

孕育总动员丛书

婴幼儿宜忌 专家忠告

王丽茹 李兴春 ◎ 主编



化学工业出版社

大众科普·医学图书出版中心

母婴保健丛书

婴幼儿宜忌

专家忠告

王丽茹 李兴春 主编



化学工业出版社

大众科普·医学图书出版中心

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

婴幼儿宜忌专家忠告/王丽茹, 李兴春主编. 北京:

化学工业出版社, 2006.8

(孕育总动员丛书)

ISBN 7-5025-9394-2

I. 婴… II. ①王…②李… III. ①婴幼儿-哺育
②婴幼儿-早期教育 IV. ①TS976.31②G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 107199 号

孕育总动员丛书

婴幼儿宜忌专家忠告

王丽茹 李兴春 主编

责任编辑: 靳纯桥 贾维娜

责任校对: 顾淑云

封面设计: 史利平

*

化学工业出版社 出版发行
大众科普·医学图书出版中心

(北京市朝阳区惠新里 3 号 邮政编码 100029)

购书咨询: (010)64982530

(010)64918013

购书传真: (010)64982630

http: www.cip.com.cn

*

新华书店北京发行所经销

北京云浩印刷有限责任公司印刷

三河市前程装订厂装订

开本 850mm×1168mm 1/32 印张 14 字数 318 千字

2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月北京第 1 次印刷

ISBN 7-5025-9394-2

定 价: 26.00 元

版权所有 违者必究

该书如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责退换

《婴幼儿宜忌专家忠告》

编写人员

主编 王丽茹 李兴春

编者 (按姓氏笔画排序)

王丽茹 李 铁 李兴春 李学梅

李雪梅 吴凌云 邸学刚 赵文文

前 言

怀孕、分娩和哺喂、养育子女是每一对夫妻生命中的主要历程，是每一个家庭幸福的基础，是家庭生活中的一件大事。生儿育女不仅仅是女性的事情，更需要夫妻共同参与，一起努力。为了孕育培养一个健康聪明的孩子，有的家庭更是举全家之力，爷爷、奶奶、姥姥、姥爷齐上阵。孕育是一个人类已经重复了百万年的自然生命过程，其中涉及了多方面的知识，还有很多奥秘尚未揭开。每位父母都望子成龙、望女成凤，而成龙、成凤的关键就是父母要懂得优生、优生、优教方面的知识和技巧，这些知识和技巧正是普通父母所迫切需要了解和掌握的。在这样的背景下，我们经过长时间的调研、潜心策划、广泛的素材收集和细致的资料整理，精心撰写了《孕育总动员丛书》，特别献给每一位准备做父母和已为人父母的人。

本套丛书强调优生、优生知识的系统性，从易被人忽略的孕前准备开始，到受孕、怀孕、分娩、产后恢复的相关专业知识和全过程，更有婴幼儿的养育新知和护理技巧，还特别关注了准爸爸在优生中的作用和责任。我们并非试图将读者培养成为医生或专家，只是期望读者通过阅读本丛书，能相对全面地了解优生、优生方面的知识，从而生育一个聪明健康的宝贝。

本丛书特别注重读物的通俗性和趣味性，摒弃了沉闷传统的宣教文风，力求在轻松的语言氛围中传递优生、优生、优教的科学知识和道理，并为广大父母所接受。本套丛书在内容选

择、语言修饰、插图编排等方面都做了许多努力和尝试，期望把专业知识转化成读者喜闻乐见的形式，令读者在轻松愉悦的阅读中，了解新知识，掌握新技能。

优生、优生、优教的知识涉及方方面面，更涉及一些深奥前沿的生育知识和理念，虽然本丛书是很多专家多年经验的总结，但由于优生、优生、优教方面的科学研究和发展日新月异，新知识、新观念不断涌现，加之编写者的知识有限，本丛书不可避免地有值得商榷的地方，还请读者和专家多多指教。

编者

2006 年 3 月

目 录

新生儿期 (0~28 天)	1
宜知新生儿生长发育特点	2
身体发育特点	2
宜知新生儿特殊的生理现象	4
宜知神经心理发育特点	7
新生儿的日常护理宜忌	11
新生儿居室应具备的条件	11
新生儿房间忌夜间开灯	12
房间使用空调宜注意的事宜	12
宜知新生儿每天总睡觉是正常现象	13
新生儿睡觉不要捆	13
附 在家里缝制睡袋的方法	14
新生儿睡觉宜分床不分房	15
新生儿忌睡软床	16
不要给新生儿枕枕头	16
新生儿宜采取的睡眠姿势	16
宜提倡让孩子趴着睡觉	17
新生儿睡觉宜取合理方位	18
忌抱着新生儿睡觉	19
忌母亲搂着新生儿睡觉	19
新生儿不要含奶头睡觉	20
新生儿不能睡电褥子	20
宝宝睡不好宜引起重视	21
纠正“夜哭郎”宜采用的方法	21
不可忽视新生儿自然睡眠习惯的培养	23
不可忽视给新生儿洗脸洗手	24
宜学会给新生儿洗澡	25

清洗新生儿臀部宜采用的程序	28
不要给新生儿剪指甲、趾甲	30
不要给新生儿剃头	30
新生儿选择衣服宜遵循的原则	30
给新生儿制作被褥宜注意的事宜	32
新生儿宜穿好袜子	32
忌忽略新生儿尿布的选择和合理使用	33
宜学会给新生儿更换布尿布的方法	34
忌忽略新生儿尿布的清洗	35
忌用卫生纸垫在尿布上	36
宜重视新生儿衣着的保存	36
宜学会给新生儿穿脱衣服	37
宜重视给新生儿保暖	37
宜重视新生儿肉门的保护	38
宜加强脐带的护理和清洁	39
护理新生儿皮肤宜知	40
忌把母乳涂在新生儿脸上	41
宜重视新生儿眼、耳、口、鼻的护理	41
不要用闪光灯给新生儿拍照	42
不可忽视识别尿布上的东西	42
宜学会辨别新生儿的哭声	43
不要忽略宝宝的微笑	44
宝宝太乖也宜引起注意	45
宜学会抱起和放下初生婴儿的方法	46
抱新生儿之前宜洗手	47
新生儿宜采用温水浴锻炼	48
忌忽略新生儿户外活动	48
新生儿宜室内开窗换气锻炼	49
忌忽略给新生儿进行按摩	49
宜给新生儿做健身操	50
不要忽视新生儿的体检	51
宜加强防止新生儿的意外事故	51

新生儿饮食喂养宜忌	52
宜知新生儿需要的营养素	52
宜知母乳的成分	53
宜知母乳是新生儿最理想的营养品	54
不可忽视母乳喂养的保健作用	55
宜知乳汁中的成分有差异	56
忌丢弃宝贵的初乳	56
喂养母乳宜在分娩后半小时内开奶	57
切忌哺乳前喂养	58
给新生儿宜按需喂母乳	59
一次喂母乳的时间宜多少合适	59
忌忽视喂哺中母亲的姿势	60
不要给孩子“堵嘴”	61
喂奶时忌口乳含接不良	62
哺乳时宜注意的问题	63
母乳喂哺后还宜做的事	64
判断母乳充足宜掌握的方法	64
宜知乳汁不足的原因	65
增奶宜采用的方法和措施	65
乳头太硬，哺乳宜采用的方法	67
不要忽视新生儿拒绝吃母乳	67
特殊情况的乳房喂哺新生儿宜注意的问题	68
早产儿喂养宜采用的方法	69
双胞胎新生儿宜采用的喂奶方法	70
体重过大儿宜采用的喂养方法	71
患黄疸的新生儿母乳喂养宜注意事项	72
不适宜喂奶的母亲忌勉强哺乳	72
宜掌握挤奶的方法	73
回乳宜采用的方法	74
宜知什么是混合喂养	74
宜知什么是人工喂养	75
宜为人工喂养的宝宝准备好奶具	76

人工喂养忌把牛奶作为首选代乳品	77
冲调配方奶粉宜掌握的方法	78
冲调新鲜牛奶宜采用的步骤	79
不要忽视人工喂养新生儿的喂奶安排	80
宜学会正确使用奶瓶喂奶	81
忌把炼乳、酸奶、脱脂奶作为主食喂养新生儿（或婴儿）	81
忌用豆奶、糕干粉、麦乳精喂养新生儿	83
煮牛奶冲奶粉忌温度过高、时间过长	84
忌牛奶里加红糖	85
忌牛奶加糖一起煮	85
忌用保温杯久放煮好的牛奶	85
宜掌握消毒奶瓶和奶嘴的方法	86
不要忽视给人工喂养的新生儿补充水分	87
宜知乳母营养与乳儿发育的密切关系	88
乳母忌吸烟、喝酒	89
忌药物“污染”乳汁	89
新生儿宜注意添加鱼肝油	90
新生儿教育训练宜知	91
宜重视新生儿的早期教育	91
母亲宜多抚摸新生儿	92
科学地开发新生儿大脑的潜力宜采用的方法	92
新生儿智能训练宜知	93
宜给新生儿选择合适的玩具	96
新生儿常见病护理与用药宜忌	96
宜及早发现克汀病	97
宜预防新生儿患鹅口疮	97
切忌忽视预防新生儿的硬肿症	98
新生儿患湿疹宜加强护理	99
预防、护理新生儿臀红宜采取的措施	100
不要小看新生儿脓疱疮	101
防止新生儿败血症宜加强预防工作	102
不要忽视窒息给新生儿带来的恶果	103

预防新生儿出血宜注射维生素 K ₁	105
宜善于区别生理性黄疸与病理性黄疸	105
不要小看新生儿溶血病	107
宜重视新生儿持发性低血糖	108
不可忽视新生儿低血钙	108
忌忽视新生儿肺炎	109
宜重视新生儿脐炎	110
脐疝忌盲目治疗	111
不要忽视新生儿身上的怪味	112
新生儿头颅血肿与产瘤宜区分处理	113
新生儿在家发生惊厥宜应急处理	114
不要把新生儿的溢奶与吐奶混为一谈	114
新生儿腹泻不能忽视	115
新生儿发生便秘宜早治	116
宜重视新生儿脂溢性皮炎的护理	117
新生儿得了结膜炎宜积极治疗	117
切忌忽视新生儿耳病	118
新生儿鼻子不通气宜早处理	118
发现新生儿斜颈宜及早进行按摩	119
先天性髋关节脱位宜早发现治疗	120
宜学会给新生儿喂药的方法	120
新生儿不宜使用的药物	121
新生儿发热不要随意用退热药	122
新生儿宜慎用的外用药	123
不要忽视新生儿接种乙肝疫苗	124
宜重视新生儿接种卡介苗	125
婴儿期 (29 天~12 个月)	127
婴儿生长发育宜知	128
身体发育特点宜知	128
心理发育特点宜知	129
婴儿日常护理宜忌	134
宜重视婴儿的居室环境	134

婴儿衣着选用宜符合卫生要求	135
忌给婴儿穿过多衣服	139
不宜给宝宝戴手套	140
婴儿一次性尿裤宜合理使用	140
给宝宝盖被子宜讲究方法	141
给宝宝宜选择合适的枕头	142
让婴儿睡凉席宜注意的问题	143
宝宝吹电扇、使用空调宜注意什么	143
夏天忌用杀虫剂、蚊香灭蚊	144
不可忽视婴儿的清洁卫生	145
婴儿内衣洗涤宜知	146
宜及时给婴儿剪指甲	147
婴儿入睡后打鼾宜分清缘由	148
不可忽视婴儿睡眠易醒现象	148
宜知婴儿睡中啼哭原因	148
婴儿每天宜睡多少小时合适	149
不可小看孩子晚上睡觉爱出汗	151
预防宝宝睡偏头宜知	151
哄婴儿入睡禁忌	152
宜学会正确抱婴儿	154
婴儿不宜久坐童车	155
不要忽视给婴儿把尿的训练	155
训练孩子坐便盆不可忽视方法	156
宜做好孩子排便卫生工作	157
宜加强对婴儿皮肤的保护	158
宜加强婴儿眼睛的保护	159
宜重视对婴儿听力的保护	161
保护婴儿的嗓音宜知	162
预防小儿肥胖宜从婴儿期抓起	163
使宝宝体温稳定宜采用的方法	163
不要让婴儿吸橡皮空奶头	164
宜正确对待婴儿吮手指	164

不要让宝宝玩猫	165
不要抱孩子在路边玩	166
宜少带宝宝到公共场所活动	167
宜重视乳牙的萌出时间	167
婴儿长牙时宜加强护理	168
宜知乳牙迟出的原因	170
忌亲吻婴儿	170
不要用力摇晃和高抛婴儿	171
忌过分逗弄婴儿	172
不要强制孩子不哭	172
不可忽略宝宝对父母的依恋	173
宝宝“左撇子”不要强行纠正	173
婴儿体态语言读懂	174
宝宝流口水不宜担心多虑	175
婴儿阴茎勃起不宜惊慌	176
宜知婴儿体重长得慢的原因	176
忌不让婴儿学爬行	177
学步的婴儿不宜使用学步车锻炼	178
婴儿不宜过早学走路	179
婴儿宜开窗睡眠和户外睡眠	180
宜利用水进行锻炼	181
宜让婴儿多进行户外活动	181
宜进行日光浴锻炼	182
宜给婴儿摩擦皮肤	183
宜给婴儿进行温水擦浴	184
宜带婴儿去欣赏大自然	184
4~6个月宜做的健身操	185
宜帮7~12个月婴儿做主被动操	185
婴儿饮食喂养宜忌	187
宜知婴儿需要的营养素	187
宜坚持母乳喂养婴儿	192
忌因乳汁过少就中断哺乳	193

提高母乳质量宜采取的措施	194
忌不能准确判断婴儿是否吃足了母乳	194
不可忽视混合喂养的安排	195
宜掌握好人工喂养的奶量和次数	196
宜正确对待厌食牛奶的婴儿	196
人工喂养 1~3 个月的婴儿宜添加的辅食	197
附 果汁、菜汁制作、喂法	197
人工喂养的婴儿忌饮水少	198
早产儿不宜忽视补铁	199
不可忽视婴儿大脑发育的营养保证	199
母乳喂养儿 4 个月之内不宜添辅食和菜汤	199
母亲哺乳时的禁忌	200
宜知给 4 个月以上婴儿添加辅食的原因	201
添加辅食宜遵循的原则	202
宜重视添加辅食的种类和方法	203
添加辅食宜注意的事项	204
不可忽略添加辅食的顺序	204
宜加强添加辅食后对婴儿的观察	205
婴儿辅食要注意食物的色、香、味	206
婴儿的饮食忌过咸	206
不要把普通粥作为婴儿粥	207
4 个月以后的小儿不宜再以甜食品为主	208
6 个月以前婴儿忌吃鸡蛋清	208
不宜用嫩菜心制作菜汁	209
水果不能完全替代蔬菜	209
给婴儿喂果汁忌选配不合理	210
婴儿从八九个月开始宜以辅食为主	212
添加辅食宜注意多样化	212
忌给婴儿完全低脂肪饮食	213
忌不给满 6 个月的婴儿吃固体食物	214
婴儿忌吃嚼过的食物	215
婴儿半岁以内不宜多饮果汁	215

半岁以下的婴儿不宜食蜂蜜	215
忌忽视婴儿萌芽期的饮食与卫生	216
忌阻止婴儿用小手指捏食品	217
8个月的宝宝宜吃些点心	218
婴儿不宜喝的饮料	218
婴儿饭前不应该吃糖	219
睡前不要吃东西	219
婴幼儿不宜吃过多巧克力	220
不可忽视4~6个月婴儿要练习用匙喂食	220
宜重视让婴儿用杯、碗喝东西	221
培养婴儿定点定位吃饭忌错过良好的时机	222
宝宝忌边吃边玩	223
宜正确对待婴儿的“偏食”	223
忌断奶的时机和方法不妥	224
不要忽略婴儿断奶后的饮食安排	225
宜知断奶后1周的饮食安排	227
断母乳后忌又断牛奶	229
宜与父母同桌进餐	229
不适合喂婴儿的食品	230
忌婴幼儿营养过剩	230
宜学会几道婴儿辅助食品的制作	231
婴儿教育和训练宜忌	237
婴儿视觉的训练宜知	237
婴儿听觉训练不可忽视	238
忌忽视对婴儿感知培养训练	239
宜加强婴儿动作能力训练	241
语言能力训练宜采取的方法	243
附 几首适于婴儿的儿歌	245
宜开发社会情感与社会行为能力的训练	245
婴儿忌常听音乐	246
宜适当多抱抱婴儿	247
给婴儿选择合适玩具宜知	247

幼儿期 (1~3 岁)	249
幼儿的生长发育宜知	250
身体发育特点宜知	250
心理发育特点宜知	251
幼儿日常生活宜忌	256
幼儿房间宜巧装饰	256
幼儿居室不宜放花草	257
幼儿的居室不宜铺地毯	258
幼儿居室宜安装空气净化器	258
幼儿穿衣四忌	259
幼儿穿裤子的宜忌	260
幼儿不要穿皮鞋、露脚趾的凉鞋	261
给幼儿宜穿多少衣服合适	261
给幼儿选用枕头宜注意高度、宽度	262
忌给宝宝化妆装扮	262
忌给幼儿佩戴饰物	262
打扮幼儿忌颠倒性别	263
教幼儿穿衣宜知	263
在宝宝起床后不要立即叠被子	264
宜培养幼儿睡午觉的良好习惯	264
忌忽视从睡眠姿势来判断幼儿的健康	265
孩子睡觉爱蹬被宜知	265
幼儿睡觉咬牙宜正确处理	266
宜知宝宝抱枕睡觉的原因	267
不可忽视教孩子自己洗手	267
附 洗手歌	268
宜重视教会宝宝自己漱口刷牙	268
宜了解在什么情况下幼儿不宜洗澡	269
父母宜放手让孩子自己吃饭	270
幼儿不要早用筷子	270
宜鼓励宝宝模仿做家务	271
让宝宝健康地度过炎热的夏天宜知	271

宝宝宜睡前饮奶	272
幼儿宜少看电视	273
宜用正确态度对待半夜起来玩耍的宝宝	273
不要让宝宝在厨房久留	273
不要忽视噪声对孩子的危害	274
忌让宝宝经常听收音机、录音机	274
忌让小儿吸入大量的烟雾	275
宜重视幼儿脚的保暖	275
忌不允许孩子赤足走路	276
训练孩子主动控制排尿、排便宜知	277
避免幼儿尿床宜采取的方法	277
忌给幼儿掏耳朵	278
幼儿宜进行冷水锻炼	279
宜带 2~3 岁幼儿到海边去玩	280
宜重视幼儿做眼科检查	280
幼儿不听话宜采取的方法	281
宜多给孩子一些父爱	281
宝宝摔倒后父母不要扶	282
宜认真对待孩子耍脾气	282
不可忽视 2 岁孩子不合群	283
不要吓唬孩子	284
对孩子说话宜讲究方式方法	285
宝宝口吃了不要着急	285
不可忽视幼儿的安全	286
幼儿饮食营养宜忌	287
宜知幼儿营养需求的特点	287
宜知合理营养内容	288
幼儿饮食制作宜掌握的原则	288
在饮食制作中宜注意的问题	289
宜注意幼儿一天的食谱安排	290
不可忽视幼儿的饮食安全	291
宜给幼儿多吃健脑食物	292