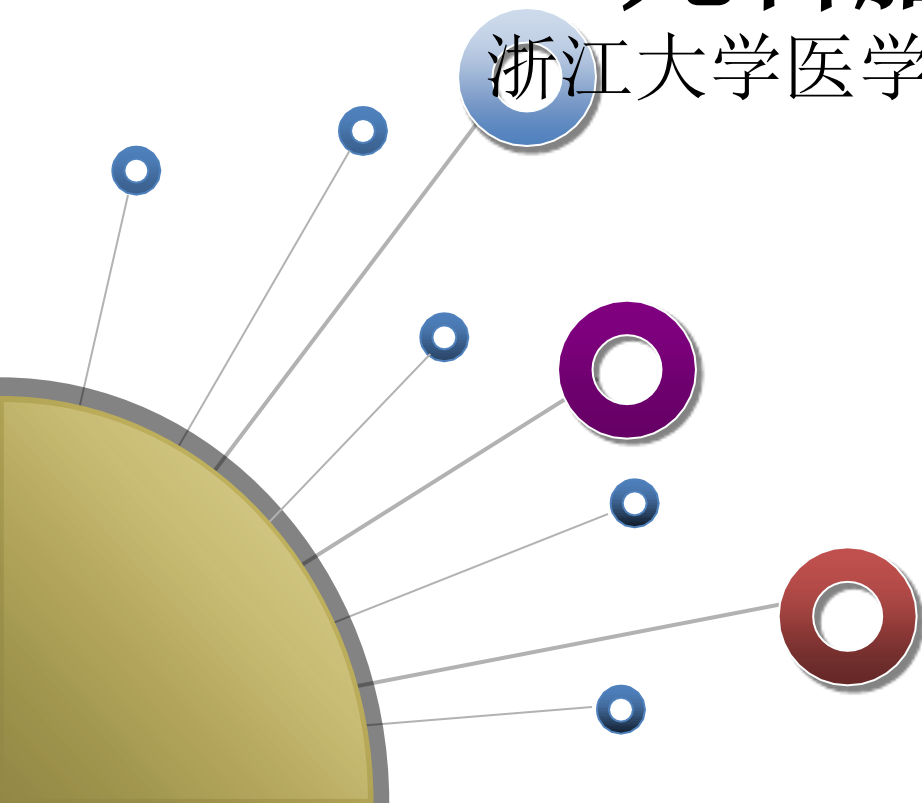




# 儿科膳食原则

浙江大学医学院附属第二医院





# 儿科膳食

**01**

婴儿 (0~6月)

**02**

婴儿 (6~12月)

**03**

幼儿 (1~2岁)

**04**

学龄前 (2~5岁)

**05**

学龄儿童 (6~18岁)



儿童膳食(14周岁以下)  
提供的能量与蛋白质应达到中国居民膳食营养素参考摄入量(2013版)  
中国居民膳食能量参考摄入量(DRIs)



人群	能量 (kcal/d)						蛋白质 (g/d)	
	身体活动水平 (轻)		身体活动水平 (中)		身体活动水平 (重)		男	女
	男	女	男	女	男	女		
1岁~	-	-	900	800	-	-	25	25
2岁~	-	-	1100	1000	-	-	25	25
3岁~	-	-	1250	1200	-	-	30	30
4岁~	-	-	1300	1250	-	-	30	30
5岁~	-	-	1400	1300	-	-	30	30
6岁~	1400	1250	1600	1450	1800	1650	35	35
7岁~	1500	1350	1700	1550	1900	1750	40	40
8岁~	1650	1450	1850	1700	2100	1900	40	40
9岁~	1750	1550	2000	1800	2250	2000	45	45
10岁~ 11岁	1800	1650	2050	1900	2300	2150	50	50
11岁~13 岁	2050	1800	2350	2050	2600	2300	60	55 <sub>3</sub>



# 中国婴幼儿喂养指南 ( 2016 )



01

婴儿 ( 0 ~ 6月 )



# 婴儿（0~6月）膳食



## 核心推荐:

- 1、产后尽早开奶，坚持新生儿第一口食物是母乳。
- 2、坚持6月龄内纯母乳喂养。
- 3、生后数日开始补充维生素D，不需补钙。
- 4、婴儿配方奶是不能纯母乳喂养时的无奈选择。
- 5、监测体格指标，保持健康生长。



# 推荐一 产后尽早开奶，坚持新生儿第一口食物是母乳

分娩后尽早开始让婴儿反复吸吮乳头。

婴儿出生后的第一口食物应该是母乳。

产后体重下降只要不超过出生体重的7%就应坚持纯母乳喂养。

婴儿吸吮前不需过分擦拭或消毒乳头。

温馨环境、愉悦心情、精神鼓励、乳腺按摩等辅助因素，有助于顺利成功开奶。



# 实践应用



## 母乳哺喂方法

推荐坐位喂奶，两侧乳房轮流喂，吸尽一侧再吸吮另一侧。若一侧乳房奶量已能满足婴儿需要，应将另一侧乳汁用吸奶器吸出。完成吸奶后，应将婴儿竖直抱起，头靠在妈妈肩上，轻拍背部，排出吞入胃里的空气，以防止溢奶。





# 实践应用



## 如何促进乳汁分泌

尽早勤吸吮乳汁，每侧乳头每2~3小时要得到吸吮1次，必要时可通过吸奶泵辅助手段，增加乳汁分泌。

母亲身体状况、营养摄入要保证，精神放松、心理愉快，并得到家人的鼓励和支持。



# 实践应用



## 如何判断乳汁分泌量是否充足

婴儿每天能得到8~12次较为满足的母乳喂养；

哺喂时，婴儿有节律地吸吮，并可听见明显的吞咽声。

出生后最初2天，每天至少排尿1~2次；粉红色尿酸盐结晶尿，应在生后第3天消失。

生后第3天开始，每24小时排尿应达到6~8次。出生后每24小时至少排便3~4次，每次大便应多于1大汤匙。

出生第3天后，每天可排软、黄便达4（量多）次~10（量少）次。



## 推荐二 坚持6月龄内纯母乳喂养

纯母乳喂养能满足6月龄内婴儿所需要的全部液体、能量和营养素，应坚持纯母乳喂养6个月。

按需喂奶，两侧乳房交替哺喂；每天6~8次或更多。

坚持让婴儿直接吸吮母乳，尽可能不适用奶瓶间接喂哺人工挤出的母乳。

特殊情况需要在满6月龄前添加辅食的，应咨询医生或其他专业人员后谨慎作出决定。



# 实践应用



如何判断乳汁分泌量是否充足

婴儿每天能尿湿5~6个纸尿裤

称量婴儿摄乳前后的体重

婴儿体格生长可灵敏反映婴儿的喂养状态



# 实践应用



## 吸出母乳的保存条件和允许保存时间

室温（20~30℃）4小时

便携式保温冰盒内（15℃以上温度）24小时

冰箱保险区（4℃左右）48小时

冰箱保险区，但经常开关门（4℃以上温度）24小时

冷冻室温度保持于-5℃~-15℃ 3~6个月

低温冷冻（低于-20℃）6~12个月



## 推荐三 顺应喂养，建立良好的生活规律

母乳喂养应从按需喂养模式到规律喂养模式递进。

饥饿引起哭闹时应及时喂哺，不要强求喂奶次数和时间，但一般每天喂奶的次数可能在8次以上，生后最初会在10次以上。

随着婴儿月龄增加，逐渐减少喂奶次数，建立规律哺喂的良好饮食习惯。

婴儿异常哭闹时，应考虑非饥饿原因，积极就医。



## 推荐四

# 婴儿出生后数日内开始补充维生素D，不需补钙

婴儿生后数日每日补充维生素D<sub>3</sub> 10μg（400IU）。

纯母乳喂养的婴儿不需要补钙。

新生儿出生后应及时补充维生素K。

配方奶喂养的患儿，不需要补充维生素D和维生素K。



# 实践应用



## 维生素D和维生素K

6月龄内婴儿通过阳光很难获得所需要的维生素D

母乳喂养儿从出生到3月龄，可每日口服维生素K1 25 $\mu$ g，也可采用出生后口服维生素K1 2mg，然后到1周和1个月时再分别口服5mg，共3次；也可由专业人员给新生儿每日肌内注射维生素K1 1~5mg，连续3天。可有效预防新生儿维生素K缺乏性出血症的发生。





## 推荐五 婴儿配方奶是不能纯母乳喂养时的无奈选择

任何婴儿配方奶都不能与母乳相媲美，只能作为母乳喂养失败后的无奈选择，或母乳不足时对母乳的补充。

以下情况很可能不宜母乳喂养或常规方法的母乳喂养，需要采用适当的配方奶喂养，具体患病情况、母乳喂养禁忌和适用的喂养方案，请咨询营养师或医师。**婴儿患病；母亲患病；母亲摄入药物；经过专业人员指导和各种努力后，乳汁分泌仍不足。**

不宜直接用普通液态奶、成人奶粉、蛋白粉、豆奶粉等喂养6月龄内婴儿。



## 推荐六 监测体格指标，保持健康生长

身高和体重是反映婴儿喂养和营养状况的直观指标。

6个月龄前婴儿每半月测量一次身高和体重，病后恢复期可增加测量次数。

出生体重正常婴儿的最佳生长模式是基本维持其出生时在群体中的分布水平。

婴儿生长有自身规律，不宜追求参考值上限。



02

## 婴幼儿（7~24月）膳食



# 婴幼儿（7~24月）喂养指南



## 核心推荐:

- 1、继续母乳喂养，满6月龄起添加辅食。
- 2、从富含铁的泥糊状食物开始，逐步添加以达到食物多样。
- 3、提倡顺应喂养，鼓励但不强迫进食。
- 4、辅食不加调味品，尽量减少糖和盐的摄入。
- 5、注重饮食卫生和进食安全。
- 6、定期监测体格指标，追求健康生长。



## 推荐一

# 继续母乳喂养，满6月龄起添加辅食



### 关键推荐

- 1、婴儿满6月龄后仍需继续母乳喂养，并逐渐引入各种食物。
- 2、辅食是指除母乳和/或配方奶以外的其他各种性状的食物。
- 3、有特殊需要时须在医生的指导下调整辅食添加时间。
- 4、不能母乳喂养或母乳不足的婴幼儿，应选择配方奶作为母乳的补充。



# 实践应用



## 母乳喂养量

- 1) 7~9月龄 不少于600ml, 不少于4次/日
- 2) 10~12月龄 600ml, 4次/日
- 3) 13~24月龄 500ml

7~12月龄不宜喂食奶制品（普通鲜奶、酸奶、奶酪）

不宜喂食豆奶粉、蛋白粉

无乳糖大豆基配方奶可作为婴幼儿慢性迁延性腹泻的治疗饮食



## 推荐二 从富含铁的泥糊状食物开始，



## 逐步添加达到食物多样

随母乳量减少，逐渐增加辅食量。

首先添加强化铁的婴儿米粉、肉泥等富铁的泥糊状食物。

每次只引入一种新的食物，逐步达到食物多样化。

从泥糊状食物开始，逐渐过渡到固体食物。

辅食应适量添加植物油。



# 实践应用



## 辅食添加的原则

每次只添加一种新食物，由少到多、由稀到稠、由细到粗，循序渐进。

从强化铁的婴儿米粉、肉泥等，逐渐增加食物种类，逐渐过渡到半固体或固体食物，如烂面、肉末、碎菜、水果粒等。每引入一种新的食物应适应2~3天，密切观察是否出现呕吐、腹泻、皮疹等不良反应，适应一种食物后再添加其他新的食物。






# 实践应用



## 7~9月龄婴儿如何添加辅食

刚开始添加辅食时，先母乳喂养，婴儿半饱时再喂辅食，然后再根据需要哺乳。满7月龄时，辅食喂养可以成为单独一餐，随后过渡到辅食喂养与哺乳间隔的模式。每天母乳喂养4~6次，辅食喂养2~3次。

婴儿偶尔出现的呕吐、腹泻、湿疹等不良反应，不能确定与新引入的食物相关时，不能简单地认为婴儿不适应此种食物而不再添加。婴儿患病时应暂停引入新的食物，已经适应的食物可以继续喂养。如辅食以谷物、蔬菜、水果等植物性食物为主，需要额外添加约5~10g植物油。

保持600ml以上的奶量，优先添加富铁食物，如强化铁的婴儿米粉等，逐渐达到每天一个蛋黄和/或鸡蛋和50g肉禽鱼，

过渡到9月龄时带有小颗粒的厚粥、烂面、肉末、碎菜等。



# 实践应用



## 10~12月龄婴儿吃多少

尝试颗粒状食物。

哺乳3~4次，辅食喂养2~3次，安排在与家人进餐的同时或相近。

600ml奶量；每天一个鸡蛋加50g肉禽鱼；一定量的谷物类；蔬菜、水果的量以需要而定；继续引入新食物；手抓食物，如香蕉块、土豆块、胡萝卜块、馒头、面包片、切片的水果和蔬菜、撕碎的鸡肉等。



# 实践应用



## 13~24月龄婴幼儿如何喂养

学习自主进食，逐渐适应家庭的日常饮食。

500ml奶量，每天一个鸡蛋加50~75g肉禽鱼，每天50~100g的谷物类、蔬菜、水果的量仍然以幼儿需要而定。

可引入少量鲜牛奶、酸奶、奶酪等。

## 提倡顺应喂养，鼓励但不强迫进食



### 关键推荐

- 1、耐心喂养，鼓励进食，但决不强迫喂养。
- 2、鼓励并协助婴幼儿自己进食，培养进餐兴趣。
- 3、进餐时不看电视、玩玩具，每次进餐时间不超过20分钟。
- 4、进餐时喂养者与婴幼儿应有充分的交流，不以食物作为奖励或惩罚。
- 5、父母应保持自身良好的进食习惯，成为婴幼儿的榜样。



# 实践应用



父母负责准备安全、有营养的食物，创造良好的进食环境；具体吃什么、吃多少，则应由婴幼儿自主决定。

10~12月龄，停止夜间喂养。



# 实践应用



## 7~9月龄婴儿一天膳食安排

尝试不同种类食物，每天辅食喂养2次，母乳喂养4~6次，共600ml，鸡蛋一个。逐渐达到蛋黄和/或鸡蛋1个，肉禽鱼50g；适量的强化铁的婴儿米粉、厚粥、烂面等谷物类；蔬菜和水果以尝试为主。少数确认鸡蛋过敏的婴儿应回避鸡蛋，相应增加约30g肉类。逐渐停止夜间喂养，白天的进餐时间逐渐与家人一致。



# 实践应用



早上7点：母乳和/配方奶

早上10点：母乳和/配方奶

中午12点：各种泥糊状的辅食，如婴儿米粉、稠厚的肉末粥、菜泥、果泥、

蛋黄等

下午3点：母乳和/配方奶

下午6点：各种泥糊状的辅食

晚上9点：母乳和/配方奶

夜间可能还要母乳和/或配方奶喂养1次

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/378046070103006074>