摇图书在版编目（悦阳）数据

摇小儿家庭保健百科 辑秦锐主编援—南京：江苏科学技术出版社，圆圆圈员
摇（年轻父母必读丛书）
摇阴月晕摇苑—缘颜缘—源苑圆—远

摇Ⅰ郾小摇摇摇Ⅱ郾秦摇摇摇Ⅲ郾婴幼儿—妇幼保健
Ⅳ郾砸员苑源

摇中国版本图书馆 悦阳数据核字（圆圆缘 第 员缘缘源号

小儿家庭保健百科

主摇摇编摇秦摇锐
责任编辑摇傅永红
责任校对摇苏摇科
责任监制摇张瑞云

出版发行摇江苏科学技术出版社（南京市湖南路 源苑号，邮编：圆圆圈员）
网摇摇址摇澡责：辑赠曾摇澡责：辑赠曾摇澡责：辑赠曾摇
集团地址摇凤凰出版传媒集团（南京市中央路 员缘号，邮编：圆圆圈员）
集团网址摇凤凰出版传媒网 澡责：辑赠曾摇责：辑赠曾摇责：辑赠曾摇
经摇摇销摇江苏省新华发行集团有限公司
照摇摇排摇南京奥能制版有限公司
印摇摇刷摇南京大众新科技印刷有限公司

开摇摇本摇愿圆圆皂伊员圆圆皂皂摇员辑源
印摇摇张摇员圆缘
字摇摇数摇圆缘圆圆圆
版摇摇次摇圆圆圆远年 员月第 员版
印摇摇次摇圆圆圆远年 员月第 员次印刷

标准书号摇阴月晕摇苑—缘颜缘—源苑圆—远辑砸·怨员
定摇摇价摇圆圆圆圆元

图书如有印装质量问题，可随时向我社出版科调换。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

前 言



儿童保健，一个家家都关心的话题，一个既熟悉又陌生的话题。

如果您要做一位称职的父母亲，您就离不开儿童保健知识。

如果您要做一位关心爱护下一代的爷爷奶奶、外公外婆，您也离不开儿童保健知识。

如果您要做一位儿童保健医生，您就更应该对儿童保健的理论知识和应用技能有正确的、全面的了解，并能在实际工作中灵活运用。

本书汇集作者多年的儿童保健临床经验，试图就日常儿童保健门诊中所遇到的问题，家长电话咨询的问题以及儿童成长过程中可能遇到的问题给予解答。

本书的主要阅读对象是从事儿童保健工作的基层医师、社区医师以及有一定文化水平的孩子家长。

实用、可操作、通俗易懂是本书的编写原则。为便于使用者查阅相关问题，全书分成了四个部分：儿童的营养与喂养、婴幼儿的早期教育、儿童成长过程中常见问题的解答、儿童时期常见疾病的早期识别与护理。

儿童保健是介于临床医学与预防医学的交叉学科，作为儿童保健的医师，既要有儿科临床医学知识，又要有预防医学的知识，既要懂疾病，更要懂营养、懂心理。大医院的儿童保健专家，基层从事儿童保健日常门诊、管理工作的儿童保健医师，广大的时时刻刻直接面对孩子的家长，只有携起手来，共同努力，才能完成培养健康、聪慧下一代的目标。

儿童保健是一个相对新兴的学科，新的教、养、抚育理念在不断地进步，它肯定会与旧的观念产生碰撞。希望本书能给阅读者带来一些新的感受。

编 者

目 录



营养与喂养

一、营养的概念 …… 1
1. 什么叫蛋白质? …… 1
2. 什么叫脂肪? …… 1
3. 什么叫碳水化合物? …… 2
4. 什么叫微量元素? …… 3
5. 维生素有哪些种类? …… 3
6. 水分有哪些作用? …… 4
7. 能量是由哪些营养素产生的? …… 4
二、0～6个月婴儿的营养与喂养 …… 4
1. 初生婴儿消化有哪些特点? …… 4
2. 生后什么时候开始喂奶? …… 5
3. 初乳的重要性和母乳的主要优点有哪些? …… 6
4. 家长如何掌握喂奶的次数? …… 9
5. 如何判定奶量是否满足新生儿的需要? …… 10
6. 哺喂母乳的姿势有哪几种? …… 11
7. 婴儿吐奶怎么办? …… 12
8. 给早产儿、低出生体重儿喂养应注意哪些问题? …… 13
9. 患病婴儿应如何坚持母乳喂养? …… 14
10. 怎样才能增加母乳量? …… 15



11. 母亲患病后还能喂奶吗？…… 17
12. 牛奶喂养婴儿有哪些不足之处？…… 18
13. 奶瓶奶嘴如何选择和消毒？…… 20
14. 怎样调配奶粉及计算牛奶的量？…… 21
15. 喂牛奶应注意哪些事项？…… 22
16. 为什么生后1个月就要给婴儿添加维生素D？…… 24
17. 什么叫辅助食品？…… 25
18. 什么时候可以添加辅助食品？…… 25
19. 应该怎样添加辅助食品？…… 28
20. 4～6月龄应补充哪些营养物质？…… 29
21. 简易的辅助食品应如何制作？…… 29
22. 家庭制作辅助食品的卫生要求是什么？…… 31
23. 家庭制作辅助食品有哪些优点？…… 31

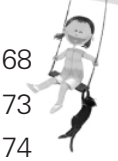
三、7～9个月婴儿的营养与喂养 …… 32
1. 孩子的哪些消化能力初步健全？…… 32
2. 7～9个月婴儿可添加哪些辅助食品？…… 32
3. 吃母乳应注意哪些问题？…… 33
4. 喂一些牛奶有哪些好处？…… 34
5. 为什么要教孩子自己用手吃？…… 34
6. 如何安排好7～9个月婴儿的一日多餐？…… 35
7. 怎样给孩子准备一些零食？…… 35
8. 为什么水果不要吃得太多？…… 36

四、1岁左右孩子的喂养应注意的问题 …… 36
1. 1岁左右孩子应如何添加辅助食品？…… 36
2. 怎样给孩子断奶？…… 37
3. 为什么现在有人讲终生不断奶？…… 38
4. 怎样让孩子学习自己吃食物？…… 39
5. 断奶后如何安排每日的膳食？…… 39
6. 怎样逐步过渡到普通食物？…… 40
7. 哪些食物不适合婴幼儿食用？…… 40
8. 怎样防止孩子偏食、挑食？…… 40



9. 饭桌上有哪些学问？ …… 42
10. 婴幼儿进食受哪些社会环境因素影响？ …… 44
11. 影响婴幼儿进食的心理因素有哪些？ …… 44
12. 影响婴幼儿进食的生理因素有哪些？ …… 45
13. 影响婴幼儿饮食的市场因素有哪些？ …… 46
五、1～2岁孩子的喂养应注意的问题 …… 46
1. 1～2岁孩子需要哪些营养素？ …… 46
2. 1～2岁孩子食物的种类有哪些？ …… 47
3. 主食的作用有哪些？ …… 48
4. 从哪些食物中可以获得优质蛋白质？ …… 49
5. 食物中脂肪的来源及其作用有哪些？ …… 49
6. 为什么说从膳食中补充钙最好？ …… 50
7. 怎样满足微量元素的需要？ …… 50
8. 为什么要补充鱼肝油？ …… 51
9. 孩子自己吃饭有哪些好处？ …… 51
10. 为什么要适量吃零食？ …… 51
11. 怎样训练孩子用杯子或小碗喝水？ …… 52
12. 为什么让孩子自己选择食物？ …… 52
13. 怎样满足孩子的营养需要？ …… 52
14. 为什么食物要多样化？ …… 53
15. 每日各种食品量的参考值如何？ …… 53
16. 怎样学会用匙自己吃饭？ …… 54
六、2～5岁儿童的营养与喂养 …… 54
1. 怎样制作儿童食品？ …… 54
2. 2～5岁儿童食品制作应注意哪些事项？ …… 55
3. 哪些食物中含微量元素锌？ …… 56
4. 孩子为什么会贪食，如何纠正？ …… 57
七、6～12岁儿童的营养 …… 60
1. 6～12岁儿童体格发育和神经精神发育有哪些特点？ …… 60
2. 6~12岁儿童的营养要求有哪些特点？ …… 61
3. 增进学习记忆与思维的膳食有哪些？ …… 66

需要全本请访问 www.ertongbook.com



4. 该年龄段儿童的膳食食谱有哪些种类？ …… 68
八、儿童食品的质量安全问题 …… 73
1. 婴儿奶粉的营养标准是什么？ …… 74
2. 随意使用食品添加剂有哪些害处？ …… 74
3. 怎样判断食品是否达到卫生指标？ …… 74
4. 哪些食品容易对儿童的安全造成危害？ …… 75
5. 仔细阅读产品标识，根据产品标识确定使用与否 …… 75

早期教育

一、0～3个月的早期教育 …… 76
1. 什么叫早期教育？ …… 76
2. 此期的早期教育有哪些内容？ …… 77
3. 怎样对婴儿进行追视训练？ …… 79
4. 怎样对婴儿进行听觉训练？ …… 80
5. 怎样对婴儿进行语言训练？ …… 80
6. 怎样对婴儿进行手眼协调能力的训练？ …… 81
7. 怎样对婴儿进行抬头训练？ …… 81
8. 怎样对婴儿进行抓握训练？ …… 82
9. 对婴儿实施早期教育时应注意哪些问题？ …… 83
10. 如何培养婴儿的交往能力？ …… 83
11. 生活环境对婴儿健康有哪些影响？ …… 84
12. 视觉环境对婴儿健康有哪些影响？ …… 85
13. 听觉环境对婴儿健康有哪些影响？ …… 86
二、3～12个月婴儿的早期教育 …… 87
1. 该年龄段的早期教育有哪些内容？ …… 87
2. 爬行对婴儿大脑发育有哪些作用？ …… 89
3. 如何进行大小便习惯的培养？ …… 90
4. 怎样培养婴儿良好的睡眠习惯？ …… 92
5. 婴儿的兴趣是如何培养的？ …… 93



6. 生活环境对婴儿健康有哪些影响？ …… 95
7. 怎样为婴儿布置游戏环境？ …… 96
8. 怎样创造一个好的艺术环境？ …… 97
9. 怎样建立早期的亲子关系？ …… 98
10. 怎样对婴儿进行翻身训练？ …… 99
11. 怎样培养婴儿的认识能力？ …… 99
12. 怎样训练宝宝坐？ …… 101
13. 怎样训练婴儿的手眼协调能力？ …… 101
14. 怎样促进婴儿精细运动的发展？ …… 102
三、12～24个月孩子的早期教育 …… 103
1. 该年龄段的早期教育有哪些内容？ …… 103
2. 如何进行大、小便习惯的培养？ …… 104
3. 怎样培养孩子良好的卫生习惯？ …… 105
4. 语言环境对该年龄段孩子的语言发育有什么影响？ …… 106
5. 怎样训练孩子的认知能力？ …… 108
6. 怎样促进孩子动作的发育？ …… 111
7. 怎样培养孩子对音乐的兴趣？ …… 112
8. 怎样教孩子看图片和画册？ …… 112
9. 怎样教孩子玩纸和笔？ …… 113
10. 怎样训练孩子腿部的动作？ …… 114
四、2～5岁儿童的早期教育 …… 115
1. 该年龄段的早期教育有哪些内容？ …… 115
2. 这个年龄段的早期教育应注意哪些问题？ …… 117
3. 如何看待儿童看电视的问题？ …… 118
4. 孩子的兴趣是如何培养的？ …… 120
5. 孩子的注意力是如何培养的？ …… 121
6. 怎样让孩子玩户外玩具？ …… 123
7. 怎样创造有利于孩子智力发育的家庭环境？ …… 124
8. 怎样教孩子识数？ …… 125
9. 怎样训练孩子双手的灵巧性？ …… 126
10. 绘画对孩子的智力发展有何影响？ …… 127



儿童成长过程中一些常见问题

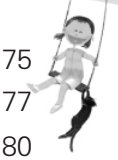
1. 什么叫新生儿黄疸? …… 129
2. 儿童先天性佝偻病是怎么一回事? …… 130
3. 怎样给婴儿补钙? …… 131
4. 抚触对婴儿有什么益处? …… 132
5. 婴儿大便次数和性状如何? …… 132
6. 婴儿睡眠及睡眠问题有哪些处理方法? …… 133
7. 婴儿啼哭有哪些原因? …… 134
8. 如何进行新生儿视力的检查? …… 135
9. 怎样对新生儿的听力进行检查? …… 136
10. 怎样选择婴幼儿的衣服? …… 137
11. 儿童出生缺陷是怎么一回事? …… 137
12. 怎样做出生缺陷的筛查? …… 138
13. 怎样预防出生缺陷? …… 139
14. 如何判断新生儿出生时是否正常? …… 140
15. 囟门是怎么一回事,囟门能摸吗? …… 141
16. 头围是如何测量的,头围大小能决定以后是否聪明吗? …… 142
17. 怎样评价3个月内婴儿的体格发育状况? …… 142
18. 新生儿的神经行为发育如何? …… 143
19. 3个月内婴儿应该有哪些神经行为发育的表现? …… 144
20. 如何测量体重? …… 145
21. 如何测量身长(高)? …… 146
22. 如何测量头围? …… 146
23. 怎样判断儿童的体格发育状况? …… 147
24. 如何用小儿生长发育图对儿童体格发育进行评价? …… 147
25. 怎样定期、连续、准确地测量孩子的体重? …… 149
26. 怎样画小儿的体重曲线? …… 149
27. 怎样判断小儿体重曲线的变化形式和趋势? …… 149
28. 如何用均值离差法对儿童体格发育进行评价? …… 150



29. 6个月和12个月儿童的体格发育各应该达到什么水平？ …… 151
30. 什么叫儿童体重低下、发育迟缓和消瘦？ …… 152
31. 小孩体重重是否就是肥胖？ …… 153
32. 儿童正常的出牙有什么规律？ …… 154
33. 出牙迟就是缺钙吗？ …… 155
34. 儿童的乳牙龋齿需要治疗吗？ …… 155
35. 小孩流口水是怎么一回事？ …… 157
36. 孩子喜欢用手抓东西往嘴里送怎么办？ …… 158
37. 儿童每天应该睡眠多少时间才算正常？ …… 158
38. 小儿睡眠不沉是患疾病了吗？ …… 159
39. 小儿的衣服应该怎样选择？ …… 161
40. 什么时候大小便才能自理？ …… 162
41. 为什么6个月后的小儿老爱生病？ …… 162
42. 儿童说话不清楚会是什么原因？ …… 163
43. 怎样给孩子洗澡？ …… 165
44. 怎样给孩子洗脸？ …… 166
45. 怎样给孩子进行头部护理？ …… 166
46. 怎样给孩子进行脐部护理？ …… 167
47. 如何给孩子进行臀部护理？ …… 167
48. 小儿口腔应该怎样护理？ …… 167
49. 儿童近视是怎么一回事？ …… 168
50. 儿童弱视是怎么一回事？ …… 169

儿童时期常见疾病识别与护理

一、发热 …… 170
1. 怎样判断儿童有无发热，发热有哪些类型？ …… 170
2. 儿童发热常见有哪些原因？ …… 171
3. 家庭对儿童发热如何处理？ …… 174
二、便秘 …… 175
1. 什么叫便秘？ …… 175



2. 儿童便秘常见的原因有哪些？ …… 175
3. 儿童便秘怎样处理？ …… 177
三、遗尿 …… 180
1. 儿童遗尿是怎么一回事？ …… 180
2. 如何处理儿童的遗尿症？ …… 181
四、多汗 …… 182
1. 怎样判断儿童有无多汗？ …… 182
2. 常见小儿多汗有哪些原因？ …… 183
3. 怎样对儿童多汗进行处理？ …… 185
五、厌食与偏食 …… 185
1. 引起儿童厌食和偏食的常见原因有哪些？ …… 186
2. 儿童厌食如何处理？ …… 189
六、婴儿哭啼 …… 192
1. 婴儿哭啼有哪些原因？ …… 192
2. 怎样识别疾病情况下的哭啼表现？ …… 193
3. 婴儿哭啼怎么处理？ …… 195
七、呕吐 …… 197
1. 儿童呕吐有哪些原因？ …… 197
2. 如何从呕吐表现中判断是否患有疾病？ …… 198
3. 各年龄组儿童呕吐原因及特点是什么？ …… 199
4. 儿童呕吐家庭如何处理？ …… 201
八、儿童身材问题 …… 202
1. 儿童的身高有哪些影响因素？ …… 202
2. 身材矮小的原因有哪些？ …… 205
3. 如何判断儿童是否身材矮小？ …… 207
4. 身材矮小能矫正吗？ …… 208
5. 如何把握矫正身材矮小的最佳时机？ …… 210
九、性早熟 …… 212
1. 什么叫性早熟？ …… 212
2. 性早熟有哪些表现？ …… 213



3. 哪些原因可以引起性早熟？ …… 214
4. 如何判断儿童的青春期发育是否正常？ …… 214
5. 这些情况算性早熟吗？ …… 215
6. 性早熟如何治疗？ …… 216
十、婴儿湿疹的防治 …… 216
十一、小儿佝偻病 …… 218
1. 什么叫小儿佝偻病？ …… 218
2. 小儿佝偻病有什么危害？ …… 218
3. 小儿佝偻病的发生原因有哪些？ …… 219
4. 佝偻病有哪些表现？ …… 219
5. 晒太阳能预防佝偻病吗？ …… 222
6. 补钙能预防佝偻病吗？ …… 222
7. 维生素D有什么作用？ …… 224
8. 怎样预防佝偻病？ …… 225
9. 如何护理佝偻病患儿？ …… 228
10. 哪些食物含钙量丰富？ …… 228
11. 已患佝偻病骨骼畸形有办法矫正吗？ …… 229
12. 怎样预防维生素D中毒？ …… 229
十二、儿童维生素A缺乏 …… 231
1. 维生素A有什么作用？ …… 231
2. 哪些情况下会出现维生素A的缺乏？ …… 231
3. 维生素A缺乏有哪些表现？ …… 232
4. 维生素A与感染的关系如何？ …… 233
5. 胡萝卜素与维生素A的关系如何？ …… 233
6. 含维生素A丰富的食物有哪些？ …… 233
7. 什么叫亚临床维生素A缺乏？ …… 234
8. 如何预防和治疗维生素A缺乏？ …… 234
9. 维生素A过多也会中毒吗？ …… 235
十三、儿童锌缺乏症 …… 236
1. 锌对人体有什么作用？ …… 236

需要全本请访问 www.ertongbook.com



2. 缺锌有哪些表现？ …… 237
3. 如何给儿童补锌？ …… 237
4. 锌会引起中毒吗？ …… 239
十四、铁缺乏和贫血 …… 239
1. 铁对人体有什么作用？ …… 239
2. 缺铁有哪些表现？ …… 240
3. 缺铁和缺铁性贫血有何区别？ …… 240
4. 儿童每日需要多少铁？ …… 241
5. 血红素铁和非血红素铁有什么区别？ …… 242
6. 能促进铁吸收的物质有哪些？ …… 243
7. 含铁丰富的食物有哪些？ …… 243
8. 如何合理补铁？ …… 243
9. 铁多了也会中毒吗？ …… 245
十五、儿童单纯性肥胖症 …… 246
1. 怎样判定儿童是否患了肥胖症？ …… 246
2. 儿童肥胖症有哪些危害？ …… 246
3. 儿童单纯性肥胖的常见原因有哪些？ …… 248
4. 单纯性肥胖的表现有哪些？ …… 249
5. 怎样预防儿童期单纯性肥胖？ …… 250
6. 什么叫儿童肥胖症的饮食疗法？ …… 251
7. 什么叫儿童肥胖症的运动疗法？ …… 251
8. 儿童肥胖症的心理行为治疗包括哪些方面？ …… 251
十六、儿童铅中毒 …… 254
1. 什么叫儿童铅中毒？ …… 254
2. 铅中毒对儿童有哪些危害？ …… 254
3. 我国儿童铅中毒的常见原因有哪些？ …… 255
4. 如何对儿童铅中毒进行诊断？ …… 256
5. 如何有效预防儿童铅中毒？ …… 257
6. 儿童铅中毒的治疗方法有哪些？ …… 258
十七、儿童呼吸道感染 …… 259



1. 什么是上呼吸道感染? …… 259
2. 什么是下呼吸道感染? …… 260
3. 呼吸道感染有什么危害? …… 260
4. 家庭如何判断患呼吸道感染儿童病情的轻重? …… 261
5. 呼吸道感染儿童的处理原则有哪些? …… 262
6. 患呼吸道感染的儿童怎样进行家庭护理? …… 263
7. 如何观察呼吸道感染患儿病情的变化? …… 264
8. 如何预防呼吸道感染? …… 265

十八、婴幼儿腹泻 …… 266
1. 什么叫腹泻? …… 266
2. 腹泻病有什么危害? …… 267
3. 引起腹泻的常见原因有哪些? …… 267
4. 如何判断腹泻患儿有无脱水? …… 268
5. 什么叫小儿秋季腹泻? …… 270
6. 腹泻患儿的家庭护理方法有哪些? …… 270
7. 什么是ORS,怎样使用? …… 272
8. 如何预防儿童的腹泻病? …… 274



一、营养的概念

营养是指人们从环境中摄取营养物质并加以消化、吸收、转化、利用的综合过程,所摄取或食入的营养物质又称营养素。营养素是一切生命活动的基础,营养过程贯穿人的一生,任何生物都离不开营养。下面简要地介绍营养素的名称及其作用。

1. 什么叫蛋白质?

蛋白质是一切生物体必需的组成成分,也是决定各类细胞和组织生理功能的首要物质基础。蛋白质的基本单位是氨基酸,根据氨基酸是否能在体内合成又分为必需氨基酸与非必需氨基酸。不同的蛋白质有不同的氨基酸的组织结构或不同的氨基酸的组成,并因此影响到蛋白质质量的优劣。我们最常听见的赖氨酸、谷氨酸、牛磺酸等,都是蛋白质的组成部分。我们平常所吃的食物:蛋、奶、肉中就含有丰富的必需氨基酸的优质蛋白质的成分。

当蛋白质缺乏时,全身各组织器官的发育受到影响,脑的发育也受到影响,可直接影响脑细胞的数目和体积的大小,导致神经组织的形成与修复障碍,神经递质的合成减少,神经体液调节紊乱,造成代谢障碍。

2. 什么叫脂肪?

脂肪是人体所需的又一营养素,脂肪的基本单位是脂肪酸,根据



脂肪酸是否在体内合成又分为必需和非必需脂肪酸。根据脂肪的结构又分为饱和与不饱和脂肪酸。脂肪在人体内一方面是供给能量，另一方面也是作为组织结构的成分。脂肪为人体的神经系统的发育所必需，特别是不饱和脂肪酸对婴儿的大脑和视网膜发育起着非常重要的作用，近年来备受医学界和营养学界的关注。必需脂肪酸对促进脑发育起了重要作用。亚油酸(LA)和亚麻酸(ALA)就是两种非常重要的必需脂肪酸。它们通过以下作用促进脑的发育：① 供给大脑组织细胞代谢所需要的能量；② 促进大脑神经元的成熟、细胞膜及髓鞘的形成，使神经递质传递信息的速度加快，表现为视敏感度增高，反应敏捷，认知能力提高；③ 可促进脂溶性维生素的吸收，如维生素K、维生素D等；④ 可维持细胞膜和视网膜的正常结构和流体性，调节神经元跨膜电位和神经递质的释放。

当LA和ALA缺乏时，可以出现以下的表现：导致体内n-3系长链多不饱和脂肪酸的合成减少，使大脑和视觉功能受损，视敏度发育迟缓、视网膜对光反应的振幅降低、视网膜电图异常、对光信号刺激的注视时间延长。研究还表明：视觉注视时间与儿童智商(IQ)和语言发展存在中等程度的相关性。因此，推断ALA缺乏可能因为视觉注视时间延长而影响认知能力。

3. 什么叫碳水化合物？

碳水化合物是指在化学结构上有碳和水分子结构的一类物质，我们平常所食用的主食如米、面中的主要成分就是碳水化合物。碳水化合物的基本结构是糖类。根据其结构的不同又分为单糖、双糖、多糖三种，碳水化合物在体内的主要作用是供给能量，维持我们正常生命活动的能量的60%左右都来自于碳水化合物，另外，碳水化合物还通过糖蛋白、糖脂的形式参与身体内的代谢活动。

葡萄糖是维持大脑正常功能的必需养料。也是脑细胞活动的主要能源。但大脑中只含糖原0.1%，脑内所贮存的糖原与葡萄糖仅能维持



大脑几分钟的活动，必须靠血液不断供给葡萄糖。短期内碳水化合物缺乏，血糖过低可以引起低血糖的表现，尤其是幼小的婴儿会出现抽搐、昏迷，较大的儿童出现反应迟钝、记忆力下降等。而长期慢性的碳水化合物的缺乏不仅影响到脑的发育，还会引起营养不良。

孕妇热能严重不足可娩出低体重儿，精神发育迟滞，成长后思维灵活性、语言能力、理解及表达能力与精细运动能力仍低于正常儿。

4. 什么叫微量元素？

微量元素通常是指人体内的含量很少但又为人体所必需的元素，其中很多是金属成分，如我们常说的铁、锌等就是微量元素。目前人们已经认识到的体内的必需微量元素共14种，它们是：铁、锌、铜、碘、氟、锰、锡、钼、钴、硒、镍、矽、钒、铬。

微量元素的特点是：人体内是不能合成的，必须依靠食物或其他途径供给；微量元素缺乏会出现相应的缺乏症状，但微量元素过多也会出现中毒症状。

5. 维生素有哪些种类？

维生素虽然在体内含量很少但却是必不可少的营养素。维生素根据其是否溶解在水中或溶解在脂肪中又分为水溶性或脂溶性维生素。如维生素A、维生素D就是脂溶性的维生素，它们的产品多是含油剂的软、硬胶囊。

儿童中最易出现的维生素缺乏是由维生素D缺乏引起的佝偻病。其次，对那些挑食厌食的儿童还易出现维生素A的缺乏。脂溶性的维生素在过量的情况下容易引起中毒。水溶性的维生素相对较为安全，但缺乏同样会出现比较严重的临床表现。如：① 维生素B_1缺乏时可出现神经衰弱症候群，出现全身无力、烦躁、焦虑不安、记忆力减退，反应迟钝等。② 维生素C缺乏时可出现头晕、失眠、焦虑、记忆力减退。③ 维生素B_6缺乏时可出现惊厥、烦躁、焦虑不安、生长迟缓。④ 维生素B_2缺



乏时影响铁的吸收与储存。⑤ 孕妇叶酸缺乏会引起胎儿神经管畸形。

6. 水分有哪些作用?

除了上面的营养素之外,水、纤维素也是人体生命活动中不可缺少的营养成分,越是年龄小的儿童体内含水量越多,对水的缺乏也越敏感。如儿童腹泻引起的脱水,如果不及时补充水分,就很容易引起非常严重的后果,甚至死亡。

纤维素缺乏轻者会致便秘,长期缺乏还可能引起其他一些疾病。

7. 能量是由哪些营养素产生的?

能量不是一个独立的营养素,它是由产生能量的营养素蛋白质、脂肪、碳水化合物在代谢过程中产生的、为满足身体正常活动所需的物质成分。在谈到营养的时候不能不提到能量的供给,不能不提到蛋白质、脂肪、碳水化合物在供给人体热量中所起的作用。

正常情况下,蛋白质、脂肪、碳水化合物供给能量的总量要达到一定的量,这个量就是生后第一年,每千克体重每天为110千卡(1卡=4.18焦耳),以后每隔3年减10千卡,到达成人期为每千克体重每天60千卡。蛋白质、脂肪、碳水化合物供给能量都要有一定的比例,过高过低都不利于儿童的生长发育。适宜的比例应为:

蛋白质:10%~15%;

脂肪:25%~30%;

碳水化合物:65%~70%。

二、0~6个月婴儿的营养与喂养

1. 初生婴儿消化有哪些特点?

如果将刚刚出生的婴儿抱到妈妈胸前,宝宝就会张着嘴寻找妈妈

需要全本请访问 www.ertongbook.com