



育儿手册



健康生活直通车

医学手册

Feed Children

李晓琳 王毅 李达维 主编

Medicine Manual



BOOK

廣東旅遊出版社
GUANGDONG TRAVEL AND TOURISM PRESS



育儿育女

健康生活直通车 医学手册

Feed Children

edicine Manual

林 王毅 李达维 主编

BOOK

广东旅游出版社
GUANGDONG TRAVEL AND TOURISM PRESS

图书在版编目(CIP)数据

哺儿育女医学手册 / 李晓琳等编著. — 广州 : 广东旅游出版社, 2003.4

(健康生活直通车)

ISBN 7-80653-393-1

I . 哺... II . 李... 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 (2002) 第 106249 号

哺儿育女医学手册

李晓琳 王毅 李达维主编

责任编辑 : 李瑞苑

策 划 : 嘉 雯

装帧设计 : 区 洋

出 版 : 广东旅游出版社

发 行 : 广州华典图书发行有限公司

印 刷 : 番禺官桥彩色印刷厂

开 本 : 850 毫米 × 1168 毫米

印 张 : 14.5

字 数 : 290 千字

印 数 : 001-10000 册

版 次 : 2003 年 4 月第 1 版印刷

书 号 : ISBN 7-80653-393-1/R · 39

定 价 : 26.00 元

男女结婚医学手册

十月怀胎医学手册

哺育儿女医学手册

家庭护理医学手册

诊验报告实用手册

儿童疾病诊疗手册

神经疾病诊疗手册

肝胆疾病诊疗手册

胃肠疾病诊疗手册

肾脏疾病诊疗手册

皮肤疾病诊疗手册

药用动物医学手册

心脑血管疾病诊疗手册

肺部疾病诊疗手册

关节疾病诊疗手册

五官疾病诊疗手册

厨房实用医学手册

女性疾病诊疗手册

老年保健医学手册

瘦身美容医学手册

男性ED医学手册

实用中药医学手册

家用药物医学手册



内 容 简 介

女性从怀孕的那一刻起,孩子就如同一颗小小的嫩芽,正在准备着大口的呼吸,吸收着母亲所给的一切。

作为母亲,养育子女是天职,爱护孩子是天性。谁都希望自己有一个健康、活泼、可爱的小孩;谁都希望培养一个人格、心理、身体、知识等健全的小孩。那么做母亲的就应该了解孩子的生理特点,掌握照料、护理、喂养和教育孩子的科学方法。

本书正是以图文并茂的形式,向你介绍小孩的各种生理机能;新生儿的护理、喂养方法;出生1—12个月婴儿护理要点提示;养育儿女中应注意的事项;育儿过程中的“六大”教育;图解小儿“七大”症状;小儿常见病的辨认方法;小儿常见病的治疗;儿童不宜常吃的10种食品;如何培养孩子的良好品德行为和习惯等等。

世上只有妈妈好,有妈的孩子是个宝。相信母亲含辛茹苦培养出来的孩子将来一定会有出息。

作者简介

李晓林,男,1938年12月生,陕西临潼人。1963年毕业于西安医科大学。1971—1973年进修于北京中国医学科学院胸外科。中西医结合外科主任医师、教授、中国科联研究员、陕西省名老中医师带徒导师、硕士研究生导师、国务院批准享受政府津贴有突出贡献的专家、全国中医药高教临床研究会外科分会副理事长、中国科联人才网络医学专业委员会委员、全国抗衰老科技学会常务理事、全国男性病学委员会西北分会委员、陕西省中西医结合学会常务理事、陕西省抗衰老科技学会副理事长、陕西省男性病学委员会副主任、咸阳市男性病研究会名誉主任。出版新书四本。获省局级科研成果四项。擅长外科手术,被群众称为“咸阳一把刀”,陕西日报等6家新闻单位曾以“咸阳一把刀”、陕西卫生报以“外科专家”、咸阳报以“孜孜不倦的追求者”、健康导报以“匍匐救民”、秦苑杂志以“专家、学者、名医”为题报导过本人的医疗事迹。研制的“生命锂电”极能申立胶囊治疗男性性功能障碍,男女不育症、前列腺炎、前列腺增生症以及因肾虚所致的其它病症有显著疗效。

目 录

第一章 刚刚降生的婴儿

- 一、身高体重 (1)
- 二、微妙的身体变化 (4)
- 三、婴儿的各种生理机能 (5)
- 四、头的大小与形状 (6)
- 五、头的空隙 (7)
- 六、体重会突然降低 (8)
- 七、皮肤会变黄 (8)
- 八、一天之中昏昏沉沉的浅睡 (10)
- 九、206 块骨头支撑着身体 (10)
- 十、头颅主宰着宝宝的一切 (13)
- 十一、骨骼运动的器官——肌肉 (15)
- 十二、帮助孩子认识世界的器官 (15)
- 十三、孩子什么时候发育最快 (19)
 - 1. 体重增加 2. 身高增加
 - 3. 头围的变化 4. 颅骨的变化
 - 5. 脊柱的变化 6. 牙齿的变化

第二章 新生儿的护理

一、仔细检查刚出生的孩子 (23)

二、新生儿的特征 (24)

- | | |
|-----------|----------|
| 1. 身长和体重 | 2. 头围和胸围 |
| 3. 呼吸及脉搏 | 4. 体温与皮肤 |
| 5. 脐带与排泄 | 6. 睡眠 |
| 7. 感觉与抵抗力 | 8. 新生儿黄疸 |
| 9. 溢奶和吐奶 | |

三、婴儿护理和照料的重点 (29)

- | | |
|----------|-------------|
| 1. 房间 | 2. 温度 |
| 3. 预防感染 | 4. 防止事故 |
| 5. 及时换尿布 | 6. 婴儿的抱法 |
| 7. 皮肤的清洁 | 8. 眼部和口腔的护理 |
| 9. 脐部的护理 | 10. 耳鼻的护理 |

第三章 婴儿的喂养

一、母乳喂养 (36)

1. 母乳喂养的正确姿势
2. 婴儿吃奶的正确姿势

3. 婴儿什么时候吃母乳最好
4. 怎样开始喂母乳
5. 喂奶的次数与间隔时间
6. 喂奶的方法
7. 怎样才能保证母乳充足
8. 哺乳期的营养
9. 母乳不足怎么办
10. 特殊情况下的母乳喂养
11. 哺乳期可能遇到的问题及解决方法
12. 哺乳期怎样进行乳房保健
13. 母亲患病时是否能进行母乳喂养
14. 婴儿患病时如何进行母乳喂养
15. 挤奶与贮奶

二、代乳品喂养 (62)

1. 比较合理的代乳品
2. 常见的不合理的代乳品
3. 推荐人乳化奶粉
4. 如何使用鲜牛奶
5. 奶粉的调制
6. 奶粉调制不当的结果
7. 奶瓶的选择
8. 制作合适的奶嘴孔
9. 怎么防止牛乳喂养时的感染
10. 不同时期的婴儿胃容量

11. 怎么用奶瓶喂婴儿
12. 过早添加淀粉食物好不好
13. 牛乳喂养婴儿时加水多少
14. 如何判断牛奶过敏
15. 按摩乳房的方法

三、断奶期的幼儿喂养 (71)

1. 为断奶做准备
2. 添加辅食阶段婴儿应吃什么
3. 添加辅食的原则
4. 一岁以内小儿辅食的制作方法
5. 怎样才知道婴儿生长发育的好坏
6. 断乳之前请先给予果汁或汤类的东西
7. 一天一次的用餐时间要固定
8. 出生后七八个月可用舌头弄碎的食物
9. 出生后九—十二个月可用牙床咬碎的食物
10. 从离乳食品到幼儿食品
11. 成功进入断奶时期的重点方法

第四章 出生第一个月的婴儿

一、婴儿所需物品 (93)

1. 衣着和被褥
2. 食品食具
3. 洗澡用具
4. 必备药品
5. 其他用品

二、婴儿室的布置	(97)
三、开始喂奶的时间	(98)
四、新生儿开始喂奶前不宜喂糖水	(99)
五、珍惜宝贵的初乳	(99)
六、母乳喂养的好处	(100)
七、哺乳方法及注意事项	(101)
八、母乳喂养的新观念	(103)
1. 98%的母亲都有足够的乳汁	
2. 开始喂奶前不要喂水、牛奶	
3. 产后短时间内是婴儿学习吸吮的最佳时期	
4. 婴儿吸吮母亲的乳头是乳汁产生的关键	
5. 经常排空乳房则有利于乳汁分泌	
6. 婴儿吸吮乳头的正确方法	
7. 坚持两侧乳房轮流哺喂	
8. 提倡按需要喂哺	
9. 怎么判断婴儿吃奶是否足量	
10. 防止乳房错觉	
九、打破定时喂奶的老框框	(105)
十、生后第一周的婴儿	(106)
十一、新生儿黄疸	(108)
十二、新生儿的睡眠	(109)
十三、正确对待新生儿的哭	(110)
十四、新生儿的感官	(112)
十五、为新生儿选购玩具	(113)

- 十六、新生儿脐带护理 (114)
- 十七、脐带脱落后有渗出液的治疗 (115)
- 十八、新生儿臀红 (115)
- 十九、新生儿发热的护理 (116)
- 二十、新生儿呕吐 (117)
- 二十一、早产儿的护理 (118)
- 二十二、给满月婴儿剃头、刮眉毛不好 (119)
- 二十三、不要用闪光灯为婴儿拍照 (120)

第五章 出生 2~3 个月的婴儿护理要点

- 一、此时小孩的特点 (121)
- 二、婴儿喂养之一 (121)
- 三、按需喂养不等于一哭就喂 (122)
- 四、判断婴儿饥饱的方法 (123)
- 五、预防乳头痛 (124)
- 六、防止婴儿吐奶 (125)
- 七、给婴儿洗澡 (126)
- 八、给婴儿提供视觉刺激 (128)
- 九、避免头睡偏了 (129)
- 十、二个多月的婴儿会些什么 (130)
- 十一、提高母乳质量的方法 (130)
- 十二、催乳食谱 (132)
- 十三、不宜哺乳的母亲 (133)

十四、婴儿俯卧好 (134)

十五、婴儿哭声辨别 (135)

第六章 出生 4~12 个月婴儿护理要点提示

一、第 4 个月 (137)

1. 婴儿在床上已会移动位置,预防婴儿从床上掉下
2. 可喂流质物和乳品增加婴儿营养
3. 婴儿说话准备五大阶段
4. 枕头高度以 3—4 分公为宜
5. 在背后摇小铃吹口哨看婴儿是否眨眼以及早
 判别婴儿耳聋与否
6. 哺乳母亲服药慎重

二、第 5 个月 (139)

1. 宝宝已经能记住妈妈面孔了
2. 汤能补充婴儿的营养成分和增加消化能力
3. 宝宝的依恋关系影响将来的孩子
4. 大脑发育不全或口角炎的婴儿爱流口水
5. 小孩爱眯眼,怕光,摇头,都应考虑眼睛是否出
 了问题
6. 婴儿身上有怪味意味可能患有某些先天性疾病
7. 新生儿每日所需水分标准

三、第 6 个月要点提示 (141)

1. 婴儿肾功能未发育成熟,所以辅食不宜太咸
2. 多一点父爱,防止“父爱缺乏综合症”发生
3. 睡眠时哭闹不停,大汗淋漓不是健康的睡眠
4. 不会笑,哭声少,动作缓慢的婴儿可能智能低下
5. 噪音长期刺激婴儿未健全的中枢神经系统,会导致大脑发育不良

四、第7个月要点提示 (143)

1. 婴儿开始长出下面的两颗门牙
2. 平衡膳食的搭配原则
3. “爬行”促进婴儿的智能潜力
4. 饭后睡前喝白开水能保证乳牙的健康
5. 过胖的孩子容易形成扁平足或弯腿
6. 婴儿生病的七种早期讯号

五、第8个月要点提示 (145)

1. 婴儿可试着每天吃三顿奶,两顿饭了。
2. 避免呼吸道感染的七大预防法
3. 发烧时应多喝水,少吃高蛋白食品
4. 如何给婴儿喂药
5. 久泻不愈的三大原因
6. 头的大小与智力高低没有正比关系

六、第9个月要点提示 (147)

1. 胃肠消化功能能力增强,可以考虑断奶了
2. 预防中耳炎,首先要预防感冒
3. 小孩发烧时可采用物理降温 and 药物降温

4. 婴儿耳屎油膏状和硬块的处理方法

七、第 10 个月要点提示 (150)

1. 应在医生的指导下补充丰富的钙
2. 预防腹痛, 呕吐和发热的“秋季腹泻”
3. 增加体内的维生素 D, 可预防佝偻病(软骨病)
4. 预防痱子的关键是保健皮肤的干燥和清洁

八、第 11 个月要点提示 (152)

1. 蛋白质每日的需要量为每公斤重 3.5 克
2. 头碰到后有痉挛现象, 可能是头颅出血, 应立即就医
3. 婴儿食物中毒的紧急处理法
4. 情绪、食欲、精力是判断孩子是否健康的三项标准

九、一周岁要点提示 (154)

1. 运动量不足或缺乏维生素 B 和锌导致孩子不想吃饭
2. 患有软骨病和营养不良的孩子迟迟不见乳牙
3. 蜂蜜含有微量毒素会导致幼儿中毒

第七章 小儿的生长发育和年龄分期

一、小儿生长发育的规律 (157)

二、小儿的年龄分期 (159)

三、小儿生长发育的检查 (160)

四、小儿体格发育的重要指标 (163)

五、小儿全身各系统的发育 (165)

1. 头部的发育
2. 胸腹部的发育
3. 骨骼的发育
4. 牙齿的发育
5. 神经系统的发育
6. 运动系统的发育
7. 语言的发育

第八章 养育儿女中应该注意的事项

- 一、幼儿体格发育的特点 (171)
- 二、1~2岁幼儿智力应达到的水平 (172)
- 三、对孩子的教育与训练内容 (173)
 - 1 训练孩子的粗动作与精细动作
 - 2 训练和培养孩子的语言能力
 - 3 增长孩子的知识,发展其认识能力
 - 4 培养孩子的良好品德和行为习惯
- 四、掌握孩子学走路的最佳时机 (177)
- 五、为孩子选择合适的鞋子 (178)
- 六、小儿呼吸道感染的原因 (179)
- 七、幼儿饮食六不宜 (180)
- 八、幼儿厌食的原因与纠正 (181)
- 九、儿童不宜常吃的十种食品 (182)
- 十、经常清洗孩子的肚脐 (183)
- 十一、幼儿缺铁的四种特殊信号 (184)
- 十二、如何预防幼儿贫血 (185)

十三、幼儿营养不良的标准及治疗	(186)
十四、纠正孩子吮指的习惯	(187)
十五、不要吓唬孩子	(189)
十六、如何教孩子说话	(192)
十七、教孩子学动词	(193)
十八、评判幼儿健康状况的指标	(194)
十九、合理烹调蔬菜的方法	(194)
二十、从小培养孩子五种永恒的品德	(196)
二十一、保护眼睛的“六不要”	(197)
二十二、小孩误吞异物的处理	(197)
二十三、有益于儿童智力的食品	(198)
二十四、启发幼儿开赋的七种方法	(199)
二十五、七种不好的教育方式	(200)
二十六、孩子长时间流鼻涕说明什么?	(200)
二十七、幼儿吃糖不宜过多	(201)
二十八、孩子不宜喝浓茶	(202)
二十九、幼儿降高热的方法	(202)
三十、给孩子剪指甲有学问	(203)
三十一、幼儿家教十不宜	(204)

第九章 育儿过程中的“六大教育”

一、“吃饭”的教育	(207)
二、“排泄”的教育	(208)