

Baobao WeiYangShouCe

宝宝喂养

手册

Baobao 母乳喂养好处多
Weiyangshouce

中华妇幼保健专家
特别推荐

新生儿开奶的最佳时间 / 新生儿的喂养方法
特殊婴儿营养食谱 / 营养食物的正确选择

王维 / 编著

延边大学出版社

新妈妈宝宝
最佳读本

Bao-Bao Fei-Yang Shou-Ce

宝宝喂养手册

新妈妈宝宝
最佳读本

王维 / 编著

延边大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

宝宝喂养手册/王维编著. —延吉: 延边大学出版社,
2005 (2007. 8 重印)

(健康家庭新生活丛书; 3)

ISBN 978-7-5634-1959-3

I. 宝… II. 王… III. 婴幼儿—哺育—基本知识
IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 014150 号

健康家庭新生活丛书

宝宝喂养手册

王 维 编著

延边大学出版社出版发行

(吉林省延吉市公园路 105 号)

北京市业和印务有限公司

开本 880 × 1230 毫米 1/32 印张 57.5

字数 1300 千字 印数 1—2000

2007 年 8 月第 2 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5634-1959-3

全套定价:108.00 元(本册定价:18.00 元)



前 FOREWORD

婴幼儿是人生的最基础阶段，各方面都需要父母精心护理，宝宝的每一个生活细节都必须高度重视。

婴幼儿期是人体生长发育最快的时期。所吸收的营养素，除了维持机体的正常生理活动、补充机体的消耗、修复组织以外，还要供给机体的生长发育。同时因婴幼儿消化系统发育不成熟，功能欠完善，所以合理喂养对婴幼儿来说尤为重要。

婴幼儿的健康问题是人们普通关心的热点。父母都希望自己的孩子体格强健、聪明可爱，因而特别注意孩子的营养问题。但有些父母缺乏科学喂养的知识和方法，结果事与愿违，导致一系列的不良后果。有的误认为凡是有营养的食品就应尽量用来喂给孩子，似乎营养越多越好，无止境地过量补充；有的过分溺爱、迁就孩子，使之从小养成偏食、挑食等不良的饮食习惯，结果前者造成营养过剩性疾病，后者出现种种营养缺乏性疾病。这些疾病将直接影响孩子的体质和智力。

如果不能合理喂养，营养素供给不足，则会产生以下影响：

(1) 会影响小儿的生长发育 如果是短期营养素缺乏，则可



使体重不足；如果是长期营养素缺乏，则影响小儿身高的增长，甚至孩子到了成年时期身高也落后于同龄人。

(2) 可发生各种营养素缺乏症 如营养不良，会引起各种维生素缺乏症、微量元素缺乏症，严重危害身心健康。长期的营养素缺乏还可降低机体的免疫功能，导致各种急性和慢性传染病的发生。

(3) 将影响人体的智能发育 因为大脑发育最关键的时期是在胎龄期26周至出生后6个月内，这个阶段是大脑细胞增长和分化的时期。如果在这个时期营养素缺乏，势必影响大脑的发育，从而导致智能低下。

本书用通俗易懂的语言，解答了父母十分关心的、日常生活中经常遇到的喂养问题。书中重点介绍了0~3岁的小儿的喂养知识，包括营养基础知识、母乳喂养的优点、母乳喂养的方法、人工喂养和混合喂养、辅食添加的方法、日常护理方法，幼儿的平衡膳食配制，婴幼儿进食习惯的指导、患病婴幼儿的喂养以及小儿助长、益智的营养问题等。全书力求融知识性、科学性和实用性于一体，以期人们用科学和爱心对待婴幼儿的喂养问题。但愿本书能为增强小儿体质、提高智力、预防疾病有所裨益。

本书在编写过程中承蒙北京海淀区妇幼保健院专家的大力支持，并特请北京协和医院的儿科营养护理专家审阅和修改全稿，在此表示衷心的感谢。

编 者

于北京协和医院



录

目 CONTENTS

第一章 喂养知识不容忽视

营养基础知识	/1
1. 有关营养素的概念	/1
2. 应该重视补充蛋白质	/1
3. 蛋白质的食物来源	/2
4. 脂类对人体的作用	/3
5. 脂类的主要食物来源	/3
6. 糖类对人体的意义	/4
7. 补充碳水化合物的食物	/5
8. 维生素知识宜知	/5
9. 婴幼儿对维生素的需求	/6
10. 维生素的主要食物来源	/7
11. 矿物质对机体组织的作用	/8
12. 矿物质的食物来源	/9
13. 水在人体内的作用	/9
14. 膳食纤维不可缺少	/10



15. 婴幼儿合理喂养的重要性	/11
16. 婴幼儿每天需要的热能和水分	/12
17. 中国平衡膳食宝塔模式	/12
18. 婴幼儿食谱的制定原则	/13
母乳喂养的优点	/15
1. 乳汁的产生	/15
2. 母乳的成分	/16
3. 影响母乳成分的因素	/17
4. 初乳的价值	/17
5. 母乳的营养价值最高	/18
6. 母乳是连接母亲和婴儿的纽带	/19
7. 母乳喂养方便、安全	/19
8. 母乳喂养对婴儿的好处	/20
9. 母乳喂养对母亲的好处	/20
10. 母乳喂养的孩子不宜发胖	/21
11. 人工喂养不及母乳喂养吗	/21
12. 母乳可以增强儿童的抗病能力	/22
母乳喂养的方法	/23
1. 新生儿开奶的最佳时间	/23
2. 不宜在哺乳前喂养	/23
3. 喂奶的次数及时间	/24
4. 帮助宝宝正确吸吮母乳	/25
5. 母乳喂哺时的姿势	/25
6. 喂奶时应注意的问题	/26
7. 母乳分泌是否足够的判断依据	/27
8. 促进乳汁分泌的方法	/28



9. 乳头太硬的哺乳	/28
10. 特殊情况的乳房哺乳	/29
11. 吃母乳不需要喂水	/30
12. 预防乳头痛的措施	/31
13. 母婴暂时分开时的喂奶	/31
14. 剖宫产后给新生儿哺乳的方法	/33
15. 母亲哺乳后还要做些什么事情	/34
16. 给宝宝顺利断奶的方法	/35
人工喂养和混合喂养	/36
1. 人工喂养的概念	/36
2. 混合喂养的知识	/37
3. 如何调制宝宝鲜牛奶	/37
4. 怎样冲调配方奶粉	/38
5. 给宝宝选用合适的奶瓶	/39
6. 人工喂养时的消毒与卫生	/40
7. 用奶瓶喂奶应注意的事项	/42
8. 牛奶喂养少加糖	/43
9. 人工喂养儿要补充水分	/44
10. 哪些代乳品喂养婴儿好	/45
11. 正确使用奶瓶喂奶	/46
12. 配方奶粉的选购	/47
13. 调制奶粉的方法	/48
14. 为什么人工喂养的宝宝易患病	/49
15. 如何安排宝宝喂的次数	/49
辅食添加的方法	/50
1. 宜了解辅食的知识	/50



2. 添加辅食的原因	/51
3. 添加辅食应遵循的原则	/51
4. 添加辅食的种类和方法	/52
5. 添加辅食应注意的事项	/54
6. 辅食添加的顺序	/56
7. 宝宝的辅食不可太咸	/57
8. 过早添加辅食有害	/57
9. 制作辅食应注意的问题	/58
10. 辅食添加要做到喂养卫生	/59

第二章 日常护理的细节

新生儿的日常护理	/61
1. 新生儿期有哪些特点	/61
2. 新生儿特殊的生理现象	/62
3. 新生儿的居室环境	/64
4. 不要将新生儿包裹成“蜡烛包”	/65
5. 新生儿睡觉多有利于生长发育	/66
6. 新生儿的睡眠姿势	/67
7. 不要抱着新生儿睡觉	/68
8. 母亲不要搂着新生儿睡觉	/69
9. 给新生儿洗澡应注意的几点	/69
10. 怎样清洗男婴臀部	/70
11. 怎样清洗女婴臀部	/71
12. 怎样给新生儿洗脸、洗手	/71
13. 如何为新生儿换尿布	/73



14. 清洗新生儿尿布的方法	/73
15. 新生儿脐带如何处理	/74
16. 保护好新生儿的囟门	/75
17. 如何抱起和放下初生婴儿	/76
18. 怎样知道孩子生了病	/77
19. 护理新生儿的禁忌	/78
20. 重视并进行早期教育	/79
1~3个月婴儿的护理常识	/80
1. 3个月婴儿的身体发育特点	/80
2. 培养婴儿定时排便、排尿	/81
3. 婴儿与妈妈的对话	/82
4. 怎样给婴儿洗手洗脸	/82
5. 怎样给婴儿洗头	/83
6. 如何给婴儿剪指甲	/83
7. 不要剃满月头	/84
8. 怎样在婴儿床边悬挂玩具	/84
9. 怎样使小婴儿睡得好	/85
10. 正确抱婴儿的姿势	/86
11. 婴儿要穿袜子吗	/87
12. 不要给宝宝戴手套	/88
13. 婴儿穿裤子的必要性	/88
14. 婴儿戴帽子的好处	/89
15. 如何使宝宝体温稳定	/89
16. 给1~3个月婴儿选择合适的玩具	/90
17. 玩具应常消毒	/91



4~6个月婴儿的护理常识	/91
1. 6个月婴儿的身体发育特点	/91
2. 婴儿这个时期居住的环境	/93
3. 给婴儿准备围嘴	/93
4. 让婴儿睡凉席应注意的问题	/94
5. 轻轻摇晃婴儿有好处	/94
6. 婴儿萌牙时应注意的事项	/95
7. 婴儿玩自己手的意义	/96
8. 纠正婴儿吸吮手指的不良习惯	/96
9. 过分逗弄婴儿的害处	/97
10. 怎样做好婴儿卫生	/98
11. 给4~6个月婴儿选择合适的玩具	/98
12. 让婴儿玩一玩积木	/99
13. 镜子对婴儿的用途	/100
14. 重视婴儿的体育锻炼	/100
15. 要继续坚持户外活动	/101
7~9个月婴儿的护理常识	/102
1. 9个月婴儿的身体发育特点	/102
2. 衣着的选用要注意什么	/103
3. 婴儿爱抓大人头发和衣服的原因	/103
4. 婴儿为什么爱玩纸	/104
5. 要预防宝宝睡偏头	/105
6. 养成宝宝按时入睡的习惯	/105
7. 训练孩子坐便盆的方法	/107
8. 做好孩子排便卫生工作	/108
9. 会爬的婴儿才聪明	/108



10. 咀嚼固体食物对语言发育的益处	/109
11. 怎样防止婴儿坠床	/110
12. 预防婴儿吸入异物	/110
13. 宝宝喜欢扔东西的原因	/111
14. 适当让宝宝进行日光浴锻炼	/112
15. 适宜7~9个月婴儿的玩具	/113
16. 训练婴儿的动手能力	/113
10~12个月婴儿的护理常识	/114
1. 12个月婴儿的身体发育特点	/114
2. 婴儿居室要注意安全	/115
3. 婴儿不要过早练习学走路	/116
4. 怎样教婴儿学走路	/117
5. 婴儿非常认生怎么办	/117
6. 要给婴儿摩擦皮肤	/118
7. 穿衣服要舒适得体	/118
8. 如何面对婴儿自己拿勺吃饭	/119
9. 宝宝打嗝不必担心	/120
10. 婴儿用手指去戳电插座的处理	/121
11. 婴幼儿要多进行户外活动	/121
12. 多与宝宝聊天好	/122
13. 能否让婴儿拿笔画画	/123
14. 宝宝“左撇子”不要强行纠正	/123
15. 怎样预防“八字脚”	/124
16. 胖孩子不一定健康	/125
17. 给这个月龄婴儿选用玩具	/126



第三章 细心喂养宝宝周岁健康

新生儿的喂养方法	/127
1. 宝宝是怎样吃奶的	/127
2. 正确的吸吮动作	/127
3. 新生儿消化系统的特点	/128
4. 新生儿每天需要多少蛋白质、热能和水分	/129
5. 是否等奶胀才能喂奶	/130
6. 按需喂养	/130
7. 按需喂养是不是一哭就喂	/131
8. 用两侧乳房哺乳	/132
9. 夜间授乳的注意要点	/132
10. 宝宝能不能吃别人的奶	/133
11. 宝宝拒绝吃奶怎么办	/134
12. 宝宝吐奶的处理方法	/135
13. 怎样知道新生儿吃饱了	/135
14. 乳汁吃不了的处理	/136
15. 母乳喂养的时限	/137
16. 怎样用奶粉喂养新生儿	/137
17. 新生儿加喂奶糕的害处	/138
18. 不宜用牛奶对米汤的喂养方式	/139
19. 人工喂养小儿要注意喂水	/139
20. 宝宝何时开始添加鱼肝油	/140
百天细心养育可爱宝宝	/141
1. 1~3个月婴儿消化能力的特点	/141



2. 继续母乳喂养	/142
3. 过早添加半固体和固体食物的危害性	/143
4. 喂母乳的婴儿是否要喂果汁	/143
5. 婴儿吃代乳粉好吗	/144
6. 要提高母乳的质量	/144
7. 母乳不足的判断方法	/145
8. 人工喂养的奶量和次数	/146
9. 注意添加哪些辅食	/146
10. 果汁、菜汁如何制作	/147
11. 果汁、菜汁的喂法	/147
12. 宝宝不宜喂蜂蜜	/148
13. 防止婴儿过胖	/148
14. 母乳喂养儿不易患感冒腹泻	/149
15. 母乳喂养能促进婴儿智能发育	/150
16. 要注意乳母的营养	/151
17. 宝宝喝奶的方式	/151
18. 婴儿饮食过量的危害	/152
19. 不可给少食儿硬性加大奶量	/152
20. 促进婴儿大脑发育的食物	/153
半岁婴儿的喂养方法	/153
1. 给宝宝添加辅食	/153
2. 4个多月的宝宝要注意补铁	/154
3. 宝宝为什么会厌食牛奶	/154
4. 怎样给宝宝断乳	/155
5. 怎样喂蛋黄	/156
6. 怎样喂鱼泥	/156



7. 怎样添加鱼肝油和钙片	/157
8. 4个月以后的小儿要适当减甜食、加咸食	/158
9. 不要给婴儿喂嚼过的食物	/158
10. 婴儿不宜喝豆奶	/159
11. 工业化生产的婴儿食品有哪些优点	/160
12. 宝宝对碳水化合物的要求有哪些	/160
13. 防止偏食要从婴儿期开始	/160
14. 婴儿半岁以内不宜多饮果汁	/161
15. 给宝宝制作食物要注意卫生	/161
16. 宝宝不吃辅食怎么办	/162
17. 宝宝吃辅食不喝奶怎么办	/164
18. 4~6月龄婴儿可选用哪些食物	/164
九个月婴儿的喂养方法	/165
1. 7~9个月的宝宝怎样添加辅食	/165
2. 断奶过渡饮食的安排	/166
3. 给宝宝喂牛奶的重要性	/166
4. 宝宝吃鸡蛋应适量	/166
5. 宝宝吃盐不能太多	/167
6. 怎样促进小儿牙齿的萌出	/167
7. 断奶期深夜喂奶很正常	/168
8. 7~9个月婴儿不可以完全吃生菜	/168
9. 不能光喝鱼汤、肉汤而不吃肉	/169
10. 8个月的宝宝可以吃些点心	/170
11. 培养婴儿良好的饮食习惯	/170
12. 小婴儿偏食不会导致营养失调	/170
13. 7~9月龄的婴儿怎样吃豆制品	/171



14. 用肉类制作 7~9 月龄婴儿的食品	/172
15. 如何利用芋薯类制作婴儿食品	/172
16. 怎样用蔬菜制作婴儿食品	/173
17. 如何用米、面制作婴儿食品	/174
18. 婴儿可以吃些现成的婴儿食品	/175
19. 宝宝吃饭难要找出原因	/175
20. 不要给婴儿吸空奶头	/176
21. 含铁强化食品的合理选择	/176
一岁婴儿喂养的方法	/177
1. 10~12 个月的宝宝怎样添加辅食	/177
2. 10~12 个月婴儿的饮食特点	/178
3. 婴儿可以开始断奶	/178
4. 夏季不宜断奶	/179
5. 断奶期宝宝的辅食及喂养	/180
6. 怎样给宝宝喂稠粥	/181
7. 给宝宝适当吃点硬食	/182
8. 哪些食品不宜喂婴儿	/182
9. 10~12 月龄婴儿每日吃多少奶合适	/183
10. 10~12 月龄婴儿每日需吃多少食物	/183
11. 婴儿膳食要注意食物的色、香、味	/184
12. 婴儿要养成按时进食、自己进食的习惯	/185
13. 婴儿到 12 个月时要吃“硬”食	/185
14. 婴儿菜肴最好不要放味精	/186
15. 宝宝不吃米饭怎么办	/187
16. 怎样给婴儿吃水果	/187
17. 怎样给婴儿补充蛋白质	/188



- 18. 婴儿睡前不要吃东西 /189
- 19. 不要随便给宝宝食用保健品 /189
- 20. 保持婴儿食品营养的方法 /190

第四章 婴儿的特殊喂养方案

特殊婴儿的喂养 /191

- 1. 早产儿、低出生体重儿如何喂养 /191
- 2. 新生儿吸吮无力怎么办 /192
- 3. 新生儿不常要求哺乳怎么办 /192
- 4. 足月双胞胎的喂养 /193
- 5. 早产儿要从2个月开始补铁 /194
- 6. 唇裂和腭裂婴儿的喂养 /194
- 7. 舌系带异常者的喂养 /195
- 8. 体重过大儿的喂养 /195
- 9. 早期新生儿黄疸的喂养 /196
- 10. 晚期新生儿黄疸的喂养 /197
- 11. 出现“生理性腹泻”婴儿的喂养 /198
- 12. 哪些宝宝不宜吃母乳 /198

婴儿的特殊营养食谱 /199

- 1. 营养不良的婴儿调理食谱 /199
- 2. 贫血婴儿的调理食谱 /200
- 3. 呕吐婴儿的调理食谱 /201
- 4. 婴儿夏季热的调理食谱 /202
- 5. 婴儿益智的饮食 /203
- 6. 夜啼婴儿的饮食调理 /204