

主编王卫平 编发的《三岁前小儿教养大纲》
的《幼儿教学大纲》编绘

0-3岁健康宝宝的 喂养与护理

上

星金标 星一 张荣华 编著





健康宝宝 的喂养与护理(上)

编著 星金标 星一 张荣华

内蒙古文化出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康宝宝的喂养与护理 / 星金标主编. — 呼伦贝尔: 内蒙古文化出版社, 2003. 11

ISBN 978 - 7 - 80675 - 213 - 5

I. 健… II. 星… III. ①婴幼儿 - 哺育 ②婴幼儿 - 妇幼保健
IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 097391 号

健康宝宝的喂养与护理 (上)

出版发行: 内蒙古文化出版社

(呼伦贝尔市海拉尔区河东新春路 08 号)

印刷装订: 北京龙跃印务有限公司

责任编辑: 王瑞林

开 本: 850 × 1168 毫米 1/32

印 张: 5.5

字 数: 200 千字

版 次: 2004 年 1 月第 1 版

印 次: 2009 年 8 月第 2 次印刷

印 数: 1-10 000

书 号: ISBN 978 - 7 - 80675 - 213 - 5

定 价: 29.80 元

前 言

灿烂在阳光下,花香阵阵,笑声甜甜,宝宝躺在妈妈的怀里,好奇地望着天空,听着妈妈哼唱动听的儿歌。

你当妈妈了!一句简单的话道出了妇女一生中可想到的最深刻的变化。成为母亲既让人激动,高兴又让人担心、害怕。我的小宝宝怎样喂养?怎样护理?怎样让小宝宝健康快乐地成长?您不用着急,不用担心,更不用害怕,这就给您介绍一本本社最新推出的《健康宝宝的喂养与护理》。它可是我们用心给您“烹调”的一道“可口快餐”。因为它:

“科学”(准确无误)。打开本书,您将跨入一个内容丰富的科学殿堂。本书从“科学喂养”、“精心护理”“识病防病”三种内容中均能给您提供科学的做法与提示,帮您带好小宝宝。

“靓丽”(赏心悦目)。打开本书,您将迈入一个五彩缤纷的世界。生动活泼的插图,栩栩如生的可爱造型,将送给您全新的视觉效果,不知不觉地放松了您的身心。

“新颖”(趣味横生)。打开本书,您将踏进一个精彩纷呈的乐园。这里的“炼体强身”让您的宝宝健康发育,这里的“笑出健康”使您的宝宝快乐的成长。

愿这本书,像一道彩虹,悄然为您架设通向科学知识乐园的桥

梁;愿它像一缕春风,送给您无限的温暖与欢乐;愿它像一份亲情,承载年轻父母对宝宝的深情爱恋。愿此书能成为您终生的良师益友,装点您温馨甜蜜的生活!

编者

2003 年 11 月

目 录

一月龄

母乳,天然食品	1
有备无患	2
如何喂奶	4
定时大小便	5
水浴	6
为新生儿营造舒适睡室	8
给孩子一个五彩缤纷的世界	9
尿布有大学问	10
学会给婴儿洗澡	12
保护宝宝的脐带	14
漾奶、脐带和结核病	15
掌握医学知识不延误病情	16
给新生儿如何喂药	17
给宝宝要按期检查身体	18
预防接种防大病	20
腹部按摩	22
健体曲肘操	23

二月龄

喂奶的准备工作	24
产妇有病能给婴儿喂奶吗	25
怎样知道奶水不足,如何催奶	27
红布条的启示	28
如何让孩子睡好觉	29
给宝宝穿衣服的方法	30
头形异常值得防范	31
黄疸不退的警觉	32
做好宝宝疾病的预防	33
小儿麻痹及脸部外伤	35
上肢按摩	36
健体压腿操	37

三月龄

空气浴	38
喂奶中的小窍门	39
解决喂奶中的疑惑	40
母乳不够如何喂添加食品	41
要保护好宝宝的眼、耳、鼻	42
要睡个好看的头形	44
婴儿的枕头有讲究	45
营养不良的原因	46
宝宝为什么总流口水,是病吗	47
如何口服小儿麻痹药丸	49

按摩下肢	50
健体手臂操	51
脸蛋按摩	52

四月龄

居住环境	53
添加辅助食物	55
婴幼儿辅助食物添加表	56
侧卧式喂奶	57
要给宝宝吃菜泥和果泥	58
宝宝的指甲如何剪	59
变换衣服样式方便婴儿生活	61
及早发现先天性心脏病	62
维生素 D 缺乏性佝偻症	63
背部按摩	64
胸部按摩	65
健体下肢操	67

五月龄

吃些磨牙食品	69
如何做蛋黄又如何喂蛋黄	70
妈妈没奶, 宝宝怎么办	71
辨别宝宝的哭声有无问题	73
宝宝玩什么玩具好	75
环境会发展孩子的智力	76
营养性缺铁、缺维生素 B ₁₂ 、缺叶酸性贫血	77

重视宝宝感冒后的声音嘶哑	78
给宝宝接种出现反应怎么办	80
健体托腰操	81
健体手臂操	82
拿脊按摩	84

六月龄

保健牙齿	85
做鱼泥菜泥喂宝宝	87
经常抱抱宝宝对不对	88
培养良好的进食习惯	89
早坐不好	91
如何尽量让宝宝少起痱子	92
婴儿腹泻和流涎的对策	94
足部按摩	95
健体曲腿操	97
练习爬行	98

七月龄

要做肉末、肝泥、肉菜粥、枣粥给宝宝	99
如何喂添加食品	101
注意小儿的清洁卫生	103
让宝宝有一头秀发	104
宝宝出现短急哭是危险信号	105
手掌按摩	107
颈部按摩	108

足踝按摩操	109
-------------	-----

八月龄

断奶的准备阶段	110
添加辅助食品牢记几点	111
头上长乳痂怎么办	113
警惕宝宝的意外伤害	115
警惕肠套叠	116
宝宝突发性的尖叫哭是危险信号	117
按摩耳朵	118
健体拉坐操	119

九月龄

夜间该不该喂奶	120
婴儿不宜吃成人食品	121
闹觉的宝宝如何调教	123
教会宝宝坐盆大小便	124
宝宝患湿疹	125
让人心烦的婴儿口疮	126
健体单腿旋转操	127
健体前臂旋转操	128
走圈圈	129

十月龄

奶瓶的用场	130
-------------	-----

定期做保健检查	132
乳牙的保健	133
哄逗宝宝要适度	135
过早行走不利	136
给宝宝“叫魂”	137
宝宝突然便秘用不用去医院	138
“嗝儿”逗笑宝宝	139
额头按摩	140
健体跳动操	141
向上爬	142

十一月龄

日光浴	143
保持良好的饮食习惯	145
过好添加辅食这一关	147
病态眼睛的对策	149
建立正常的科学的生活秩序	150
麻疹的预防	152
吓人的小儿肺炎	153
健体走步操	154
练习站立	155
跟着走	156

十二月龄

轻轻松松断奶	157
给宝宝喝蜂蜜好不好	159

不要总当孩子的守候神	160
急性上呼吸道感染的预防	162
婴儿“大肚子”背后	164
找拐棍转圈圈	165
找小猫	166

十三月龄

如何安排宝宝断奶后的饮食	168
不可忽视的卫生	169
万万不能嚼饭喂孩子	171
男婴的“小鸡鸡”有问题怎么办	172
注意宝宝阵发性剧烈啼哭	173
儿歌逗笑	174

十四月龄

宝宝究竟该不该喂补品	175
宝宝不卫生的死角	177
宝宝肚疼如何看病得轻重	179
百日咳及皮肤褶皱处糜烂	180
走走蹲蹲	182
“给他打一针”	184

十五月龄

吃零食的妙用	185
怎么会喂得宝宝牙龈出血	186

谈谈宝宝穿的鞋	187
积极预防传染疾病	188
宝宝的阴囊内没有睾丸怎么办	189
健体提腿操	190
闻香香闻臭臭	191

十六月龄

再说断奶后的营养补充	193
谈谈宝宝吃饭	195
宝宝常打喷嚏是病吗	196
预防肺炎	197
按摩手指	198
按摩足趾	199
澡盆里的笑声	200

十七月龄

睡眠时间	201
宝宝该吃什么了	202
如何使用爽身粉	203
宝宝长期发烧是病吗	204
宝宝发烧后起红疹是什么病	205
练习跪、站、起	206
趴、卧、起	207
按头取乐	208

十八月龄

培养良好的膳食习惯	209
让宝宝远离肥胖	211
谨防败血症	212
练习跳	213
练腹肌	215
大拇歌	216

十九月龄

注意营养过度	217
孩子离不开零食怎么办	218
宝宝煤气中毒怎么办	219
爬呀爬	221
金鸡独立	222
听故事笑哈哈	223

二十月龄

谨防意外伤害	225
什么玩具好	227
预防流行性脑脊髓膜炎(简称流脑)	229
不能小看宝宝耳朵流脓水	231
学螃蟹转大山	232
举高高	233

二十一月龄

为啥喂成眨眼、畏光和夜盲	234
导致癌变的恶魔	236
我的宝宝为啥总消化不好	237
钻箩圈	238
追小狗	239

二十二月龄

为啥把宝宝喂成虚胖	240
培养良好的睡眠习惯	241
严防宝宝秋后腹泻	242
防化脓性脑膜炎	244
爬小山	245
听故事笑一笑	246

二十三月龄

饮食疗法治小儿消化不良	248
不可轻视喷射性呕吐	249
小花猫拣小鱼	250
滑稽儿歌	252

二十四月龄

解决厌食有妙法	253
---------------	-----

“要让小儿安”	254
中毒性细菌性痢疾(脏手病)	256
宝宝一到夏季就发烧	257
在“这儿哪”的运动	258
摇煤球	259

二十五月龄

治蛔虫病	260
知道急性呼吸道疾病的症状	261
玩球	262
踢球	263
“好臭好臭”	264

二十六月龄

宝宝为什么不爱吃东西	265
小儿心脏骤停的急救法	266
打宝龄球	267
钻绳	268
儿歌逗笑	269

二十七月龄

宝宝偏食怎么办	270
宝宝身上出红色丘疹是病吗	272
托气球	273
钻桌子	274

骑大马	275
-----------	-----

二十八月龄

和“小胖墩”再见	276
营造良好的家庭氛围	277
让宝宝远离流感(流行性感冒)	278
不能小看小儿起“痄腮”	279
走坎坷路	281
翻滚活动	282
影响笑的恐惧	283

二十九月龄

慎用空调和电扇	284
吃药中毒的解救	286
认识出水痘	287
小儿触电的抢救	288
“我是个大熊猫”	289

三十月龄

要注意宝宝的饮食安全	290
宝宝睡电热毯的学问	291
是感冒还是别的毛病	292
防病毒性肝炎	293
放风筝	294
骑三轮走8字	295