作一定要轻柔，时间也要短。如果子宫出现频繁收缩，就应立即停止。有早产、习惯性流产的孕妈咪，不能孕期采用这些方法矫正乳房，只能在妊娠前或分娩后进行处理。

成功之道 4 用吸奶器吸出乳头

孕妈咪可以把橡皮玻璃吸奶器的玻璃罩去掉，捏紧橡皮球挤去球内空气；然后，用开口处吸住乳晕，利用负压作用吸引内陷的乳头；10分钟后，孕妈咪可把橡皮球取下，捻转按摩乳头，逐渐使乳头突出来。

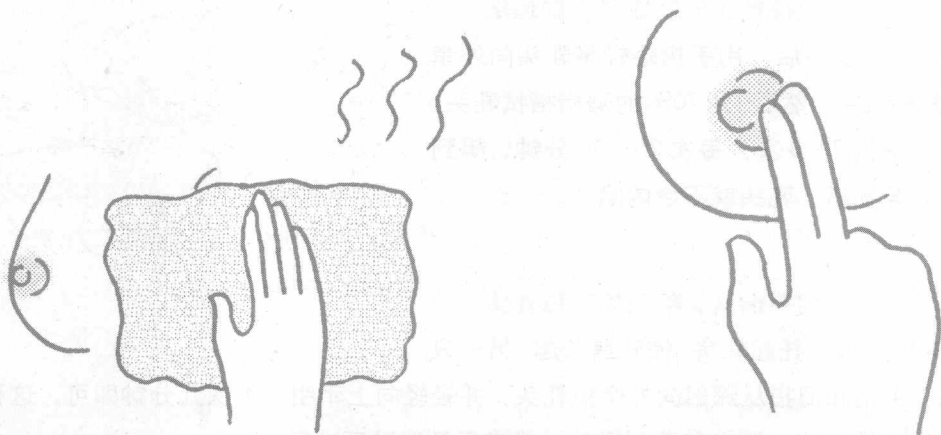
开通乳腺管的成功之道

成功之道 1 促进乳腺发育

为了促进孕妈咪的乳腺发育，可以经常用温热毛巾敷在乳房上。然后，把乳房夹住在手掌和肋骨之间，在热毛巾上面进行按摩。

成功之道 2 挤压乳晕周围

从怀孕的第33周起，孕妈咪可以用手指经常挤压一下乳晕周围，使分泌物流出。这样，有利于乳腺管保持通畅，避免产后发生乳汁淤滞。



喂养篇

掌握母乳喂养的成功之道

成功之道 1 分娩后要保持好心情

生活中肯定会有很多不如意的事情，但妈咪一定要在这人生的特殊时期，暂且忘掉家中的烦恼。同时，把家务先置于脑后，谢绝多余的来访者，充分地休养生息。不要经常为小宝贝是否吃饱、是否发育正常等问题过多地担心，从而总是忧心忡忡。应该时常感到自己是多么地自豪和幸福，因为你创造出来一个可爱的小生命与你朝夕相伴。精神上的振奋和愉悦，会促使体内的催乳素分泌增多，从而使妈咪的乳汁多多。

成功之道 2 尽早给小宝贝开奶

以往，人们一直主张，产妇生下小宝贝后，身体过度疲劳和虚弱，最好和小宝贝分开。一般在出生6小时后，才开始给小宝贝喂5%的糖水或温开水，12小时后才开始喂母乳。

近年来，世界卫生组织和联合国儿童基金会对母乳喂养做了新规定，即产后30分钟开奶，且开奶越早越好；同时，实行母婴同室同床，对小宝贝采取按需喂养、不定时、不定量的哺乳原则，使小宝贝得到最珍贵的初乳。产后1天的妈咪乳汁称为初乳，其中含有较丰富的IgA、IgG、IgM等免疫物质，尤其是具有抵抗消化道、呼吸道感染的IgA含量最高。它们可使小宝贝增强抗病能力，抵抗消化道和呼吸道的感染，在出生的一段时间内很少生病，保证正常的生长发育。因此，妈咪在刚刚分娩后尽管身心疲惫，乳房也不一定感到发胀，但也一定要及早让小宝贝吸吮乳房，不要失去得到初乳的最佳时机。

成功之道 3 产后马上和小宝贝同室同床

如果妈咪和小宝贝同室同床，可便利妈咪采取多次不定时、不定量地喂奶，使小宝贝随时得到母乳。多次不定时的吸吮，还可刺激妈咪的大脑分泌释放催乳素和催产素，促使乳汁分泌增加，并可预防奶胀和乳汁瘀积。因此，妈咪在分娩后24小时，即应和小宝贝在一起，并同睡在一张床上。一开始，不必硬性规定给小宝贝喂奶的次数、间隔和喂奶量，正确的做法是，每当小宝贝啼哭或觉得该喂了就抱起来喂奶，能吃多少就吃多少。

成功之道 4 母乳不足不要急于添加代乳品

在产后的48小时之内，某些原因会可能使妈咪的乳汁分泌量减少。但这只是暂时