



四季育儿 宝典

- *Spring* 春天，让孩子动起来
- *Summer* 夏天，让孩子远离酷暑
- *Autumn* 秋天，为孩子祛除秋燥
- *Winter* 冬天，抵挡寒冬的侵袭



Siji Yuer
Baodian

朱维/编著

中国人口出版社

四季育儿 宝典

朱维
编著

中国人口出版社



图书在版编目(CIP)数据

四季育儿宝典/朱维编著. -北京:中国人口出版社,2006.9
ISBN 7-80202-356-4

I. 四… II. 朱… III. 婴幼儿-哺育
IV. TS976.31

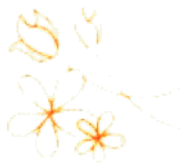
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 095445 号

四季育儿宝典
朱 维 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京市金马印刷厂
开 本 889 × 1194 1/24
印 张 10.5 插 页 1
字 数 200 千字
版 次 2006 年 9 月第 1 版
印 次 2006 年 9 月第 1 次印刷
印 数 1 - 10 000 册
书 号 ISBN 7 - 80202 - 356 - 4/R · 533
定 价 22.80 元

社 长 陶庆军
电子信箱 chinaphouse@163.net
电 话 (010) 83519390
传 真 (010) 83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



前言

PREFACE

孩子的诞生,代表着生命的延续。为人父母者无不竭尽全力照顾自己的孩子,因为只有健康、聪明的宝宝将来才会信心十足,有所作为。

春暖、夏暑、秋凉、冬寒,一年四季,各个时令的更换,作为年轻父母的你是否知道该怎样护理你的宝宝?初春该如何防过敏?炎夏如何防晒?凉爽的秋季如何防止孩子患上感染性疾病?寒冷的冬季给孩子吃些什么好?这些都是本书要为你解决的问题。

这是一本告诉年轻父母们该怎样养育和护理孩子的书。精心呵护,顺应自然是育儿理念的浓缩,也是本书的精髓。

● 精心呵护

从呱呱坠地到走入学堂,这个阶段的孩子发育最迅速,对营养物质的需求也最大。但孩子又表现出脏腑娇嫩的生理特点,机体各系统和器官发育还不成熟,形态和功能均未完善。正因为孩子在物质基础和生理功能上都是稚嫩和不完善的,所以当孩子生病时,饮食、起居等的护养就尤为重要。

● 顺应自然

育儿要顺应时节变化。人与自然界息息相通,新生命的存在和生长,与一年四季的阴阳消长关系密切。想要孩子健康成长,父母必须顺应自然界阴阳的变化规律,随季节变换,在饮食、起居上作适当的调整,使孩子体内的阴阳与自然环境始终保持协调平衡,从而提高其对自然环境的适应能力。

养育孩子不可急于求成,拔苗助长。每个孩子都有其自身的生理特点,父母做任何事,都要按照孩子自身的条件,从这个意义上来说,也是“顺应自然”。





目录

CONTENTS

第一章 春天,让孩子动起来

日常护理篇 / 3

带孩子春游要小心	3
春季护肤准则	5
向细菌说 BYE—BYE	8
把奶嘴放在一边	11
春天正是长高时	13
让宝宝爱上刷牙	15
准备舒适的婴儿房	17
日常生活中的玩具	19
宝宝五官护理	21
宝宝小屁屁护理	23

宝宝肚脐护理 24

❁ 饮食营养篇 / 26

春季的饮食原则 26

增强免疫力刻不容缓 28

宝宝太胖怎么办 32

春天,食物帮你赶走感冒 33

被遗忘的春补 35

根据体质选择食物 37

吃水果的学问 39

解决宝宝厌食有绝招 41

给宝宝添加辅食 42

春季宝宝特色食谱 44

❁ 疾病防治篇 / 51

春季,让传染病走开 51

免疫接种全接触 52

感冒高发在春季 54

春季腹泻知多少 56

春天为何易抽搐 57

春天,需严防哮喘 58

春季话“疔腮” 60

春季为何易发口角炎 61

春季勿忘护心 62



第二章 夏天,帮助孩子远离酷暑

✿ 日常护理篇 / 65

夏季,给爸爸妈妈的忠告	65
夏日护理失误之举	67
夏天出生婴儿的护理之道	69
夏季郊游教教你	70
夏季必备日用品	72
为宝宝选购杯子	73
夏日尿布巧选择	74
当心夏天的烈日	76
夏季驱蚊有良方	78
给宝宝洗澡了	80

✿ 饮食营养篇 / 82

夏季的饮食原则	82
夏季厨房禁忌	84
危险的夏季蔬菜	85
生姜的吃法	87
此时不宜吃冷饮	88

夏日补锌很重要	89
饮料巧选择	91
夏天,别给孩子断奶	92
让孩子喝酸奶	94
夏季宝宝特色食谱	95

❀ 疾病防治篇 / 103

夏季常见疾病	103
夏季必备药	105
预防红眼病	106
正确进行体温测量	107
严防小儿“夏季热”	109
别让中暑伤害宝宝	110
宝宝突然痉挛了	112
讨厌的空调病	114
宝宝汗多怎么办	115
夏季易发食物中毒	116
尿布疹,很麻烦	118





第三章 秋天,为孩子去除秋燥

日常护理篇 / 123

秋季,为孩子正确护肤	123
天凉也要多出门	125
金秋出游一二三	126
孩子夜啼怎么办	128
宝宝使用手语的优点	130
教宝宝使用手语	132
应对磨人的宝宝(乘车篇)	135
应对磨人的宝宝(超市篇)	136
应对磨人的宝宝(睡觉篇)	138

饮食营养篇 / 140

秋季的饮食原则	140
除秋燥,很简单	141
有利于眼睛的食物	143
秋季,给孩子吃南瓜	145
辅食巧添加	147
巧手留住营养	150

肥胖,离孩子远点	151
食物巧搭配	152
让孩子爱上蔬菜	154
秋季宝宝特色食谱	156

❁ 疾病防治篇 / 162

秋天,孩子易患的疾病	162
孩子为什么食欲不振	164
流鼻血,是不是秋燥惹的祸	166
让鼻塞远离孩子	168
当哮喘发生时	170
秋天驱虫好时机	173
秋季大便要通畅	174
宝宝小药箱	176
给宝宝吃药的误区	178

第四章 冬天,抵挡寒冬的侵袭

❁ 日常护理篇 / 183

冬季护理需注意	183
锻炼宝宝的抗寒能力	185



出门要防寒·····	187
精彩的户外运动·····	189
冬天的危险·····	192
春节安全也忧心·····	194
除夕宝宝不守岁·····	196
天冷,要盖好被子·····	197
简单健康搓手操·····	198

❀ 饮食营养篇 / 200

冬季饮食原则·····	200
给妈妈的厨房建议·····	202
让瘦弱宝宝更强壮·····	203
冬季药膳巧选择·····	204
选择冬季进补食品·····	207
冬食“赛人参”·····	209
春节的饮食原则·····	211
小心安排春节的糖果·····	213
正确挑选零食·····	214
孩子不宜多吃的食物·····	216
冬季宝宝特色食谱·····	218

❀ 疾病防治篇 / 223

冬季,需预防呼吸道疾病·····	223
冬季肺炎防与治·····	225
正确应对冬季发热·····	226

冬季冻疮早预防·····	229
冬季,别让孩子缺钙·····	230
孩子尿床了·····	232
孩子用药注意事项·····	233

✿ 附录 / 235

常用食物成分表·····	235
婴幼儿生长发育指标·····	241

Part 1

第一章

春天,让孩子动起来



日常护理篇

春暖花开,草长莺飞,鸟鸣鱼嬉,又到了万物复苏的季节。春姑娘温柔地为我们驱逐一冬的严寒,换上暖暖的春装。在这个充满生机和希望的时节,连孩子都能感受到身体里蠢蠢欲动的成长欲望。但是,虽然是“吹面不寒杨柳风”,虽然春天的阳光能驱除寒冬,但春天乍暖还来的特点却会对孩子造成一定的伤害。此时,只有安全、合理的护理方法才能保证孩子在美丽的春天里健康成长。



带孩子春游要小心

春天是大自然送给孩子的最好礼物,在这个春暖花开的时节,带着孩子一起来到野外,在亲近大自然的同时尽情享受春日暖阳,呼吸清新的空气。此时,不要去计较孩子的衣服因为在草地上翻滚而沾上草屑,只要微笑着看着他的微笑,听着童稚的声音,让心情放松下来吧。

春游的好处

在阳光明媚的春天里,与其把孩子关在家里或是送往少年宫,还不如带着孩子去春游,这会让他受益匪浅。

(1) 野外的空气更适合孩子成长,在天高地阔、阳光充足、空气新鲜的野外游玩,比高楼林立的城市更利于孩子的身心发育。

(2) 大自然是孩子最好的教科书,当孩子置身于大自然的知识宝库中时,好奇心将会得到完全释放,他会向你不断地询问:花为什么是红色的,树为什么是绿色的,天空为什么是蓝色的,为什么鸟会在天上飞,鱼会在水里游等等。《十万个为什么》也许都不足以满足他的求知欲望。

(3) 春暖花开的季节,四处都是百花盛开的景象,带孩子春游不仅能愉悦身心,还能在



出游时对其进行自然教育,培养孩子的观察能力,如此一举多得的事情还等什么呢?

春游前的准备

别把决定春游地点的事一手包揽,听听孩子的意见,也许他有想去的地方呢。而选择春游地点的原则应该以春季季节特征比较明显的地方为主。

(1)首先要准备足够的干粮和水果,不管是在路途中或在春游的地点,可以供孩子解渴或充饥使用。当然,还要给好动的孩子准备小鱼网、小桶,以便在目的地的池塘或小溪中享受捞鱼的乐趣。如果害怕溪水打湿孩子的衣服而感冒,也可以准备羽毛球、小足球等,在户外运动会比体育场好很多。

(2)当孩子得知第二天要去春游时,前天晚上肯定会兴奋不已,但是不要让这种兴奋影响到睡眠,只有保证了充足的睡眠,第二天的春游才能精力充沛。如果孩子久久不能入睡,让他喝上一杯热牛奶,也许会对他的睡眠有所帮助。

春游时的注意事项

(1)春天空气的湿度较大,气温又不会太高,稍有不慎孩子也会染上疾病,所以带孩子出行要选择好天气。最利于春游的天气应该是:清晨的时候有露水,天空无云或少云,风速较小,气温在15~20℃之间。

(2)春游的地方不宜离家太远,以避免孩子遭受舟车劳顿之苦,春游的时限以不超过两天为宜。

(3)虽然天气预报说过今天不会下雨,但“晴带雨伞”的古训还是不要忘记。出门时带上雨具和干燥的替换衣裤,如果天气一旦有变,一样可以悠然自得。

(4)和煦的春风在带来温暖的同时也带来了暗藏的浮尘,而风中飘扬的柳絮、花粉、孢子等都是引起过敏的重要元凶。所以,在春游时,不要让孩子到杂草丛中玩耍,谁也不知道那里面是否隐藏着过敏原,如果孩子有过敏史则更应该随时注意,并带上抗过敏的药物。

(5)如果要在户外野餐或是野炊,一定要注意饮水和食品的卫生。而野炊时要注意安全,野炊完毕一定要将余火熄灭,以免引起火灾。

最后,带一些常备药品在身边也是必不可少的,如黄连素、避瘟丹等治疗腹泻和消炎的药物等。



春季护肤准则

又到了春暖花开的时节,当温暖而干燥的春风吹来时,宝宝细嫩的肌肤将接受春风严峻的考验。为了让孩子的柔嫩的肌肤不会变得粗糙,宝宝皮肤护理就成了春天里妈妈的重要工作之一。

说到肌肤护理,很多人都会不约而同地想到:宝宝的小脸皴裂后应该怎么办,宝宝长冻疮应该怎么办。可是,你们有没有想到,宝宝肌肤的最好护理方法,是不要让宝宝皮肤受到伤害为前提的。

孩子的肌肤一直在面临着这样的几大问题:

弄湿了

首先要注意的是不要让孩子的皮肤处于湿漉漉的环境中。如果你认为孩子的皮肤湿润更能保证其肌肤的健康,那赶快停止这个错误的想法。如果宝宝的皮肤一直呈湿润状态,肌肤内的水分将会更快流失。当孩子因为出汗等原因以至皮肤湿润时,一定要及时将其擦干,随时保持皮肤的干爽。

弄脏了

宝宝突然哇哇大哭,妈妈一般会想到孩子可能是排尿或排便了,这种事况下,孩子是处于极不舒服的环境中。所以,当孩子的皮肤被弄脏后,最好用热水将其洗净,并用纸巾擦干,避免发生皮肤疾病。

受伤了

宝宝的肌肤很柔软,在日常生活中很容易受到伤害,就连妈妈细心的擦拭都可能导致皮肤擦伤。所以,给孩子使用的毛巾一定要非常柔软,在擦拭时也不要太用力,以免伤及宝宝肌肤。

想要对宝宝肌肤进行全面的护理,必须注意生活中的每个细节,认真观察周围的环境,排出环境中对肌肤的不利因素,找到对肌肤最有效的护理方法。