



婴幼儿喂养小百科

陈长青 李冰 孔令芸◎主编



金盾出版社

婴幼儿喂养小百科

主　编

陈长青　李　冰　孔令茹

编著者

金　霖　刘　冀　陈广栋　李　英

马育霞　刘卫卫　赵红英　王海滨

王鹏升　刘　芳　王文浩　祁景蕊

彭　雪　张慧芳　孔令俊　杨海玺

金盾出版社

内容提要

本书分七部分介绍婴幼儿喂养知识，包括婴幼儿健康发育，母乳喂养、人工喂养与混合喂养，断奶，辅食的添加，宝宝的日常护理及婴幼儿常见问题解答等。其内容丰富，通俗易懂，科学实用，是年轻父母科学喂养宝宝的好帮手，也是保育人员的必备读物。

图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿喂养小百科/陈长青，李冰，孔令茹主编．—北京：金盾出版社，2016.11

ISBN 978-7-5186-0907-9

Ⅰ.①婴… Ⅱ.①陈…②李…③孔… Ⅲ.①婴幼儿—哺育—基本知识 Ⅳ.①TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 070815 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码：100036 电话：68214039 83219215

传真：68276683 网址：www.jdcbs.cn

北京天宇星印刷厂印刷、装订

各地新华书店经销

开本：850×1168 1/32 印张：5.5 字数：105 千字

2016 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

印数：1～4 000 册 定价：17.00 元

(凡购买金盾出版社的图书，如有缺页、倒页、脱页者，本社发行部负责调换)

前言

在经历了10个月艰辛的孕育之后，在满怀幸福的期待之中，年轻的父母迎来了人世间最美好的礼物——宝宝。当宝宝第一声啼哭响起时，相信这是每一对夫妇听到的最动听的音乐。有了孩子固然欣喜，但是如何能让宝宝健康快乐地成长，是父母义不容辞的责任和义务，更要父母的精心呵护与科学喂养。

最新优生学、营养学的研究成果表明，0～3岁是婴幼儿一生中生长发育最快的时期。这个阶段也是发展智力、情商及培养饮食习惯的关键期，而饮食营养是宝宝生长发育的物质基础，只有营养充足、饮食合理、护理得当、培养有方，才能让宝宝健康发育。所以，科学喂养是使宝宝未来拥有健康体魄的必需保障。

年轻的妈妈最关心的是：母乳喂养、混合喂养、人工喂养的正确做法及注意事项有哪些，何时开始添加辅食，如何为宝宝制作辅食等。这一系列问题或许已经把初为人父母们搞得焦头烂额。为了解决年轻爸爸妈妈们的燃眉之急，我们

精心编写了《婴幼儿喂养小百科》一书。本书从母乳喂养、人工喂养、混合喂养、断奶、辅食的添加和制作、婴幼儿常见问题解答等方面详细地加以介绍，以便于在读者束手无策时能从书中找到解决问题的答案。

本书语言通俗易懂，是大众化的科普读物，适合每一位年轻父母阅读。作者本着科学、严谨的态度为本书的编著做了大量的案头工作，同时也咨询了多位知名儿科和营养学专家并得到指导。但由于编者水平有限，书中可能还存在一些不足之处，希望广大读者及专家斧正，再版时加以修改。祝愿每一位爸爸妈妈都能轻松育儿，每一位宝宝都能营养全面、健康成长！

作 者

目录

一、健康发育 …… (1)
1. 婴幼儿的健康标准是什么 …… (1)
2. 婴幼儿各个阶段有哪些发育指标和生理变化
…… (2)
二、母乳喂养 …… (5)
1. 母乳喂养的益处是什么 …… (5)
2. 母乳对婴儿有哪些生理作用 …… (6)
3. 早接触、早吮吸、早开奶有何好处 …… (8)
4. 初乳有何特点，对新生儿有何好处 …… (9)
5. 正确的哺乳姿势是什么样 …… (10)
6. 如何帮助宝宝含住乳头和乳晕 …… (11)
7. 喂奶后注意事项是什么 …… (11)
8. 如何判断婴儿是否吃饱了 …… (12)
9. 怎样保证产后有足够的乳汁 …… (13)
10. 哪些情况不宜哺乳 …… (14)
11. 要给新生儿喝水吗 …… (16)
12. 如何处理胀奶与暂时性缺奶 …… (16)
13. 夜间哺乳有什么注意事项 …… (18)
14. 双胞胎婴儿哺乳有哪些注意事项 …… (19)

15. 哺乳母亲用药禁忌有哪些 …… (21)
16. 妈妈生气时可以喂奶吗 …… (22)
17. 哺乳期女性可以化浓妆吗 …… (23)
18. 穿工作服哺乳有何害处 …… (23)
19. 妈妈感冒了还能给宝宝喂母乳吗 …… (23)
20. 哺乳期得乳腺炎有什么症状 …… (24)
21. 妈妈患乳腺炎怎么喂宝宝 …… (25)
22. 母乳不足怎么办 …… (25)
23. 母乳喂养的婴儿腹泻是怎么回事 …… (28)
24. 母乳喂养乳头皲裂怎么办 …… (29)
25. 什么是合理的母乳喂养 …… (29)
26. 母乳喂养是不是可以避孕 …… (31)
27. 如何正确掌握宝宝需要的奶量 …… (33)
28. 新生儿哺乳吃吃停停怎么办 …… (33)
29. 如何分清宝宝溢奶与吐奶 …… (34)
30. 如何挤奶及储存母乳 …… (35)
31. 合理膳食能提高母乳质量吗 …… (36)
三、人工喂养与混合喂养 …… (38)
1. 何为混合喂养 …… (38)
2. 混合喂养的方法是什么 …… (39)
3. 婴儿配方奶粉如何分类 …… (40)
4. 如何选择配方奶粉 …… (42)
5. 配方奶粉如何储存 …… (42)
6. 如何给婴儿喂配方奶 …… (44)

7. 为什么人工喂养的新生儿要注意喂水 …… (45)
8. 喂奶粉的婴儿为什么会粪便干燥 …… (46)
9. 婴儿如何补钙 …… (47)
10. 补钙的误区是什么 …… (53)
11. 如何保证新生儿有足够的钙 …… (55)
12. 各年龄段宝宝如何补钙 …… (56)
四、断奶 …… (59)
1. 断奶的时机是什么 …… (59)
2. 断奶方法有哪些 …… (60)
3. 断奶的注意事项有哪些 …… (61)
4. 如何预防断奶综合征 …… (62)
五、辅食的添加 …… (63)
1. 宝宝要添加辅食的信号是什么 …… (63)
2. 添加辅食的原则是什么 …… (64)
3. 如何安排添加辅食的时间 …… (64)
4. 添加辅食的方法是什么 …… (65)
5. 添加辅食的顺序是什么 …… (65)
6. 添加辅食时食物过敏应如何应对 …… (66)
7. 添加辅食过晚的弊端是什么 …… (67)
8. 宝宝的辅食中可以加盐和调味品吗 …… (69)
9. 宝宝添加辅食有哪些禁忌 …… (70)
10. 成品辅食的选购原则是什么 …… (72)
11. 自制辅食的要点是什么 …… (73)
12. 添加辅食怎样把握宝宝的口味 …… (74)

13. 宝宝吃辅食噎住怎么办 …… (75)
14. 可以给宝宝吃汤泡饭吗 …… (76)
15. 宝宝挑食怎么办 …… (77)
16. 宝宝不爱吃辅食怎么办 …… (78)
17. 如何给宝宝添加蛋黄 …… (79)
18. 益生菌真的有那么多好处吗 …… (80)
19. 可以用水果代替蔬菜吗 …… (81)
20. 可以给婴儿吃冷食吗 …… (82)
21. 宝宝长牙期的喂养需注意什么 …… (83)
22. 婴儿为什么要少吃味精 …… (83)
23. 宝宝可以长期大量服用维生素 D 吗…… (84)
24. 可以经常给宝宝喂罐头食品吗 …… (84)
25. 宝宝不喜欢吃蔬菜怎么办 …… (85)
26. 吃香蕉能不能为宝宝润肠 …… (85)
27. 哪些食物易使宝宝过敏 …… (85)
28. 可以给宝宝吃滋补品吗 …… (86)
29. 宝宝吃饭不专心怎么办 …… (87)
30. 怎样防止宝宝出现肥胖症 …… (87)
31. 糊状辅食的制作要领是什么 …… (88)
32. 宝宝爱吃甜食怎么办 …… (90)
33. 可以给宝宝吸空奶嘴吗 …… (91)
34. 如何使宝宝大脑更健康 …… (92)
35. 怎样对待宝宝偏食 …… (93)
36. 如何判断宝宝营养状况 …… (94)

37. 如何调理新生儿肠胃 …… (95)
六、宝宝的日常护理 …… (97)
1. 早产儿与足月儿的护理区别是什么 …… (97)
2. 如何让早产儿“追上”足月儿 …… (99)
3. 如何给宝宝洗澡 …… (100)
4. 宝宝洗澡需要注意的细节有哪些 …… (101)
5. 为宝宝洗澡前要做哪些准备 …… (102)
6. 宝宝洗澡时应注意哪些安全问题 …… (103)
7. 哪些情况不要给宝宝洗澡 …… (104)
8. 什么时候给宝宝洗澡比较好 …… (105)
9. 如何给婴儿做抚触 …… (105)
10. 如何使婴幼儿有良好的睡眠 …… (108)
11. 婴儿臀部如何护理 …… (114)
12. 如何给婴儿洗臀部 …… (116)
13. 怎样为新生宝宝剪指甲 …… (118)
14. 如何给新生宝宝擦爽身粉 …… (118)
15. 宝宝的家庭护理要求是什么 …… (119)
16. 为什么喂奶时不要让婴儿睡着了 …… (120)
17. 给新生儿洗头应注意什么 …… (120)
18. 宝宝睡觉采取什么体位为好 …… (121)
19. 宝宝全身皮肤如何护理 …… (121)
七、婴幼儿常见问题解答 …… (124)
1. 新生女婴出现白带或月经是怎么回事 …… (124)
2. 什么是新生儿溢奶 …… (125)

3. 宝宝囟门异常有哪些情况 …… (126)
4. 宝宝为什么粪便发绿 …… (128)
5. 新生儿能看见东西吗 …… (129)
6. 刚出生的婴儿能听见声音吗 …… (132)
7. 新生儿会做什么 …… (133)
8. 如何判断宝宝尿裤质量的优劣 …… (134)
9. 如何选择新生婴儿用品 …… (135)
附录　婴幼儿辅食制作方法 …… (137)
1. 适合 4～6 个月婴儿的辅食 …… (137)
2. 适合 7～8 个月婴儿的辅食 …… (143)
3. 适合 9～12 个月婴儿的辅食 …… (151)
4. 适合 13～24 个月幼儿的辅食 …… (159)

一、健康发育

1. 婴幼儿的健康标准是什么

新生儿降生后先啼哭数声，然后开始用肺呼吸。头两周每分钟呼吸 40～50 次。

新生儿的脉搏以每分钟 120～140 次为正常。

新生儿的正常体重一般为 3 000～4 000 克，低于 2 500 克属于未成熟儿。

新生儿头两天粪便呈墨绿色黏液状，无气味。喂奶后粪便逐渐转为黄色。

新生儿出生后 24 小时内开始排尿，如超过 24 小时或第一周内每日排尿达 30 次以上，则为异常。

新生儿体温在 37℃～37.5℃为正常，如不注意保暖，体温会降低到 36℃以下。

多数新生儿出生后第 23 天皮肤轻微发黄，若在出生后黄疸不退或加深为病态。

新生儿出生后有觅食、吮吸、伸舌、吞咽及拥抱等生理反射。

给新生儿照射光可引起眼的反射。自第二个月开始，新生儿的两眼视线会追随活动的物体。

出生后 3～7 天，新生儿的听觉逐渐增强，听见响声可引起眨眼等动作。

2. 婴幼儿各个阶段有哪些发育指标和生理变化

(1)新生儿：刚出生的宝宝皮肤红红的、凉凉的，头发湿湿地贴着头皮，小手握得很紧，哭声响亮，头部相对较大。宝宝吃完奶常常会出现吐奶的情况。宝宝的脐带在 4～7 天脱落。

出生 1 周后的宝宝，伏卧抬头 45 度，能注意父母的面部。宝宝各种条件反射都已建立，当分开他紧握的小手，轻触他的掌心时，他就会紧紧地握住你的手指不松手。此时，宝宝已经能与你对视，但持续的时间还不长。

(2)2 个月：2 个月的宝宝日常生活开始规律化，也形成了固定的吃奶时间。妈妈要定时给宝宝按摩，经常抱宝宝到户外活动。在亲子互动方面，家长逗引时宝宝会微笑，眼睛能跟着物体在水平方向移动，能转头寻找声源，俯卧时能抬头片刻、自由地旋转头部，能自己展开和合拢手指，并在胸前玩手指，开始吮吸拇指。

(3)3 个月：宝宝已基本适应周围的环境，身体的各种功能在快速发育，会控制手脚去拍打在他周围或前面运动的物件，对颜色也有了辨识的能力，特别是黄色和红色，并且能短暂地集中注意力，开始会寻找从视野中突然消失的物品。

(4)4 个月：这个时期的宝宝头围和胸围大致相等，比出生时长高 10 厘米以上，体重为出生时的 2 倍左右。俯卧时宝宝上身完全抬起，与床垂直；腿能抬高踢去衣被及踢吊起

的玩具；视线灵活，能从一个物体转移到另外一个物体；开始咿呀咿呀地发音，用声音回答大人的逗引；已喜欢吃辅食。

(5)5 个月：在饮食方面开始为 5 个月的宝宝断奶做准备；在亲子互动方面，能认识妈妈及亲近的人，并与他们应答。大部分孩子能够从仰卧翻身变成侧卧或俯卧，可靠着坐垫直腰坐一会儿，由大人扶着能站住；能拿东西往嘴里放，还会发出一两个辅音。

(6)6 个月：宝宝的体格进一步发育，神经系统日趋成熟。宝宝一般已开始长乳牙了，可以添加肉泥、猪肝泥等辅食。在早期教育问题上应多与宝宝进行交流，家长对其的咿咿呀呀声要做出回应。

(7)7 个月：宝宝头部的发育速度减慢，腿部和躯干生长速度加快，动作姿势也发生很大变化。随着肌肉张力的改善，宝宝的姿势变得更加直立，将形成更强壮的外表。

(8)8 个月：婴儿在 8 个月后逐渐向儿童期过渡，此时的营养非常重要，如果跟不上就会影响成年身高。此外，在运动方面，8 个月的宝宝一般都能爬行了，爬行的过程中能自如地变换方向。8 个月大的宝宝有怯生感，怕与父母尤其是母亲分开。这是孩子正常心理的表现，说明孩子对亲人、熟人、生人能准确、敏锐地分辨清楚。

(9)9 个月：宝宝仍然是头部的生长速度减慢、腿部和躯干生长速度加快、行动姿势也发生很大的变化。但此时，宝宝产生自我意识，什么事情都想自己来做。

(10)10 个月：不要强迫宝宝吃不喜欢的食物，逐渐将辅

食变为主食。此时，宝宝的身体动作变得越来越敏捷，能很快地将身体转向有声音的地方，并可以爬着前进；坐时不失去平衡，能左右摇摆和转身，扶家具站立已较稳；穿衣时能配合伸手，穿鞋袜时知道伸脚。

(11)11 个月：此阶段宝宝的辅食开始变成主食，应该保证宝宝摄入足够的动物性蛋白，辅食要少放盐、糖。此外，要开始锻炼宝宝克服怕生现象，要训练他的独立性。

(12)12 个月：12 个月的宝宝刚刚断奶或没有完全断奶，度过婴儿期，进入了幼儿期。幼儿无论在体格和神经发育上，还是在心理和智能发育上，都出现了新的变化。宝宝正处于迅速成长的阶段，牙齿也逐渐出齐，但胃肠消化能力还相对较弱。饮食方面要特别注意，必须确保宝宝能摄取充足均衡的营养，以帮助他奠定一个良好的健康基础。

(13)2 周岁：2 岁宝宝的头部发育速度减慢，腿部和躯干生长速度进一步加快，此期幼儿能独立行走，活动范围增大，运动量增加，骨骼也在迅速成长，正处于生长发育最旺盛的阶段。这个时期不要过分迁就宝宝，也不要敷衍，要教育宝宝正确、礼貌地与他人交往。

(14)3 周岁：3 岁幼儿的脑重已接近成年人的脑重，以后发育速度就更慢了。这时身体已经非常结实，对疾病的抵抗能力也有很大程度的提高。3 岁大的宝宝已经能单独睡觉了，并且养成了按时睡觉和睡前上厕所、刷牙等习惯。虽然许多事情仍然还是做得不太好，但已经基本能够自理了。

二、母乳喂养

1. 母乳喂养的益处是什么

母乳是妈妈专为宝宝生产的天然食品和饮料，是新生儿最理想的营养品，进行母乳喂养有以下益处。

(1)母乳营养丰富：母乳中钙磷比例(2∶1)适宜，有利于新生儿对钙的吸收。母乳中含有较多的脂肪酸、乳糖、矿物质和微量元素等，磷脂中所含的卵磷脂和鞘磷脂较多，在初乳中微量元素锌的含量较高，这些都有利于促进新生儿生长发育，并为预防维生素 D 缺乏病打下了物质基础。

(2)母乳有助于营养吸收：母乳中的脂肪球小且含有多种消化酶，新生儿在吮吸过程中，舌咽分泌的一种舌酯酶，有利于对脂肪的消化。另外，母乳的缓冲力小，对胃酸中和作用弱，有助于营养物质的消化、吸收。

(3)母乳中含有免疫物质：在母乳中含有各种免疫球蛋白，如 IgA、IgG、IgM、IgE 等。这些物质会增强小儿的抗病能力。特别是初乳，其中含有多种抗病的抗体和免疫细胞，这是牛奶所缺少的。

(4)母乳是婴儿的天然生理食品：从蛋白分子结构看，母

乳喂养婴儿不易引起变态反应。但是，牛奶中含有人体所不适应的异性蛋白，这种物质可以通过肠道黏膜被人体吸收引起过敏。因此，有的婴儿哺喂牛奶以后会发生变态反应，引起肠道少量出血、婴儿湿疹等现象。

(5)母乳喂养方便卫生：母乳中几乎没有细菌，直接哺喂不易污染，温度适宜，吮吸速度及食量可随小儿需要增减，既方便又经济。

(6)母乳哺喂可增进感情：妈妈哺喂婴儿时对婴儿的照顾、抚摸、拥抱、逗引，以及妈妈胸部、乳房、手臂等与婴儿身体的接触，都是对婴儿的良好刺激，使其心情愉快，有利于婴儿身心健康，对婴儿的成长大有好处。

(7)母乳哺喂有助泌乳量：婴儿的吮吸同时也会使妈妈泌乳量大增。

(8)促进子宫收缩：哺喂母乳不但可以减少母亲患卵巢癌、乳腺癌的危险性，还可以促进子宫的收缩，帮助子宫复旧，减少阴道出血，预防贫血。

2. 母乳对婴儿有哪些生理作用

母乳喂养最大的受益者是宝宝。因为母乳喂养对婴儿的生长发育有十分重要的生理作用。

(1)初乳有导泻功能：宝宝吃头 3 天的初乳能排泄胎粪。胎粪是胎儿吞食大量羊水后积在肠道中的物质，内含红细胞分解的胆红素。母乳喂养的新生儿基本上 3 天能排尽胎粪，因为初乳有导泻的功能。如果不将肠道积存的胆红素排清，