

家庭营养宝典（三）

刘家明 编著

目 录

乳母和婴幼儿饮食营养 (续)	1
哺乳期营养	1
母乳喂养	10
宝宝的人生起点	18
儿童饮食营养	30
儿童发育与营养	30
1-2 岁幼儿	32
2-3 岁幼儿	43
3-6 岁儿童	50
青少年饮食营养	64
青少年营养需求	64
青少年饮食安排	72
美丽青春	78
中老年饮食营养	91
中年营养的价值	91
老年人的营养价值	102
营养失调疾病	115
营养失衡易致病	115
营养失调疾病及治疗	129

乳母和婴幼儿饮食营养（续）

哺乳期营养

乳母营养

乳母的营养是乳汁分泌的物质基础，直接关系到乳汁分泌的质和量。若乳母膳食中营养素含量不足或缺乏，一般短期内泌乳量不会明显下降，乳汁中成分也基本恒定，但乳汁中的成分是通过动用母体储备的营养素，甚至牺牲母体组织来维持的，故会影响到母体健康。最常见的是母体体重减轻，严重时会出现缺乏病症状。乳母因缺钙而造成的骨皮质变薄就很常见。一旦乳母营养不良影响到乳汁的质和量，则不能满足婴儿生长发育的需要，可能导致婴儿出现营养缺乏性疾病。乳母膳食中维生素B₁缺乏导致乳汁中缺乏维生素B₁而引起婴儿急性脚气病是典型的例证。因此，根据授乳期母体的生理特点及乳汁分泌的需要，合理安排膳食，保证充足的营养供给，对于母亲和婴儿的健康是非常重要的。

乳母由于分泌乳汁、哺育婴儿，消耗热能及各种营养素较多，因此必须给予补充，以保证母婴足够的营养。因此，乳母营养有两种要求：一是为泌乳提供物质基础和正常泌乳的条件；另一方面是为恢复母体健康的需要。健康而营养状况良好的乳母，其膳食情况并不明显影响乳汁中所有的营养素，只要乳母的去脂组织保持原有的水平，乳汁中蛋白质含量是比较恒定约，偶而膳食中蛋

白质减少也不受影响。但是如果乳母在孕期和哺乳期的蛋白质与热量均处于不足或在边沿状态，则乳母的营养就能影响乳汁分泌的水平。乳汁中脂溶性与水溶性维生素均受乳母膳食中维生素含量的影响，特别是在母体这些维生素缺乏的情况下更为明显。

乳母营养供给量

1. 热量乳母要合成1升的乳汁约需900kcal的热量，因为每升乳汁含热量为700kcal，机体转换乳汁的效率约为80%，故共需3.77MJ(900kcal)才能合成一升的乳汁。实际授乳本身也需要热能。虽然乳母在正常怀孕条件下，她所贮存的脂肪可以提供1/3的能量，但另外2/3则仍需从膳食中提供。中国营养学会规定量乳母每日热量供应，在原有供给量的基础上每日增加3.3MJ(800kcal)，其中最好有0.42MJ(100kcal)来自蛋白质。

2. 蛋白质泌乳过程可使体内氮代谢加速，产后1个月之内，如摄入常量蛋白质，产妇仍可呈现负氮平衡，故应补我国营养供给量(RDA)规定，乳母应每日增加蛋白质25克。

2. 脂肪脂类与婴儿脑的发育关系密切，尤其是其中的不饱和脂肪酸，例如22碳6烯酸(DHA)。对中枢神经的发育特别重要。母乳中脂肪含量可受婴儿吮吸的影响而发生变化，所以每次哺乳过程中后段乳中脂肪含量比前段乳的含量高。乳母膳食中脂肪的含量与脂肪酸的组成，可以影响乳汁中脂肪的含量与组成。脂肪供给量无标准，但其所供热量应低于总摄入热量的三分之一。

4. 碳水化合物乳母膳食中碳水化合物含量随着所摄入的总热量与膳食构成而改变。我同传统的膳食结构是

以植物性食物为主，所以碳水化合物的摄入量较高，可占总热量的 70%—80%。产妇由于产后 1—2 个月摄入的蛋白质与脂肪增加，所以碳水化合物的摄入量有所下降，约占总热量的 60%—70%。一般说来，乳母摄入的碳水化合物含量对乳汁中乳糖含量影响不大。

5. 矿物质乳母钙的 RDA 为每日 1500 毫克，在日常膳食中很难达到，因此除多选用富含钙质食物外，也可用钙剂、骨粉等补充。乳母铁的 RDA 为每日 28 毫克，在日常膳食中虽然可达到，但因其利用率低，故尚需另行补充以防贫血的发生。乳母碘的 RDA 为每日 200 微克，故应多吃海带、紫菜等海产品。

6. 维生素乳母视黄醇的 RDA 为每日 1200 微克 (4000IU)、我国日常膳食中难以达到，因此要注意膳食的调配。乳母的维生素 D 的 RDA 为每日 10 微克 (400IU)、我国日常膳食中 VitD 含量很少，故应多晒太阳或补充维生素 D 制剂。乳母维生素 E 的 RDA 为每日 12 毫克，若多吃植物油，特别是豆油、葵花籽油和豆类，则不会缺乏。乳母维生素 B₁ 的 RDA 为每日 2.1 毫克，日常膳食中也不易达到，应多吃富含维生素 B₁ 的食物，如瘦猪肉和粗粮以及豆类等。乳母的维生素 B₂ 的 RDA 为每日 2.1 毫克，日常膳食也难以达到，故应多吃富含维生素 B₂ 的食物，如肝、奶、蛋以及蘑菇、紫菜。乳母的烟酸 (PP) 的 RDA 为每日 21 毫克，我国膳食若加以合理调配容易达到。乳母的维生素 c 的 RDA 为每日 100 毫克，只要吃新鲜蔬菜与水果，特别是鲜枣与柑桔类，就容易满足需要。

乳母的营养配餐与合理膳食

合理膳食是保证母体健康、乳汁分泌旺盛、乳汁成分良好的物质基础。同时由于乳母食欲比妊娠时要好得

多，因此，乳母要尽量选用营养价值较高的食物，合理调配，组成平衡膳食。在数量上可根据个人的情况多增加一些，适当加餐，要尽量避免辛辣等刺激性食物。

母乳是婴儿最理想的食物，能满足婴儿生长发育的需要并与其消化能力相适应。凡有条件自己喂乳的母亲，应尽量争取喂养自己的婴儿，对保证婴儿健康极为重要。乳汁中的各营养成分全部来自母体，如乳母膳食中这些营养素含量不足，则将动用母体中的营养储备来维持乳汁营养成分的恒定。甚至牺牲母体组织，来保证乳汁的质和量。如果母体营养长期不足，则其本身的营养素可以耗尽，乳汁的分泌将保质而不保量，即乳汁分泌量减少，但成分将保持稳定。

乳母的膳食要求具体有以下几方面：

1. 保证供给充足的优质蛋白质。乳母对各种营养素的需要量要求较高，特别是蛋白质和钙。动物性食品如鸡蛋、禽肉类、鱼类等可提供优质蛋白质，宜多采用。乳母每天摄入的蛋白质应保证 $1/3$ 以上来自动物性食品。大豆类食品能提供质量较好的蛋白质和钙质，也应充分利用，尤其是经济条件有限者更应多食豆类以补充蛋白质。

2. 多食含钙丰富的食品。乳母钙的需要量大，故要特别注意补充。乳及乳制品含钙量高，且易于吸收利用，每天应供应一定数量。可以连骨带壳食用的小鱼、小虾含钙丰富，应多选用。深绿色蔬菜、豆类也可提供一定数量的钙。必要时可适当补充钙制剂如乳酸钙、葡萄糖酸钙、骨粉等。

3. 重视蔬菜和水果摄入。新鲜蔬菜水果含多种维生素、无机盐、纤维素、果胶、有机酸等成分，还可增进

食欲，防止便秘，促进乳汁分泌，是乳母不可缺少的食物，每天要保证供应 500 克以上，并多选用绿叶蔬菜和其它有色蔬菜。有的地区有产后禁吃蔬菜水果的习惯，应予以纠正。

4. 粗细粮搭配、膳食多样化。乳母膳食中的主食不能太单一，更不可光吃精白米面，应做到粗细搭配，每天食用一定量粗粮，并适当配备杂粮、燕麦、小米、赤豆、绿豆等。这样不仅可使膳食多样化、保证硫胺素等营养素的供给，且可使蛋白质起到互补作用，提高蛋白质的生物学价值。

5. 注意烹调方法。动物性食品如畜、禽、鱼类的烹调方法以煮或煨为最好，少用油炸。食用时要同时喝汤，这样既可增加营养，还可补充水分，促进乳汁分泌。如经济条件有限，不能多吃动物性食品，可用骨头汤配以适量黄豆、豆腐和青菜等代替。蔬菜的烹调要注意尽量减少维生素 c 等水溶性维生素的损失。按我国习俗，产后要多吃鸡蛋、红糖、芝麻、黄花、木耳及各种汤类，这是符合营养原则的。鸡蛋的蛋白质营养价值很高；红糖提供的钙、铁、锌等矿物质比白糖多；芝麻、黄花菜、黑木耳含钙、铁也很丰富；这些都是产妇和乳母最需要补充的。经调查认为大豆类、花生加上各种肉类（如猪腿、猪排骨或猪尾）煮成汤，鲫鱼汤、黄花菜煨鸡汤、醋或米酒与猪腿和鸡蛋一起煮汤等能促进乳汁分泌。某些中药（如当归、川芎、黄芪等）与猪蹄或鸡等同炖，有一定催乳作用。

此外，小米是一种很好的乳母谷类食物，在蛋白质上可以配合其他谷物提高质量，还可提供较丰富的维生素 B₁ 和一定量的铁。母乳中的油脂受母亲膳食中各种脂

肪的影响很大，所以乳母的膳食中不宜摄入过多的动物脂肪。母乳比牛乳的含铁量高得多，尽管总量还是有限的，但对仅从母乳为食的新生儿和婴儿是极其宝贵的，所以母亲膳食中的铁供给一定要充足。中国营养学会规定的乳母铁供给量为 28 毫克/日。为此，乳母配餐时同样需要增加铁。乳母的膳食加工中多用一些汤汁，可以促进乳汁的分泌。乳母的膳食制度也应是少量多餐。3—4 小时一餐，每日 5--6 餐。

乳母菜肴 10 种

（1）烧全家福

原料：虾仁 25 克，瘦肉 50 克，鸡蛋 50 克，海参 25 克(干)，玉兰片 25 克(干)，菠菜梗 100 克，植物油 20 克，葱、姜、料酒、精盐、味精湿团粉均适量。

制法： 虾仁洗净，抓干团粉，加少许料酒，过油后控净备用。 瘦肉煮熟，切片。 鸡蛋打散，加少许水及味精，放锅蒸五分钟后取出切成厚片。 把发好的海参去内脏，切成块。发好的玉兰片洗净，切片。菠菜去根，洗净，去叶，留梗切段。 坐锅放少许油、葱花、姜丝炆锅，加适量肉汤煮沸，倒入虾仁、肉片、蛋羹、海参、玉兰片，煮片刻加入菠菜梗，开锅后勾芡，加盐、味精，煮沸后起锅。

特点：此为高蛋白菜肴，富含优质蛋白及视黄醇。

（2）烧咖喱牛肉洋葱土豆

原料：牛肉 100 克，洋葱 50 克，土豆 150 克，食用油 10 克，葱、姜、咖喱粉、精盐、味精、团粉均适量。

制法： 牛肉洗涤切块，以清水加葱、姜煮熟。土豆去皮，切成滚刀块。 用牛肉汤将土豆煮熟。 坐勺放油，将咖喱粉倒入略炒，加适量牛肉汤，再倒入牛肉

土豆洋葱同煮开，勾芡，加精盐及味精。

特点：富含优质蛋白、钙及维生素 C。

（3）葵花牛肉

原料：牛肉 100 克，油菜 150 克，西红柿 100 克，口蘑 50 克，食用油 15 克，酱油、精盐、味精、团粉、葱、姜均适量。

制法：将牛肉放清水中煮开，后改文火煮至八成熟，加酱油煮熟，取出切成大片。油菜取心洗净，用油加水在勺中烧熟（不可过火）。西红柿用开水烫过去皮，切片。坐油勺将口蘑烧熟，加盐少许后取出备用。

将口蘑放至盘子中，四周摆牛肉片，外圈再摆西红柿，西红柿外侧再摆油菜。取油勺加高汤，锅开后勾芡，淋盖在菜肴上面。

特点：此菜营养全面，色泽美观，口味清淡可口。
富含优质蛋白及维生素 C

（4）烩肉丁豌豆黄瓜丁

原料：猪肉 100 克，豌豆 50 克，黄瓜 150 克，葱、姜、精盐、味精、团粉均适量。

制法：将猪肉、葱、姜置于清水锅中大火煮开，后改文火炖熟，取肉切丁，肉汤备用。黄瓜切丁。以适量肉汤煮豌豆至将熟，倒入肉丁，煮片刻倒入黄瓜，锅开后勾芡，加精盐及味精。

特点：脂肪虽多而爽口不腻，色、香、味俱佳。

（5）红烧海螺

原料：海螺 150 克，食用油 20 克，白糖 5 克，酱油、精盐、葱、姜、团粉均适量。

制法：海螺洗净，控水后备用。坐油勺，油热后用葱花、姜丝炝锅，倒入海螺，煸炒片刻烹酱油，加

少许高汤，略煮后倒入白糖，开锅勾芡。

特点：此菜肴甜咸口味，含铁较多。

（6）炒猪肝桃仁

原料：猪肝 50 克，核桃仁 25 克，胡萝卜 150 克，食用油 15 克，酱油、葱、姜、料酒、团粉均适量，白糖少许。

制法： 猪肝洗净，切片，抓团粉过油后备用。
胡萝卜洗净，切成斜片。 坐油勺，油热后用葱、姜炆锅，倒入胡萝卜煸炒片刻，倒入核桃仁、猪肝，烹酱油，加料酒、白糖，炒匀即可出勺。

特点：此菜富含铁质、维生素 A 与尼克酸。

（7）炒素鸡生笋

原料：素鸡(一种豆制品)100 克，生笋 200 克，食用油 15 克，葱花、精盐、味精均适量。

制法： 将素鸡斜刀切丝。 生笋去叶及皮，切丝。
坐油勺，油热后用葱花炆锅，倒入素鸡煸炒片刻，再倒入笋丝，再略炒加精盐、味精即可出勺。

特点：此菜肴清淡，含优质蛋白质，富含钙及铁质。

（8）白煮排骨海带

原料：排骨 250 克(排骨肉 100 克)，海带(干)50 克，葱、姜、精盐、味精均适量。

制法： 排骨加入清水中煮沸后去水，再重以热水加葱、姜文火煮。 海带洗净，入蒸锅蒸 20 分钟，切块，倒入排骨汤中与排骨同煮至熟，加入盐及味精。

特点：此菜既为菜又为汤，富含蛋白质、锌及铁。

（9）炒肉丝素鸡芹菜

原料：猪肉 50 克，素鸡 50 克，芹菜 200 克，食用油 15 克，葱花、料酒、团粉、盐、味精均适量。

制法：猪肉丝抓团粉过油后备用。素鸡斜刀切丝。芹菜去根、叶，洗净切段。坐油勺，油热后葱花炆锅倒入芹菜、肉丝、素鸡同炒片刻，加盐、味精及料酒即可起

勺。

特点：富含优质蛋白、钙、铁、锌。

（10）白煮鲫鱼菠菜

原料：鲫鱼 200 克，菠菜 200 克，葱、姜、精盐、味精、酱油均适量。

制法：鲫鱼去鳞、内脏，洗净，放置清水中，加葱、姜大火煮开后以文火煮熟，取鱼入盘加酱油食用；菠菜洗净，切段，放入鲫鱼汤中煮熟，加盐及味精即可食用。

特点：此菜肴亦菜亦汤，鱼煮熟后蘸酱油食用味道鲜美，同时可食菠菜鲫鱼汤，蛋白质丰富，并富含视黄醇及维生素 C。

贫富与乳汁多少无关

根据过去的调查，不管乳母的营养状况好坏，其每日的泌乳量相差不多，多在 600-800g 之间。研究者们发现，营养状况较差的非洲乳母体内催乳素的水平高于营养状况好的欧美乳母。当非洲乳母在补充热量与微量营养素以后，其催乳素的水平开始下降至欧美乳母相同的水平。最近的研究也证实，当限制乳母每日的热能摄入量在 1500kcal 以下，1 周后其血清催乳素就明显上升，而不限热量的对照组乳母的血清催乳素则下降。因此有可能人类在热量影响泌乳量方面也有一个限度。根据印度的报告，给贫穷乳母每日补充蛋白质食物，可以增加泌乳量。这或许是这种补充可以提供足够的热量来纠

正已经受阻的奶的合成。

乳母保证乳汁的正常分泌的方法有：

母亲应当有愉快的心情，规律的生活，并养成良好的卫生习惯；

在烹调方法上多采用汤菜，如炖鸡、排骨、猪蹄、鲫鱼汤，也可吃豆腐汤、菜汤等；

乳汁分泌量在产后 4 个月逐渐增多，一般泌乳至 7 个月达到高峰，9 个月后逐渐下降。另外，婴儿吸吮乳汁要尽量吸吮干净，这样有促进乳汁分泌的作用。

当乳汁不足时，可食用以下食品试一试：

炖猪蹄 2 个，连汤带肉 2—3 次吃完；

红小豆粥，连吃数日；

红小豆浓汤，连吃数日；

红枣、绿豆加适量红糖，煮汤吃；

鲢鱼一条加冬瓜籽一把，二味同煮，吃鱼喝汤。

麦乳精含有多种营养成分，但其中含有丰富的麦芽糖和少量的麦芽酚，都是从麦芽中提取的物质，有退乳回奶的作用。中医有一回乳方，单用生麦芽 120 克煎服，效果颇佳。有些产妇以为麦乳精是滋补佳品，便大量饮用，结果反而乳汁减少，最终断奶，这就是因为麦乳精中含有回奶的成分所致。因此，产妇和乳母应该少饮或不饮麦乳精，以免影响乳汁的分泌。

母乳喂养

健康母亲的乳汁(母乳)是婴儿(特别是 6 个月以内的婴儿)最好的天然食品，因此应大力提倡母乳喂养。

1992 年 6 月由国家统计局牵头，在全国 29 个省、

市、自治区 56 万户，250 万人口地区进行了共 7576 名婴幼儿喂养方式的调查，结果城市新生儿纯母乳喂养率为 19.9%。混合喂养率为 73.0%。人工喂养率为 7.1%；城市四个月内婴儿纯母乳喂养率为 8.7%，混合喂养率为 80.9%，人工喂养率为 10.4%。在 60 年代四个月内婴儿母乳喂养率为 80%—90%；70 年代为 60%—70%；80 年代为 40%—50%；1992 年的调查是历史上最低的。因此应该大力宣传母乳喂养优越性，以便提高母乳喂养率，特别是城市的母乳喂养率。

一些发达国家已经比较成功地制止了母乳喂养率的下降的趋势，并已使母乳喂养率逐步回升，至今能维持在较高的水平。提高母乳喂养率的一个重要问题是促进和保护产妇的乳汁分泌，因为许多乳母都反映并不是自己不愿意用母乳喂养，只可惜乳汁分泌太少，不得不改用混合喂养或人工喂养。而事实上泌乳量与喂养方式是密切相关的。乳量多的，大多是采用母乳喂养；乳量少的，当然是采用混合和人工喂养。因此，研究促进乳汁分泌的措施是提高母乳喂养率的关键。

由于人们精神心理上的不足以及某些不正确的行为，致使乳汁分泌减少，也有一部分妇女由于缺乏对母乳喂养的正确认识而主动采用人工喂养。分娩前妇女对母乳喂养的意向，分娩前后对母乳喂养的信心，产院的某些规章制度和习惯，乳母的喂养知识和方法都能影响乳汁的分泌。通过有计划的卫生教育，让人们认识母乳喂养的重要性，树立起母乳喂养的信心，完全有可能建立起有利于乳汁分泌和有利于母乳喂养的心理因素。促进母乳喂养的措施，应该得到全社会的支持，应该是一种综合措施，包括开展广泛的健康教育，提高对母乳喂养

优越性的认识，改变不良的心理和行为，提高母乳喂养的知识水平，改良产院的某些不合理的规章制度，通过母婴同室尤其是家庭化产房实现早开奶、勤吸吮来促进乳汁分泌，以增强母亲对母乳喂养的信心。

母乳的优点

母乳中的营养素在数量、比例及生物活性形式等方向，均特别适合于婴儿的生理发育及生长需要。这些物质可存在于产后最初几天分泌的初乳及成熟乳中、它在维持新生儿的健康力方面极为重要，也可以作为营养素的惟一来源持续喂养 4—6 个月。母乳的成分随产后的不同时期改变，母乳分为初乳、过渡乳、成熟乳和晚乳。

初乳为产后一周内的乳汁，含脂肪少而含有免疫力的球蛋白多，颜色稍黄略稠，量少但能满足小儿的需要。初乳中的一些营养素如蛋白质、维生素 E、胡萝卜素、维生素 B₁、锌、铁、硒和钾含量较高，而另一些如脂肪、乳糖、热量和叶酸的浓度较低。这样就适合于婴儿早期的需要。另外，一些营养素如锌和铁的形式更适合于婴儿未成熟的胃肠道吸收。

过渡乳指产后一周到满月的乳汁量较初乳增加，每天可分泌约 500 毫升，相当于初乳的一倍，脂肪含量增加。

成熟乳为 2—9 个月的乳汁，晚乳指产后十个月的乳汁，各种营养成分均减少。因此随着小儿年龄的增长，乳汁的质和量均在发生变化。以全日泌乳量为 850 毫升计算所得的营养素含量为：热量 552.5kcal，蛋白质 11.05 克，脂肪 28.9 克，糖 62.9 克，维生素 A 93.5 克，维生素 B₁ 0.085 克，维生素 B₂ 0.425 克。

那么，母乳喂养有哪些具体优点呢？

1. 母乳营养丰富

母乳适于小儿的消化系统，它的蛋白质、脂肪、糖的比例恰当，蛋白质的总量虽不比牛乳多，但它含易消化的白蛋白多而不易消化的酪蛋白少。还含有很多身体必需的各种氨基酸和不饱和脂肪酸、乳糖和矿物质及各种维生素较多。这些物质都适合小儿的生长发育，如母乳中的必要的氨基酸、卵磷脂、生长因子和牛磺酸，均可促进小儿的生长发育，特别是神经系统和脑的发育。

2. 母乳易消化

母乳中含有较多酯酶和其他的消化酶、脂肪的颗粒也较小，各种营养物质的比例均较合适，因此它最易消化吸收，而且生物利用率最高。

3. 母乳喂养的小儿不易得病

母乳不但各种蛋白质含量高，其中含有具有抗细菌和病毒的免疫球蛋白，有较多的抗体和抗感染因子，另外还含有一种双歧因子可促进乳酸杆菌生长抑制大肠杆菌，减少肠道感染，使半婴儿获得抵抗外界环境中的各种微生物的能力，增强抵抗力。所以母乳喂养的小儿不易感冒，不易腹泻，不易得传染病，也不易过敏，患湿疹的也少。另外母乳几乎是天然的无菌食品，方便随时可吃，不用奶瓶、减少了人工喂养的各种感染机会，小儿也不易拉肚子、母乳中各种微量元素含量多，如铁、锌、铜、碘等。铁的吸收率比牛奶高 5 倍，因此母乳喂养的小儿不易患营养性贫血，同时母乳中钙磷比例合适，钙易吸收，小儿不易有低钙血症，也不易患佝偻病。

4. 母乳喂养可增进母子感情

母乳喂养可随时观察小儿的变化，可以通过和母亲接触得到更多母爱，使小儿心理发育更健康，增进母子

感情。产后哺乳可刺激子宫收缩，促进母亲身体早日康复，婴儿吸吮对增加母乳催产素分泌，促进子宫收缩减少产后出血。推迟母亲月经复潮，不易怀孕，有利于计划生育。母乳喂养可减少母亲乳腺癌、卵巢癌发生机会。也可以使母亲体型更加健美。

综上所述，母乳无论对小儿的生长发育、健康成长，还是对母亲身体早日恢复都是婴儿最佳的天然食品。所以，世界卫生组织大力提倡母乳喂养。

母乳喂养与宝宝的发育

母乳是婴儿的天然食物，具有营养、免疫等多功能和卫生、温度适宜等特点，有“白色血液”的美称。近年来更证明母乳喂养对母婴间的精神联系，防止感染，尤其是对婴儿的生长发育有着无可替代的作用。国内外均有人通过长期随访发现，母乳喂养对婴儿的智能发育有促进的作用。根据调查，结果发现婴儿的身长、体重、皮下脂肪、胸围、头围等7个指标的统计分析，母乳喂养组体格发育较好的明显高于混合喂养组以及人工喂养组，差别有显著性。母乳喂养对婴儿精神神经发育也有促进作用。母乳喂养儿的抬头(平均 2.56 月龄)，翻身(5.97 月龄)，坐(6.14 月龄)，爬(8.48 月龄)，直立(9.85 月龄)，走(11.64 月龄)，语言称呼(11.08 月龄)，讲词(12.00 月龄)等均最早，混合喂养次之，人工喂养最迟。母乳喂养不仅有利于小儿的生长发育，而且婴儿也较少发生营养不良、佝偻病、贫血等疾病；呼吸道及消化道感染的发病率也明显低于其他对照组。有文献记载，乳儿的患病率，人工喂养者比母乳喂养者多 3 倍，入院率多 8.5 倍。众所周知，母乳对婴儿是一种营养丰富、易于消化的最好天然食品，它所含的蛋白质、必需脂肪酸及

乳糖较高，有利于大脑的发育。

母乳喂养的注意事项

1. 初乳内因含有大量免疫球蛋白，应争取尽早喂哺；
2. 喂乳前应洗手和清洗乳头；
3. 乳母的口鼻不宜直接对婴儿，尤其是上呼吸道感染时，应戴口罩；
4. 喂奶时要用一只手的中指和食指压住乳房，再把乳头置于婴儿口内，这样既不妨碍婴儿呼吸，又可避免乳汁流出过快使小儿呛咳；
5. 每次授乳至多 20 分钟，哺一面或两面应以乳汁多少而定，但每次必须吸尽；这样以增加乳汁的分泌；
6. 哺乳后将婴儿竖着抱起，用手轻拍背部 2-3 分钟，使吸入的空气温出，可防止吐奶。

7. 喂奶的次数。一般主张产后 6—12 小时开始喂奶。新生儿早产或患病者还需延长。现在不少专家都主张提早喂奶，有的主张生后 2—4 小时即开始。提早喂奶以利于新生儿及早获得营养和减少其产后体重生理性下降。在喂奶次数上也有不同意见。我国民间传统做法是随时喂奶，只要孩子哭闹即喂奶。近三四十年来医务工作者均主张定时喂奶，我国妇产医院产科及儿科学著作中几乎全部是这一观点。同时大家也基本上这样做了。最近国外不少专家又主张不定时喂母乳，他们的研究表明，那样喂奶，孩子的体重增长得快。我国现在仍通行定时喂母乳，这样有利于孩子消化系统有规律地工作，便于生理功能最大限度地发挥，同时也有助于保证母婴休息。一般生后第一个月可以每 3 小时喂 1 次奶，每日喂 7 次，夜间停喂 1 次，以保证母婴休息。如可安排早 6 点、9 点、12 点、下午 3 点、6 点、晚间 9 点和 12 点各喂 1 次奶。夜间 3 点停喂。2 个月后即可