

中医执业医师《中医儿科学》知识点辅导：乳食喂养 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/248/2021_2022__E4_B8_AD_E5_8C_BB_E6_89_A7_E4_c22_248002.htm

孕妇营养 孕妇的饮食营养与胎儿生长发育有密切关系，胎儿在母腹中全赖孕妇气血濡养。《景岳全书·小儿则》中说：“妊娠胎气，本乎气血，胎不长者，血气之不足耳……。”孕妇从怀孕开始就应加强营养，多食鱼、肉、蛋、水果、蔬菜等，以保证胎儿营养需要。 婴儿喂养 母乳喂养 婴儿喂养应以母乳为宜。为什么提倡母乳喂养？正常足月新生儿只要情况稳定，呼吸通畅，生后半小时内便可尝试喂奶。早产儿或虚弱儿要推迟到24小时之后。哺乳时间，喂乳量的多少，可灵活掌握。哺乳的姿势采取坐位较佳，乳母的健康情况对婴儿影响较大。产后哺乳初期，乳汁分泌量不足，可通过婴儿的勤喂多吮，逐渐增加泌乳量。断奶时间视母乳充足与否而定，一般随辅食的增加，逐渐减少哺乳次数，以8~12个月断奶为宜，夏季或小儿患病期间不宜断奶。 人工喂养 目前代乳品的种类不断增多、质量也逐渐改进，但仍然没有一种代乳品能和人乳相比。我国目前比较适合婴儿的代乳品有以下几种：鲜牛奶，全脂奶粉，人乳化奶粉，淡蒸发奶，鲜羊奶，其他不含奶的代乳品。4~6个月以内的小婴儿，食用牛奶时，为了降低蛋白质和矿物质的含量，可按下表加以调配。 混合喂养 因母乳不足或其他原因不能全部用母乳喂养，部分用牛奶或其他乳品，称为混合喂养。混合喂养的方式有两种：补授法与代授法。 添加辅食 辅食种类及添加顺序表月龄 应添加的辅食 补充的主要营养素半月~3个月维生素D剂（400 μ ，或按医嘱）菜水、果

子水或果汁 维生素D、C4 ~ 6个月维生素D剂 (400 μ , 或按医嘱) 菜泥、果泥蛋黄、肉汤米汤、稀粥铁7 ~ 9个月维生素D剂 (400u , 或按医嘱) 碎菜、碎果全蛋、蛋羹、鱼、肉、肝泥、豆腐粥、烂面、饼干、馒头片、熟土豆、熟白薯动、植物蛋白质、热能10 ~ 12个月维生素D剂 (400u , 或按医嘱) 碎菜、碎果全蛋、碎肉、碎鱼、豆制品稠粥、软饭、挂面、带馅食品动、植物蛋白质、热能 幼儿喂养 1 ~ 3周岁幼儿处于以乳食为主转变为以普通饮食为主的时期 , 幼儿膳食宜软、碎、新鲜 , 忌油腻煎炸食物以及辛辣之品 , 并宜含有丰富的营养 , 以谷类为主食 , 辅以鱼、肉、蛋、豆类及水果、蔬菜等。 幼童喂养 幼童期小儿发育趋于稳步发展 , 活动量逐渐增大 , 牙齿基本长齐 , 消化功能逐步完善 , 膳食品种基本接近成人 , 注意早餐要吃好 , 中餐要吃饱 , 晚餐要吃少。 100Test 下载频道开通 , 各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com