

Yingyouer

婴幼儿护理

现代家庭健康生活必备

理 宜 忌

- 
- A photograph of a woman with dark hair tied back, wearing a patterned sleeveless top, leaning over a table and feeding a young child with a spoon. The child is looking towards the camera. The background is a simple indoor setting.
- 喂养宜忌
 - 穿戴宜忌
 - 用药宜忌
 - 活动宜忌

Huliyiji

中医古籍出版社

婴幼儿护理 宜忌

良石 / 主编



中医古籍出版社

责任编辑：刘越梅

封面设计：红十月工作室

图书在版编目（CIP）数据

现代家庭健康生活必备/良石编. —北京：中医古籍出版社，2004. 2

ISBN 7-80174-205-2

I. 现... II. 良... III. 家庭保健—基本知识
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 111403 号

婴幼儿护理宜忌

中医古籍出版社出版发行

(北京东直门内北新仓 18 号 100700)

全国各地新华书店经销

北京市兆成印刷有限责任公司印刷

2004 年 2 月第 1 版 2004 年 2 月第 1 次印刷

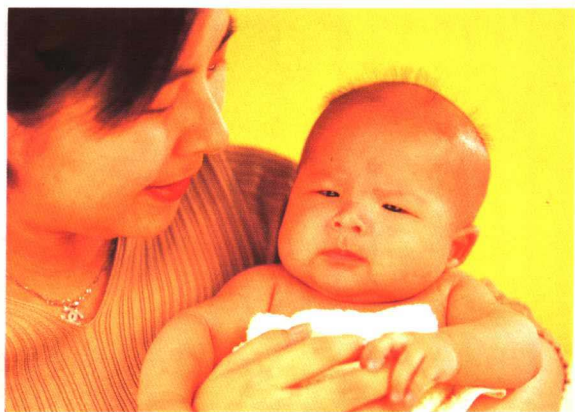
850 × 1168 毫米 32 开 8.75 印张 180 千字

ISBN 7-80174-205-2/R · 204

定价:15.80 元 (全套定价:94.80 元)



宝宝哭闹的处理方法宜忌





宝宝睡眠时的护理宜忌



宝宝玩耍时宜忌



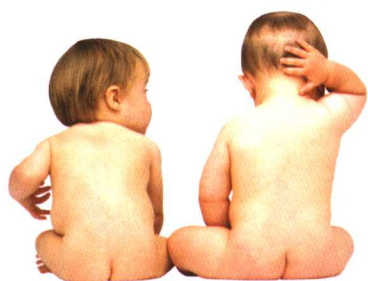


宝宝服装打扮宜忌



宝宝护理宜忌





宝宝护理宜忌



前 言

儿童是人类的未来和希望,他们是二十一世纪的主人,培养身心健康的儿童是每个父母的希望和重任,大的方面关系到祖国的未来,小的方面则关系到家庭的幸福与儿童将来一生的快乐。婴幼儿时期是一生中身心发展最快的时期,是生活经验开始积累的时期,是为以后打下基础的最关键时期。所以,培养活泼健康的孩子应从婴幼儿生活护理做起。然而中国的独生子女政策使每对夫妇只有一次做父母的机会,每位母亲都是“新手妈妈”,面对婴幼儿点点滴滴琐碎的生活细节,往往感到力不从心,无从下手。自己没有经验,而老人的经验从科学的角度来讲许多是不科学的。一个期盼已久的小生命终于降临在身边,新生活也就随之开始,婴幼儿护理需要更多的爱心、耐心和信心,更需要学习、适应,掌握科学的方法。因为做到优生优育,是当年轻夫妇的美好追求和愿望。

《婴幼儿护理宜忌》一书从“宜”与“忌”两个角度对婴幼儿生活护理中的知识进行指导与提醒;其广度涉及到饮食喂养、生活料理、用药保健、行为活动等各个方面;根据不同时期婴幼儿发育的特征与生理特点具体有所区别,对于每个方面又分为一朝分娩的新生儿期(出生28天)、咿呀学语的婴儿期(28天~1岁)、蹒跚学步的幼儿期(1~3岁)三个阶段,更加增强了该书的针对性与科学性。该书语言通俗易懂,对婴幼儿生活护理中易出现的每个问题都给出了明确的观点及科学的解释,读者可以轻易地领会

其中的道理并自如地运用于实践之中,具有很强的指导性和可操作性。

希望该书能帮助您自学成材做父母,愿在您的关爱、呵护下,宝宝能拥有最佳的人生开端。

编 者

2003. 12. 25

目 录

婴幼儿饮食喂养宜忌

一、新生儿饮食喂养宜忌

(一) 新生儿喂养 19 宜

新生儿宜喂初乳	2
新生儿开奶时间宜及时	2
早产儿喂养宜适当	3
喂哺时母亲姿势宜正确 ...	4
新生儿宜母乳喂养	4
母乳喂养新生儿吸吮方式宜妥 当	5
婴儿含接乳头的姿势宜正确	6
新生儿宜适量喂水	7
母乳喂养新生儿期间宜喂水	7
判断新生儿饱不饱招数宜知	8
母乳喂养新生儿宜知	9

母乳的正确喂养方法宜知	11
人工喂养新生儿宜知	12
新生儿溢奶和吐奶宜知 ...	13
新生儿溢奶宜治疗	14
给新生儿喂奶宜知	15
新生儿喂养方法宜知	16
满月后的婴儿每日牛奶摄入量 计算宜知	18
新生儿不认乳头宜正确纠正	18
(二) 新生儿喂养 5 忌	
给新生儿哺乳忌弃掉初乳	20
忌在妈妈未开奶时乱喂新生儿	20
忌用高浓度糖水喂新生儿	21

给新生儿配制奶粉忌太浓	...	21
喂新生儿鲜牛奶忌加水	...	22

二、婴儿饮食喂养宜忌

(一) 婴儿饮食喂养 22 宜	
母乳喂养婴儿体位宜正确	23
婴儿哺乳也需饮食文化	23
喂哺宝宝宜防饥饿性腹泻	25
适合婴儿喝的奶宜知	26
挤出的母乳存放宜适当	27
无母乳婴儿宜选羊奶粉	27
宝宝换奶宜注意的事项	28
婴儿奶嘴选择宜正确	30
婴儿断母乳宜适时	30
婴儿断奶宜注意的事项	31
婴儿断奶后宜及时补充营养	33
宜重视婴儿饮食营养	34
婴儿时期的营养特点宜掌握	35
处于生长期的婴儿宜补钙	37
婴儿宜补铁	37
让孩子长出高个子宜掌握方法	38
婴儿长牙时宜吃的食物	39

婴儿宜喂些菜泥	40
喂婴儿辅食时宜掌握的原则	
给婴儿喂饭宜讲究方式	41
给婴儿补水方法宜正确	42
宜逐渐告别安抚奶嘴	43
(二) 婴儿饮食喂养 18 忌	
喂婴儿母乳忌定时	44
忌躺在床上给婴儿喂奶	45
乳汁忌“零存整取”	45
患奶癖的婴儿忌断母乳	46
生气的妈妈忌给婴儿哺乳	47
婴儿忌过早喝奶粉	47
婴儿发育忌缺水	48
忌让婴儿吸空奶头	49
忌把炼乳作为婴儿的主要食品	49
婴儿忌以多喝奶代替饮水	50
母乳喂养婴儿忌过早加喂果汁	51
给婴儿煮牛奶时忌加糖	52
给婴儿喂哺食品时忌“嚼喂”	52
婴儿忌过量吃西瓜	53
忌只用米粉喂养婴儿	53
忌只用豆奶喂养婴儿	54
婴儿忌吃过量的蛋	54

婴儿发热忌吃鸡蛋 55

三、幼儿饮食喂养宜忌

(一) 幼儿饮食喂养 10 宜

幼儿营养宜三平衡 55

幼儿喂养宜重视微量元素的补充 57

幼儿补充营养宜趋于自然 58

不喜欢吃肉的婴儿也宜保证足够的蛋白质 59

幼儿补铁宜注意事项 60

幼儿宜常吃面包 60

儿童宜平衡膳食 61

幼儿发烧饮食宜注意 62

幼儿进餐时的心理特点宜知 63

幼儿吃饭宜专心 65

(二) 幼儿饮食喂养 18 忌

幼儿病愈食欲不佳忌担心 65

幼儿饮食四忌 66

儿童忌多吃的 20 种食物 67

幼儿忌常服葡萄糖 68

幼儿忌吃过多的盐 69

幼儿忌多吃橘子 70

幼儿忌多吃巧克力 70

幼儿忌多喝人造饮料 71

孩子忌喝浓果汁 72
忌让冰箱食品伤着您的孩子

..... 73

幼儿忌把冷食当饭吃 74

忌用矿泉水作为幼儿的主要饮水 75

忌用饮料代替水 76

幼儿忌喝骨头汤防佝偻病 78

幼儿喂养饮食忌单调 79

幼儿喂养粮食忌精细 79
防偏食宜从幼儿期开始

..... 80

幼儿忌和大人吃一样的饭菜 81

婴幼儿生活料理宜忌

一、新生儿生活料理宜忌

(一)新生儿生活料理 17 宜

新生儿 26 个生理现象宜知 …	84
新生儿使用包被宜知 ……	89
新生儿正确抱法宜知 ……	90
抱新生儿之前宜洗手 ……	91
新生儿有效预防尿布疹宜知	91
夏季新生儿护理四宜 ……	92
新生儿宜洗澡 ……	93
为新生儿洗澡方法宜适当 …	94
新生儿护发宜注意三个第一次	95
新生儿鼻子堵塞宜适当处理	96
新生儿的头垢宜及时清理 …	96
新生儿口腔护理常识宜知 …	97
对精力充沛的新生儿宜采用的招数 ……	98
给新生儿照相注意事项宜知	99

把新生儿抱在屋外晒太阳时间宜知 ……	100
给新生儿购买衣服宜知 ……	101
宜注意新生儿房间的环境卫生	102
(二)新生儿生活料理 7 忌	
包裹新生儿忌“蜡烛包” ……	103
新生儿忌睡电褥子 ……	104
满月新生儿忌剃胎发 ……	104
忌天天给新生儿洗澡 ……	105
新生儿忌冷又忌热 ……	105
忌给新生儿戴手套 ……	107
新生儿衣物忌放樟脑丸 ……	108

二、婴儿生活料理宜忌

(一)婴儿生活料理 24 宜

婴儿睡眠机制宜理解 ……	108
婴儿宜穿的最好衣服样式 …	109
为婴儿选袜子宜知 ……	110
为婴儿挑选内衣宜虑五因素	112
婴儿内衣洗涤宜知 ……	113

为婴儿选择纸尿裤宜知	114
忌给婴儿穿过多衣服.....	114
挑选婴儿推车宜知.....	115
婴儿玩具选择宜知.....	116
婴儿玩具宜定期消毒.....	117
奶瓶正确消毒方法宜知	118
护理婴儿臀部宜适当.....	119
婴儿臀部护理宜知.....	119
三个月内的婴儿使用尿布宜注意.....	120
婴儿一次性尿裤宜合理使用	121
夏天婴儿的衣着寝具宜勤换洗	122
婴儿的指甲宜常剪.....	122
剪指甲方法宜适当.....	123
婴儿室夜间宜关灯.....	123
婴儿宜多去户外接触大自然	124
新生宝宝秋游宜注意.....	124
婴儿乘飞机宜注意安全	125
婴儿房布置宜知.....	127
家居安排宜注意婴儿安全	128
(二) 婴儿生活料理 12 忌	
婴儿夏季护理五忌.....	130

婴儿忌湿发睡觉.....	130
婴儿床上忌悬挂玩具.....	131
忌给婴儿捂盖太多.....	131
清洁婴儿的屁股忌只用水洗	132
婴儿皮肤护理三忌	132
忌给婴儿剃胎毛.....	133
忌忽视女婴外阴卫生.....	134
忌忽视对男婴生殖器的保护	134
忌不给小婴儿穿袜子.....	135
忌用卫生纸代替婴儿尿布	136
婴儿忌在无声无响的环境中生活.....	136
哄婴儿入睡 6 忌.....	137

三、幼儿生活料理宜忌

(一) 幼儿生活料理 8 宜

协助幼儿刷牙宜知.....	139
幼儿房间宜巧装饰.....	140
宜正确给幼儿盖被子.....	140
宜注意幼儿的服装式样	141
幼儿鞋选择注意事项宜知	142
宜帮助幼儿做好入园准备	143
幼儿想健康起居宜得当	144

宝宝度夏宜知..... 145

(二) 幼儿生活料理 5 忌

忌让蚊香伤害了幼儿..... 147

幼儿忌穿松紧带裤..... 147

打扮幼儿忌颠倒性别..... 148

幼儿穿衣四忌..... 149

忌给幼儿掏耳朵..... 149

婴幼儿用药保健宜忌

一、新生儿用药保健宜忌

(一) 新生儿用药保健 17 宜

婴儿生理特点宜知..... 152

刚出生新生儿体温变化宜知
..... 153

新生儿特殊的生理现象宜知
..... 154

早产儿生理特点宜知..... 160

新生儿期保健特点宜知
..... 161

常见的小儿先天性疾病宜注意
..... 161

新生儿肺炎宜知..... 165

宜从宝宝粪便中观察健康信号
..... 166

新生儿呕吐诱因宜掌握
..... 169

妈咪宜呵护好新生儿的脐带
..... 171

新生儿脐带的结扎和脱落宜适

当..... 171

新生儿脐带异常情况宜知 ...
..... 172

给新生儿喂药方法宜适当 ...
..... 173

给新生儿喂药宜掌握的技巧
..... 174

宝宝肚脐凸出宜正确矫正 ...
..... 175

新生儿眼屎多宜早预防
..... 177

新生儿红臀时宜正确护理 ...
..... 178

(二) 新生儿用药保健 7 忌

新生儿错误处置六则..... 179

新生儿流泪忌担心..... 180

新生儿秃头忌担心..... 181

新生儿皮肤改变忌担心
..... 182

新生女婴阴道有血和白带忌盲
目治疗..... 183