



TM

科学孕育更轻松

快乐育儿系列

宝宝拒哺的原因

有助宝宝长高的食物

宝宝断奶食物的添加顺序

牛奶喂养的宝宝为什么容易便秘

0-1岁科学喂养

0-1 Sui Kexue Weiyang

• 总顾问/吴阶平 指导专家/胡亚美 区慕洁 •

中国人口出版社



TM

幸福2+1
HAPPY FAMILY

0-1岁科学喂养

0-1 Sui Kexue Weiyang

本册编著/董守红

中国人口出版社



图书在版编目(CIP)数据

0~1岁科学喂养/董守红编著. -北京:中国人口出版社,2004.11
(幸福2+1)

ISBN 7-80202-047-6

I.0… II.董… III.婴幼儿-哺育 IV.R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第107521号

0~1岁科学喂养

董守红 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京市通州次渠印刷厂
开 本 710×1010 1/16
印 张 10.625
字 数 78千字
版 次 2004年11月第1版
印 次 2004年11月第1次印刷
书 号 ISBN 7-80202-047-6/R·385
定 价 16.80元

社 长 陶庆军
电子信箱 chinaphouse@163.net
电 话 (010)83519390
传 真 (010)83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

让孩子拥有

最佳的人生开端

彭珮云

二〇〇四年九月

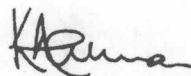
建立一个适合儿童成长的世界

——2002年联合国大会儿童特别会议宣言摘要

我们在此呼吁社会全体成员与我们一起开展一项全球运动，通过捍卫我们对以下原则和目标的承诺来建立一个适合儿童生长的世界：

- 1、儿童第一。
- 2、消灭贫穷：投资于儿童。
- 3、对所有儿童一视同仁。
- 4、照顾每一个儿童。
- 5、让所有儿童受教育。
- 6、保护儿童不受伤害和剥削。
- 7、保护儿童免受战争影响。
- 8、防治艾滋病毒、艾滋病。
- 9、倾听儿童的意见并确保他们参与。
- 10、为了儿童保护地球。

联合国秘书长
科菲·A·安南



“幸福2+1”丛书编委会

总 顾 问 吴阶平 原全国人大常委会副委员长

专家委员会 严仁英 北京大学第一临床医学院妇产科教授
中国关心下一代工作委员会专家委员会主任
世界卫生组织母婴保健合作中心主任

胡亚美 中国工程院院士、中华医学会副会长
北京儿童医院名誉院长
国务院学位委员会委员

杨魁孚 中国计划生育协会常务副会长
中国人民大学兼职教授

黄醒华 首都医科大学北京妇产医院教授、主任医师
首都医科大学硕士生导师
中华预防医学会妇女保健学会主任委员
中华医学会围产医学分会常委

区慕洁 中国优生科学协会理事、“万婴跟踪”首席专家

戴淑凤 首都医科大学北京妇产医院教授、主任医师
中国优生科学协会、中国优生优育协会理事

张湖德 中央人民广播电台医学顾问、北京中医药大学教授

编 委	万力生	王利芳	文 义	天 水	毛知凡
	刘恩娟	刘 云	刘春林	朱双龙	乔晓凡
	李 洁	李 乐	李潇然	张 凡	张春改
	张 矩	陆 芬	陈武山	杨娅娅	杨晓琴
	杨 丽	杨 静	郭 媛	黄菊山	黄秋杨
	梅 林	韩 春	董守红	雷 华	熊国宝

写在前面……

Happy Family

健康是人类永恒的话题,健康的宝宝更是自然界赐给人类的精灵。宝宝的健康离不开科学的喂养。

0~1岁是宝宝生命最旺盛的时期。这段时期是宝宝身体、心理飞速发展的阶段。假如您在这段时期里稍微有点不注意,那将会影响宝宝的一生。有的父母误以为有营养的食物都给宝宝吃,那样就有助于宝宝健康,结果事与愿违,造成不良后果。也有的父母过于溺爱自己的孩子,他喜欢吃什么就给他吃什么,结果造成宝宝严重偏食、挑食等不良的饮食习惯,出现种种营养缺乏性疾病,这些疾病将直接影响宝宝的体质和智力。

婴幼儿喂养问题涉及面广,不仅与儿童保健学密切相关,而且与心理学、社会学等学科环环相扣。为了帮助年轻的父母掌握更多、更新的婴幼儿喂养方面的知识,我们精心编写了0~3岁科学喂养系列。本系列想您之所想,急您之所急。全方位多角度为您的宝宝打造一个优育的阶梯。如果您仔细阅读本书,您会发现我们的关爱无处不在。

本书将科学理论与实际操作融为一体,图文并茂、生动活泼、轻松明了,方便您阅读。

专家的现身指导,更为您的科学喂养宝宝提供保证。

最后,希望每位爸爸、妈妈用科学和爱心对待宝宝的健康。

“幸福2+1”丛书编委会



[第1章] 新生儿的喂养方案

历经了十月怀胎的艰辛，宝宝终于呱呱坠地了。如果你的宝宝在出生时体重超过了2500克，那就可以认为宝宝已经顺利地度过了人生的第一关。

- 一、焦点问题 3
 - 1. 新生儿的头部有什么特征 3
 - 2. 初乳早喂有什么好处 4
 - 3. 母乳喂养的好处 5
 - 4. 授乳时的正确姿势 6
- 二、专家建议 7
 - 1. 新生儿不需严格按时喂奶 7
 - 2. 怎样使乳汁充足 7
 - 3. 乳头破裂时怎样授乳 8
 - 4. 母乳喂养的婴儿是否需要补充维生素 10
 - 5. 如何喂养早产儿 12
 - 6. 怎样喂养足月双胞胎 13
 - 7. 如何喂养体重过大儿 14
 - 8. 母乳与婴儿配方乳的比较 15
 - 9. 如何调配奶粉 16
 - 10. 给新生儿配制奶粉为什么不宜太浓 18
 - 11. 怎样给新生儿喂牛奶 18

[第2章] 1~2个月婴儿的喂养方案

一个月的时间在妈妈与宝宝的不断摸索学习中过去了。在妈妈的精心照看和殷殷期盼中，宝宝顺利地从中新生儿期过渡到了婴儿期。



一、焦点问题	23
1. 1~2个月婴儿的生长发育特点	23
2. 如何喂养1~2个月的婴儿	24
3. 如何用母乳喂养1~2个月的婴儿	25
4. 如何人工喂养1~2个月的婴儿	27
5. 如何混合喂养1~2个月的婴儿	28
6. 为什么必须给早产儿补充铁剂	29
7. 深夜怎样给宝宝授乳	30
8. 要不要给2个月的婴儿喂果汁	31
9. 人工喂养的常用代乳品有哪些	33
二、专家建议	34
1. 人工喂养全牛奶的缺点	34
2. 怎样防止婴儿溢奶	34

[第3章] 2~3个月婴儿的喂养方案

宝宝逐渐长大，腿脚也越来越有力了。站在母亲膝头的孩子，跃跃欲试，一蹦一跳，让母亲柔柔的心荡起无数的涟漪。

一、焦点问题	39
1. 2~3个月婴儿的生长发育特点	39
2. 如何母乳喂养2~3个月的婴儿	40
3. 如何用牛奶喂养2~3个月的婴儿	42
4. 给宝宝喂牛奶有哪些宜忌	43
5. 为什么不能只用米粉喂养婴儿	45
二、专家建议	46
1. 为什么要给婴儿多喂水	46
2. 怎样防止婴儿厌食牛奶	46
3. 怎样防治婴儿的夜啼	48

[第4章] 3~4个月婴儿的喂养方案

3~4个月龄的婴儿，其身体的活动不仅更加活跃，而且眼睛与耳朵的功能和手脚的运动也开始逐渐协调起来。

- 一、焦点问题 51
 - 1. 3~4个月婴儿的生长发育特点 51
 - 2. 怎样母乳喂养3~4个月的婴儿 53
- 二、专家建议 54
 - 1. 乳母应多吃健脑食品 54
 - 2. 婴儿阶段最容易缺乏哪些营养素 54
 - 3. 乳汁的味道对婴儿进食的影响 55
 - 4. 维生素C与婴幼儿生长发育的关系 55
 - 5. 给婴儿添加辅食的原则 56
- 三、专家忠告 58
 - 1. 可给婴儿多喂些“双歧糖” 58
 - 2. 如何为断奶做准备 58
 - 3. 婴儿拒哺的原因 59
 - 4. 怎样给婴儿添加蛋黄 59
 - 5. 3~4个月婴儿营养食谱推荐 60

[第5章] 4~5个月婴儿的喂养方案

虽然月龄又长了1个月，婴儿的成长却比上个月明显得多。这个月的婴儿已能够清楚地表达自己的感情，流露出喜、怒、哀、乐不同的表情。



一、焦点问题	63
1. 4~5个月的婴儿生长发育特点	63
2. 怎样母乳喂养4~5个月的婴儿	65
3. 4~5个月婴儿的喂养特点	66
4. 如何人工喂养4~5个月婴儿	68
二、专家建议	69
1. 为什么要在宝宝4~6个月时添加辅食	69
2. 如何防止婴儿早期肥胖	70
3. 单吃钙片能防治佝偻病吗	71
三、专家忠告	72
1. 不可用茶水给婴儿喂药	72
2. 宝宝5月份的营养如何供给	72

[第6章] 5~6个月婴儿的喂养方案

这个时期的宝宝在感觉和心理上较上个月成熟了许多。他们喜欢和父母玩藏猫咪的游戏，还喜欢摇铃铛。也喜欢看电视、照镜子，并且还对着镜子中的自己傻笑。

一、焦点问题	77
1. 5~6个月的婴儿生长发育特点	77
2. 如何母乳喂养5~6个月的宝宝	78
3. 宝宝的热能消耗是怎样的	79
4. 如何用牛奶喂养5~6个月的婴儿	80
5. 婴幼儿的饮水要科学	81
6. 断奶过程中需要注意什么	82
二、专家建议	83
1. 牛奶喂养的婴儿为什么容易便秘	83

2. 怎样预防婴幼儿饮食过敏	84
3. 流涎症的食疗	85
4. 5~6个月婴儿营养食谱推荐	85

[第7章] 6~7个月婴儿的喂养方案

7个月的宝宝心理活动已经比较复杂了。他的面部表情就像一幅多彩的图画，会表露出内心的活动。高兴时，会眉开眼笑、手舞足蹈，咿呀学语，不高兴时会又哭又叫。

一、焦点问题	89
1. 6~7个月的婴儿生长发育特点	89
2. 6~7个月婴儿的断奶方法	90
3. 宝宝断奶的时间和方式	91
4. 什么时候停止喂母乳	92
5. 怎样给6~7个月的宝宝喂点心	94
二、专家建议	94
1. 如何喂养缺铁性贫血婴儿	94
2. 婴儿辅食的变态反应	96
3. 6~7个月婴儿营养食谱推荐	97

[第8章] 7~8个月婴儿的喂养方案

如果说婴儿在上个月已经能认出父母，那么这个月与父母的联系则更加密切，看到母亲就表现出的高兴劲儿，也比上个月更加明显了。



一、焦点问题	101
1. 7~8个月的婴儿生长发育特点	101
2. 7~8个月婴儿如何断奶	103
3. 怎样给7~8个月婴儿喂鲜牛奶	104
二、专家建议	106
1. 培养婴儿良好的饮食习惯	106
2. 婴儿断奶食物的添加顺序	107
3. 给婴儿食鸡蛋要注意什么	108
4. 7~8个月婴儿营养食谱推荐	109

[第9章] 8~9个月婴儿的喂养方案

8~9个月的宝宝其活动能力日益增强，活动范围也增大了许多，一旦离开父母的视野，就有发生危险的可能。

一、焦点问题	113
1. 8~9个月的宝宝生长发育特点	113
2. 8~9个月婴儿的断奶方法	114
二、专家建议	116
1. 如何对待小婴儿的偏食	116
2. 断奶期婴儿饮食保健的原则	117
3. 如何安排7~9个月婴儿的辅食	118
4. 8~9个月婴儿营养食谱推荐	119

[第10章] 9~10个月婴儿的喂养方案

婴儿一过9个月，独自玩耍的时间就多了起来，并且能逐渐站立起来了。随着宝宝对周围世界认识的逐渐加深，兴趣也更加集中了。

一、焦点问题	123
1. 9~10个月婴儿的生长发育特点	123
2. 9~10个月的婴儿要喂多少食物	124
3. 9~10个月婴儿怎样断奶	125
4. 有助于婴儿长高的食物	126
5. 如何预防小儿缺锌	127
6. 如何为9~12个月的婴儿安排辅食	128
二、专家建议	129
1. 婴儿忌多食西瓜	129
2. 9~10个月婴儿营养食谱推荐	129

[第 11 章] 10~11个月婴儿的喂养方案

到了这个月龄，婴儿的自我意识更强了，看到母亲就乐呵呵的，而看到白大褂就哇哇直哭。对自己喜欢的东西，从老远就伸手来拿，而不喜欢的东西给他也不要。

一、焦点问题	133
1. 10~11个月婴儿的生长发育特点	133
2. 怎样喂养10~11个月的婴儿	134
3. 怎样“对付”不爱吃蔬菜的婴儿	135
二、专家建议	136
1. 给婴儿喂什么样的点心好	136
2. 怎样喂养咽喉过敏婴儿	137
三、专家忠告	138
1. 不要让孩子喝空奶瓶	138
2. 怎样喂养过胖的婴儿	139



- 3. 怎样防治婴儿的乳牙晚萌 140
- 4. 10~11个月婴儿营养食谱推荐 140

[第 12 章] 11 ~ 12个月婴儿的喂养方案

11~12个月的婴儿逐渐懂得了自己周围的人与人之间的关系。能清楚地分辨出父母与外人，也能分辨出外人中的熟人与陌生人。

- 一、焦点问题 145
 - 1. 11~12个月婴儿的生长发育特点 145
 - 2. 怎样喂养11~12个月的宝宝 146
- 二、专家建议 148
 - 1. 怎样给快周岁的宝宝补充水果 148
 - 2. 怎样喂养不喜欢吃米饭的婴儿 149
 - 3. 周岁婴儿食用蜂蜜要注意什么 150
- 三、专家忠告 151
 - 1. 怎样科学地保护婴儿乳牙 151
 - 2. 怎样防治小儿咳嗽 152
 - 3. 11~12个月婴儿营养食谱推荐 153



第1章

新生儿的

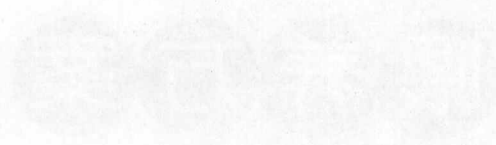
喂养方案

Baby

历经了十月怀胎的艰辛，宝宝终于呱呱坠地了。如果你的宝宝在出生时体重超过了2500克，那就可以认为宝宝已经顺利地度过了人生的第一关。如果你的宝宝肌肤红润，富有弹性，哭声响亮，手脚灵活自如，那么，我们恭喜你，你的宝宝是一个健康的新生儿。

第 一 章

第 一 章



Chapter 1

第一章 绪论

本章主要介绍本书的研究背景、研究意义、研究方法和研究内容。首先，我们回顾了当前学术界在相关领域的研究现状，指出了现有研究的不足之处。其次，我们阐述了本书的研究意义，即在理论和实践两个方面的重要性。然后，我们介绍了本书所采用的研究方法，包括文献分析法、问卷调查法和实验法等。最后，我们概述了本书的主要研究内容，包括对问题的深入探讨、对数据的详细分析以及对结论的总结。