



儿童年龄分期的特点

要

不要注意不同年龄分期的特点呢？回答是肯定的，因为这关系到一个孩子的整个生长发育过程。

1. 胚胎发育期。一般以妊娠初 8 周为胚胎发育期，从受精卵分化开始，直至大体形成，形成内胚层、外胚层、中胚层三层组织。

2. 胎儿期。从妊娠 8 周直至出生为止，以组织及器

官的迅速生长和功能渐趋成熟为其特点。在孕期最初 3~4 个月, 易受先天性感染的不良影响而发生畸形。如风疹病毒可使胎儿发生心脏、眼以及其他畸形。此外, 有些药物、放射线、内分泌紊乱以及各种遗传因素也可导致胎儿发育异常。孕妇长期缺乏营养素可使胎儿及新生儿出现营养性疾患。在胎儿时期可以测定胎盘功能和检查羊水内的细胞染色体、酶量及生化内容, 从而发现异常情况, 及早防治, 必要时可做人工流产, 以免出生后贻害家庭及社会。

3. 新生儿期。从胎儿娩出结扎脐带时开始, 至生后 28 天 称为新生儿期。适应宫外新环境, 经历解剖生理学巨大变化, 全身各系统的功能从不成熟转到初建和巩固是此期特点。早产、体重不合胎龄、先天畸形、产伤、感染较为多见 发病多 死亡率亦高。此时需要细致的护理工作 包括保持室温、喂哺母乳、保证睡眠、杜绝感染等。

从孕期满 28 周(还有人提前到满 20 周) 到生后 1 周(也有人推迟到生后 4 周) 通常称为围生期或称围产期。围生期保健是妇产科及儿科的共同责任, 包括胎儿和新生儿的生长发育观察及疾病防治, 孕妇、产妇的生理卫生和适当处理, 高危儿的加强治疗等。

4. 婴儿期。或称乳儿期 指生后至 1 周年的年龄阶段。国际上通用的婴儿死亡率也是指一千名新生婴儿中在 1 岁以内的死亡人数。

婴儿期的特点是生长特别快, 1 岁时体重 3 倍于出生体重 身长也 2 倍于出生的时候。此时必须供给适量的营养要素, 才能预防营养不良及消化不良, 否则容易发生佝偻病、贫血和腹泻。在此期间 对多种传染病易感 必须进行预防。婴儿

的中枢神经系统发育也很迅速，条件反射不断形成，但大脑皮质功还未成熟，不能耐受高热、毒素或其他不良刺激，易见抽风等神经症状。

5. 幼儿期。生后第2年和第3年。体格生长速度比婴儿期渐变缓慢，中枢神经系统发育也开始减慢。语言、行动与表达能力明显发展 能用人称代词 能控制大小便 前囟闭合 乳牙出齐 都是幼儿期的特点。此时与年长儿和成人接触较多，第二信号系统迅速发育，在正确教养下可以开始养成卫生和劳动习惯。断奶后如对营养供应不加重视，往往引起体重不增或少增，甚至出现营养不良。由于接触感染的机会较以前多，仍应注意传染病预防 特别是疫苗、菌苗的接种或复种。



6. 学龄前期。指3~6岁或7岁 相当于目前“幼儿园”的阶段。此期的特点包括生长发育变慢，动作和语言能力均逐步提高，能跳跃、步登楼梯。应事先预防事故 如溺水、烫伤灼伤、坠床、坠窗和错吞药物以致中毒等。有关免疫反应的疾病如肾炎、结缔组织病等，在学龄前期开始增多，由于此时小儿可塑性很强，在生活环境、体育锻炼和启发教育方面都能发挥幼儿教师的作用。

7. 学龄期。这个名称泛指进入小学以后到青春发育期前这一年龄阶段，一般是6~7岁至11~12岁。这个时期的特点是脑的形态结构基本完成，智能发育进展较快，能较

好地综合分析，克制自己，并在学校及社会生活中开始适应各种错综复杂的关系。淋巴系统在此时发育加速，因此，扁桃体肥大及发炎常见。乳牙全部更换，并长出除第 2~3 磨牙之外的全副恒牙。主要的保健任务是注意坐立的姿势，避免学校作业太重及精神过度紧张，保证足够的营养和体育锻炼，安排防治龋齿，保护视力，在必要时清除扁桃体病灶，并应在学校与家庭配合之下，为提高科学文化知识水平打好基础。

8. 青春期或青春发育期。这是从童年过渡到成年的发育阶段，约占人生生长时期的一半。此时的特征为体格发育首先加速，继而生殖系统发育成熟。一般符合于中学年龄阶段，但女童比男童的体格和性器官发育提早，约相差 2 年。女童的青春期普遍为 11~12 岁到 17~18 岁 男童则为 13~15 岁至 19~21 岁 但存在着较大的个体差异，与地区、气候及种族都有关系。

此期可分为三个段落，即 青春前期：指第二性征出现之前体格形态开始加速发育的阶段，约 2~3 年；②性征发育期 指从第二性征开始出现到性发育成熟的阶段，约 2~4 年；③青春后期 指从第二性征已经发育如成人到体格停止生长为止，约 3 年。

除体格及生殖系统变化外，青春期显示智能跃进，开始锻炼独立生活，参与比较复杂的社会活动。此时情绪多变，容易发生异常心理，应当得到适当的引导和教育，包括运动锻炼、性教育和其他卫生指导。青春发育时期又是培养共产主义道德品质的良好时机。

青春期比较多见的医学问题为离群独居、学校恐惧症、近视眼、痤疮、肥胖病、贫血、结核病等。女童易见良性甲状腺肿大、月经不规则、痛经 男童可见乳房增大。对这些行为、心理、体格异常和各种疾病，均需做好防治工作。

什么是新生儿的胎龄

新 生儿并不都是一样 体重有的轻 有的重 胎龄 在胎内的时间 有的长 有的短。新生儿按胎龄分类有足月儿、早产儿和过期产儿；按体重与胎龄的关系分类，有适于胎龄儿、小于胎龄儿和大于胎龄儿。正常新生儿是足月的适于胎龄儿。

怎样评定胎龄？

评定胎龄有两种方法：

1. 如果妈妈的月经规则，可以从怀孕前最后一次月经的第一天算起，至出生的一天止计算胎龄。这个方法很简便，也比较可靠。

2. 如果妈妈的月经不规则或不知道最后月经日期，就只好从新生儿的外观和肌肉的力量来估计胎龄。例如根据新生儿皮肤的娇嫩程度、脂肪组织的多少、足底纹路的多少，以及四肢肌肉的紧张度和颈肌的力量等项，每项都按规定评出分数，加在一起得总分，然后查出胎龄。这个方法虽不一定可靠，但和第一种方法相比符合率还是相当高的。

正常新生儿指胎龄已满 37 周至 42 周的新生儿，一般体重在 2500 克以上，通常约 3000 克左右，身长约 50 厘米上下，皮肤红润 皮下脂肪丰满 胎毛少 头发可多可少 乳晕清楚 乳头突起，四肢呈屈曲状 良好的反应 哭声响亮 能吃能睡。出生后 48 小时内应有大小便。开始数天的大便称胎便，颜色黑绿，粘稠发亮，以后颜色渐转淡。母乳喂养的婴儿大便转为金黄色，质软；牛乳喂养的婴儿大便转为淡黄色，质较硬；开始数天的小便颜色也较黄，是由于含有较多的尿酸盐所致。新生儿出生后

由于大小便的排泄，母乳量不足，小儿体重有所下降，5~6天后又逐渐上升，至10天左右，即可恢复到出生时的水平。

胎龄不满37周的新生儿，称早产儿，体重大多在2500克以下，身长不足47厘米。早产儿由于胎龄短，故体质弱、哭声轻、呼吸不规则、皮肤红嫩、皮下脂肪少、皮肤上胎毛多、细弱而长、头相对较大，有细软的头发，趾指甲软，足底纹路少，仅在拇趾跟部有一两条；足跟光滑，四肢肌肉力量低下。早产儿的内脏发育也不够成熟，不能保持自己的体温；抗病的能力也差，容易得病。因此早产儿需要特殊护理，甚至需要住院。

胎龄超过42周的新生儿称过期产儿。若胎盘功能正常，只是因为母亲分娩较晚而过期，则胎儿在子宫内发育正常，且因过期而长得较大，除出生时容易发生难产外，尚无影响，这还是生理现象。但过期产常常是由于胎盘功能衰退所致，母亲的营养物质和氧气到达胎儿的量减少，于是胎儿营养不良，皮下脂肪少，消瘦，皮肤松弛，多皱纹，像个小老人。有的胎儿因氧摄入不足，肛门括约肌松弛，排出胎粪，污染羊水，使之成为黄绿色，甚至使胎盘、脐带和胎儿的指趾甲都染黄。这种胎儿在胎内即出现不安稳的征象，如胎动异常、胎心增快，出生时无呼吸，需要急救。

新生儿如体重小于相同胎龄应有的最低体重，称为小于胎龄儿，如果胎龄已足月，称为足月小于胎龄儿，或足月小样儿，这是小于胎龄儿最多见的一种。这种小儿因在胎内月份已足，只是瘦小些，像个营养不良儿，但精神却和正常新生儿相仿，醒时眼睛可以睁得大大的，吃奶很有力，吃的量也多，外形也和正常新生儿相仿，胎毛不多，乳房有结节，足底纹路较多。不过小儿由于营养不

良，容易发生低血糖症，特别是出生后的头几天，要注意喂养，如果喂奶量足够，小儿可以长得比较快。

新生儿中，有的婴儿比较大，是由于父母个子高大，或因母亲在妊娠期食欲特别好，使胎儿长得较大，这是正常现象。但也有些巨大儿是不正常的。如体重超过相同胎龄婴儿应有的最高体重，称为大于胎龄儿。大于胎龄儿并不都健康，有的和早产儿一样不成熟，有的则有病。生活能力差的需要特殊护理。

刚刚出生的新生儿如果体重不足 2500 克，不论其胎龄多少，统称为低出生体重儿，它包括早产儿及小样儿。如果体重低于 1500 克，称极低出生体重儿，更需要特殊护理，如有条件应送到新生儿监护中心。

哪些母亲不宜哺乳

患

有下列疾病的产后母亲不宜哺乳婴儿：

1. 传染病。如急慢性肝脏疾病、肺结核、痰菌阳性者、梅毒血清呈阳性者。



2. 严重的心脏病。母亲患有心脏病，哺乳可使心血流量减少，使心功能恶化。肾脏疾病并有肾功能不全的母亲和贫血母亲也不宜哺乳。

3. 甲状腺疾病、糖尿病。这些病人因患病而机体代谢、内分泌功能均受到影响，奶水质量不高，婴儿食用后对身体发育不利，易造成营养不良症。

4. 精神病。发作期的精神病母亲意识错乱，恐怕会伤害孩子。同时发作期母亲使用大量的抗精神药物、镇静抑制药，这些药物的成分可进入奶水，对婴儿智力发育和生长有严重影响。

5. 患肿瘤的母亲，因服用抗肿瘤药物可通过乳汁传给婴儿，易造成婴儿的肝、肾等内脏的严重损伤。

6. 患乳腺炎。乳腺炎因乳汁内有大量的细菌繁殖，可通过母乳传给婴儿，严重的可造成婴儿败血症。

7. 病毒感染。巨细胞病毒 (CMV) 急性感染期 在产后 3 个月内乳汁中 CMV 阳性率高，因此母乳喂养是传授 CMV 的重要途径。风疹病毒急性感染期也可通过母乳传给婴儿。爱滋病毒 HIV) 也可在爱滋病产妇乳汁中分离出来。

8. 服某些药物。如服用激素、孕激素、雌激素、避孕药物时 不宜哺乳，因为这些药物对婴儿有毒副作用。如避孕药可引起婴儿乳房肿胀、子宫出血、第二性征改变等。另外，有些药物在哺乳期不应使用，如麦角胺，可引起婴儿呕吐，腹泻；有的抗生素如四环素、红霉素、磺胺类药物等，均对婴儿发育有不良后果，对母乳汁分泌也不利。

母乳防病保健功能

母 乳喂养的好处已为人们熟悉，而医学专家们发现，母乳喂养还有以下的防病保健功能。

1 能促进婴儿脑发育。母乳中有一种氨基酸——牛磺酸 它与人类的脑发育有关。研究证实，牛磺酸可使人脑神经细胞的总数增加，并可促进神经细胞核糖核酸和蛋白质的合成，具有促进神经细胞和网格的形成，延长神经细胞存活时间的作用。对婴儿来说，母乳是其所需牛磺酸的主要来源。

2. 能降低变态反应疾病的发生。母乳中有大量婴儿必需的营养成分，可使婴儿消化系统和免疫系统健康

发育，有利于抵抗变态反应源的干扰，不易患上变态反应疾病。

3. 能预防婴幼儿中耳炎。母乳中含有免疫球蛋白 A 这种抗体能够抵抗一些引起中耳炎的微生物。

4. 能预防婴幼儿肝病。一种极少见但严重威胁婴儿生命的“幼儿代谢性肝病”是由于婴幼儿体内缺乏一种叫甲种抗胰蛋白酶的蛋白质引起的，这种成分存在于母乳中，但不存在于牛奶或代乳粉中。

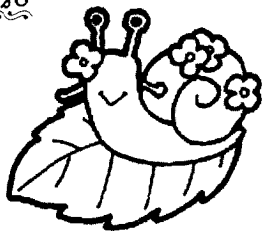
5. 能预防幼儿糖尿病。近年来一些专家认为，糖尿病是由于病毒感染激发引起的一种疾病，而母乳中含有许多抗病毒的抗体。母乳喂养有助于预防幼儿糖尿病。

6. 成年后少患冠心病。研究表明，这与母乳中含有的微量元素铜比牛奶或其他代乳品中含量高有密切的关系。如果体内铜少，血中的胆固醇就会升高，久之可导致动脉硬化。由于用母乳哺育婴儿可得到较多的铜，这对保护娇嫩的心血管起到积极的作用。

怎样给新生儿哺乳

新

生儿出生后半小时即应开奶。初乳颜色淡黄 稀薄 含糖及脂肪少 但蛋白质较多 含多种免疫抗体 可以增加新生儿对一些传染病的抵抗力，千万不要弃去。每次哺乳时间为 15 ~ 20 分钟 吮吸时间过长，婴儿会吸入过多的空气且易疲劳。每次吸空一个乳房，再吸另一个，下次调换，这样使乳汁充分排空，才会分泌更多的乳汁。郁积的乳汁要挤通，否则易发生乳腺



炎。两个乳房轮换吸吮还可避免两侧乳房发育不对称。

喂奶前要洗手和洗净奶头，以保持清洁。母亲可坐着喂奶，一腿垫高，用侧上臂肘托住新生儿的头颈，使新生儿张大嘴含住大部分乳晕，并使头稍向后仰，便于吞咽。喂后将新生儿直立抱起，头部侧靠母肩，轻轻拍背，使咽入的空气排出，而后放于右侧卧位，半小时内少惊动，以防止呕吐及呕吐后误咽。

怎样给小孩断奶

现 在母乳喂养时间可达 2 岁或 2 岁以上以后就要断奶。断奶的时间要根据孩子的健康而定，对身体虚弱的孩子，可以迟一点断奶。一般断奶时间最好选择在气候较凉爽的季节，不宜在夏天断奶。因夏天天气炎热，小孩消化功能降低，抗病力弱，极易出现消化不良。

在断奶时，不能采用骤然就完全戒断的方法，应事先做好充分的准备，一方面逐渐地增加辅食，同时逐渐减少喂奶次数，直到完全不喂奶为止。

在给孩子断奶的一星期内，妈妈不要带孩子睡，以免孩子找奶吃而哭闹。妈妈要下决心，不要见孩子一哭就喂，这样不但影响孩子胃肠消化和正常发育，也影响大人的休息。一周后孩子就慢慢习惯，不会再寻奶吃了。适时断奶，对母子双方都有很多好处。

怎样进行人工喂养

如 果母乳缺乏或不适宜母乳喂养者需要人工喂养，或母乳不足时补充其他食品混合喂养。这种情况

下牛奶或羊奶是最好的代用品。

牛、羊奶的蛋白质含量比人乳高一倍以上，但其中有 $\frac{4}{5}$ 的酪蛋白，而较易消化的白蛋白只占 $\frac{1}{5}$ 。酪蛋白中所含的必需氨基酸较白蛋白少，且在胃中常结成较大的凝块，不容易消化。牛奶含脂肪较人奶略多，但质量不如人奶，必需的脂肪量比人奶少，而且脂肪球较大，新生儿能吸收母乳脂肪的 90% ~ 95% 却只能吸收牛奶脂肪的 80% ~ 85%。牛奶中乳糖的含量比人奶少得多，不能满足新生儿的需要。牛奶中的矿物质也比人奶多一倍以上，但比例不适当，吸收较差。了解这些特点才能针对牛奶的不足给以适当的改进，如需加水稀释，加糖补充碳水化合物含量，以助其消化吸收。

新生儿吸吮能力和吞咽好的应尽可能早喂。出生后 6 小时开始喂 5% 糖水 20 毫升 1 ~ 2 次，9 ~ 12 小时开始喂牛奶，3 ~ 4 小时 1 次。

如消化能力好，可每次增加最多 20 毫升，每天总量约为婴儿体重的 $\frac{1}{5}$ 。喂食牛奶的婴儿的大便如干燥，可在白天两次喂奶之间加喂糖水 每天 2 ~ 3 次。奶瓶最好是直式的 奶头用火烧红的针扎穿孔 2 ~ 3 个，以奶瓶倒置水呈滴状为宜。奶头和奶瓶每次喂奶后洗净盖好。奶的温度以滴在手背上不烫为宜。喂奶时要倾斜奶瓶，使奶充满奶头，以免吸入空气。喂奶中途应休息片刻，喂奶的姿势和喂完拍背等同母乳喂养。

配制奶粉方法：奶粉和水的比例按容量是 1:4 按重量是 1:8，即一平匙奶粉加 4 匙冷开水调成糊状，煮沸。

长期单纯喂羊奶，因缺乏生血及细胞发育所必须的维生素 B₁₂ 及脂肪酸等，容易发生营养性贫血。

婴儿添加辅食的最佳月龄

现 在各类育儿杂志、书刊都强调给婴儿添加辅食的重要性。确实，在我国，6个月以内的婴儿身体状况与发达国家比，相差不多，但差距在6个月以后逐步扩大，这与我们过去不注意给婴儿及时添加辅食有关。但是，过早给婴儿喂辅食并不能促进婴儿健康成长，往往会适得其反，引起小儿消化不良、食物过敏等。



婴儿在10~12周以前，吮吸主要是早期哺乳的动作，包括整个口部、食道及上部胃肠道。到3个月龄时才可能进行较随意的吞咽动作。所以，出生后头几个月里，婴儿不能消化辅食的复杂成分。儿科专家在分析小婴儿大便时发现里面有大量未消化的食物颗粒，其中有复杂的碳水化合物、脂肪、蛋白质。因此，在三个月前给婴儿喂辅食易导致消化不良，影响婴儿对所需营养的吸收，干扰母乳喂养，给婴儿的成长带来诸多不利因素。

某些迹象表明，头几个月的婴儿比较容易对食物产生过敏，许多婴儿在六个月前对鸡蛋过敏，但过了六个月就不过敏了。

婴儿对新食品过敏有几种表现形式：如婴儿对桔子汁过敏经常会引起迅速反应，每次喂桔子汁就吐，当天或次早大便次数增加、变稀，婴儿可能连续几小时十分烦躁、腹部胀气；对辅食的迟缓反应则表现为过敏性皮疹，通常是喂辅食一周后开始出现干燥脱皮、呈红色的皮疹等症状（通常出现在脸上，但偶尔也在身上）。

鉴于上述原因，儿科专家建议添加辅食的开始时间推迟到婴儿4~6个月之间。没有什么理由要更早开始。

添加辅食，添加辅食要慢慢地开始，数量要逐渐增加，同时为了强调母乳的摄入量，辅食以定量为宜。

辅食制作方法有哪些

小儿常用食物制作法：

1. 粥类 小豆、黄豆、绿豆等各种豆类加米煮烂。也可在煮好的粥内加豆浆，再煮熟。

2. 菜粥 粥内加炒熟的鱼、肉、脏腑、菜等碎末 或蛋花。

3. 甜粥 白薯、倭瓜、枣（枣煮熟后去皮和核）、山药、土豆等加米煮烂 再加糖。

4. 米饭类：

(1) 煨饭 软饭加炒熟的鱼、肉、脏腑、菜末 再煨烂。

(2) 饭蒸烂 软饭加牛奶或豆浆、糖 蒸熟。软饭加鸡蛋炒青菜末 蒸熟。

5. 软饼类 面粉加土豆泥 或白薯泥 或豆腐粉 与适量鸡蛋或牛奶，糖或盐和葱花调匀，摊成软饼。也可以软饼内卷上豆泥或枣泥或果酱等，蒸熟。

6. 发面类 包子、两面发糕、馒头、金银卷、蒸饼等。

7. 其他 蒸白薯、煮荸荠、煮芋头、蒸土豆。

还有几种治疗小儿消化不良的食品：

1. 胡萝卜汤 胡萝卜洗净剁碎 加水少许煮烂 滤出菜汁 加水到 1000 毫升 加糖 30~50 克 煮沸即成。它富有碱质 含果质，有使大便形成和吸附细菌、毒素的作用。

2. 苹果泥：苹果洗净切成两半，用勺刮成泥。苹果泥纤维较细 对肠道刺激少 因含碱质与果胶 有吸附作

用,且含有鞣酸,具有收敛作用。

3. 焦米汤 米粉炒黄,加水熬成糊状,加适量糖即成。因焦米汤中的淀粉已成糊精,更易消化,且炒过的米粉一部分已炭化,具有吸附作用。因此,小儿腹泻严重可用焦米汤。另外,把江米泡开,蒸熟,晾干,炒黄,煮成粥,给腹泻小儿吃,也有一定效果。

4. 稀释牛(羊)奶 牛、羊奶加 5%~10% 糕干粉(面粉或米粉也可),根据小儿的消化情况,适当加水调匀煮开,并适当减少糖量,这样可影响牛(羊)奶的胶质状态,形成柔软而疏松的酪蛋白凝块,易于消化,同时奶内加了淀粉后,能减弱乳类中糖的发酵作用。

5. 脱脂牛、羊奶及酸牛奶 牛、羊奶煮开晾凉,徐徐滴入乳酸 5 毫升或桔汁 60 毫升,即成酸牛奶。边滴边快速搅和,吃时可再加热。这两种乳类含有较多的蛋白质、无机盐,而含脂肪及碳水化合物少,用来哺喂消化不良的小儿比较适合。但由于它所含的营养成分不能满足健康小儿的需要,因此,只能给小儿作为短期治疗之用,不可长期服用。

儿童吃奶类食品的禁忌

婴

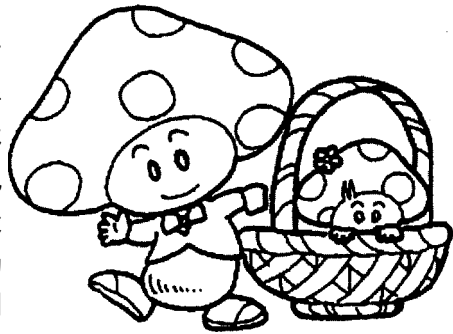
儿忌饮过浓的牛奶:未满月的婴儿饮用牛奶需要加水稀释,出生 1~2 周的婴儿可用牛奶 2 份加水 1 份稀释饮用,2 周后逐渐过渡到 3:1 和 4:1。满两个月后如消化功能正常,则可饮用全奶,若是冲饮奶粉,则取奶粉 1 份加水 4 份,相当于全奶的比例。如果婴儿饮用浓度过高的牛奶,将会危害婴儿健康,因为牛奶中的钠含量是人体所需的两倍,可使婴儿血钠升高,从而可能引起一系列严重的症状,如便秘、高血压、抽搐。

昏迷等。

1. 不宜在牛奶中添加米汤喂婴儿。牛奶中含有维生素 A，而米汤、稀饭这些以淀粉为主的食物里含有脂肪氧化酶，会破坏维生素 A。婴幼儿摄取维生素 A 的主要来源是乳类食品。维生素 A 长期不足会导致孩子发育迟缓、体弱多病，所以，不宜在牛奶中添加米汤、稀饭等喂养婴儿 最好分开喂。

2. 不宜单纯用牛奶喂养婴儿。单纯用牛奶喂养的婴儿常常会发生缺铁性贫血，而母乳喂养的婴儿则较少发生，这是因为牛奶中的含铁量比人乳少 50% 且吸收率低 只有 10% 左右 而母乳中铁的吸收率为 50%。铁是人体必须的微量元素之一，是组成血红蛋白、肌红蛋白、细胞色素、过氧化氢酶等的重要成分，摄铁过少会导致缺铁性贫血的发生。所以，用牛奶喂养婴儿需添加含铁丰富的辅食。

3. 3 岁以上的儿童忌饮过多牛奶。人的小肠含有乳酸酶，可将乳糖分解成半乳糖和葡萄糖，然后为人体吸收利用。3 岁以下的儿童，肠内乳糖酶的活性一般较高，而 3 岁以上的儿童肠内乳糖酶的活性较低。因此，3 岁以上的儿童饮用过量的牛奶，会使乳糖无法完全分解，而产生水、二氧化碳和乳酸，引起腹痛、腹胀和腹泻等症状。所以，3 岁以上的儿童每次饮用牛奶最好不要超过 250 毫升。



4. 儿童忌空腹饮牛奶。空腹饮用牛奶会促进胃肠

蠕动，牛奶中的营养成分尚未充分吸收就被排到大肠，既造成了营养物质的浪费，也容易使这些营养物质在大肠中受细菌作用，引起腐败，形成有毒物质，危害健康。因此，饮用牛奶时宜吃点面包、糕点之类的淀粉性食品，可使牛奶在胃中停留较长时间，以利消化吸收。

5. 儿童不宜多饮酸牛奶。在乳酸菌系列饮料大发展的今天，儿童的龋齿率也在增加，这与常饮乳酸菌饮料不无关系，因为乳酸菌中的某些菌种对龋齿的形成起着重要作用，所以，在饮用酸牛奶等乳酸菌饮料后要及时用白开水漱口。此外，儿童空腹时忌饮酸牛奶，因适宜乳酸菌生长的酸碱度 pH 值在 5.4 以上 而人的胃液的 pH 值在 1~3 之间 肠液的 pH 值在 5~7 之间 因此 乳酸菌在肠道中可生长繁殖，而在胃液中容易被胃酸杀死。空腹时，人的胃液酸碱度 pH 值在 2 以下，饭后胃液被稀释，pH 值可上升到 3~5。由此可见 空腹饮用酸牛奶 乳酸菌易被杀死 保健作用减弱 而饭后 2 小时内饮用酸牛奶，则乳酸菌不宜被杀死。

忌用炼乳喂养婴儿：一些家长把炼乳作为有营养价值的代乳品来喂养婴儿，其实这种做法很不科学。由于炼乳太甜，必须加 5~8 倍左右的水来稀释，以使糖的浓度和甜味下降，而这时蛋白质和脂肪的浓度却比鲜牛奶少一半。如果长期以炼乳为主食喂养婴儿，势必造成婴儿体重不增，面色苍白，平时容易生病，还会患多种脂溶性维生素缺乏症。如果在炼乳中少加水，使其蛋白质和脂肪的浓度接近鲜牛奶水平，则糖的含量偏高，这样又会常常引起婴儿腹泻，使小儿胃口不好，造成辅食添加困难。

怎样让孩子接受新食物

1 至 5 岁是孩子饮食态度和饮食方式形成的关键时期，饮食习惯一旦形成，就会伴随孩子到青少年以至成人。如何合理喂养婴幼儿，使他们从小养成良好的饮食习惯和对新食物的积极态度，就成为做父母的一项重要任务了。

过了 1 岁，孩子的生长发育速度相对有所减慢，其食欲下降，不好好吃饭，往往会引起父母焦虑不安。其实这种担心是多余的。一个活泼好动、精力充沛的孩子不会饿着自己的小肚皮。如果午饭没有吃好，那么午后点心或晚饭时孩子就会多吃一些。所以，一般来说，孩子的营养需要是可以得到满足的。

父母应为孩子准备种类多、营养丰富的食物，培养孩子对新食物的兴趣，不挑食，不偏食，定时定量进食。

每天应合理供给孩子以下食物：牛奶和乳制品、肉类、水果、蔬菜、米饭、面食和其他谷类。合适的零食有蛋糕、稍甜的点心、夹心饼干、富含维生素 C 的果汁、蔬菜和水果、全麦面食等。

一个人在一生中总要不断接受新食物，那么，如何使孩子易于接受新食物呢？以下是给父母提出的建议。

1. 饭桌上一次只增加一种新食物。
2. 新食物和孩子熟悉的食物搭配在一起吃。
3. 开始供给新食物时，量要少，如一汤匙大小，以后慢慢增加。

