

Nurture Guidance for Baby from 0 to 2



妈咪宝贝系列

·给每一位新妈妈·

科学护理，受益一生
完美您的家庭育儿新生活

0~2岁 宝宝护理大全

超值
最新版
1书+1VCD
18.00元

雪 婧/编著

·最新育儿指南·

宝宝最难带的0~2岁

八个阶段护理要领，让您得心应手

年轻父母护理婴儿的实用妙法

吉林科学技术出版社



0~2岁 宝宝护理大全

雪婧/编著

吉林科学技术出版社

0~2岁宝宝护理大全

雪 婧 编著

责任编辑:王精杰 韩志刚 封面设计:红十月工作室

*

吉林科学技术出版社出版、发行

天津蓟县新蕾印刷厂印刷

*

880×1230 毫米 32 开本 9.5 印张 238 千字

2005 年 6 月第 1 版 2005 年 6 月第 1 次印刷

定价:18.00 元

ISBN 7-5384-3126-8/R·883

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

发行部电话/传真 0431-5635177 5651628 5651759

邮购电话 0431-5677817

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

网址 www.jkcbs.com 实名 吉林科技出版社

Nurture Guidance

for Baby from 0 to 2



前 言

0~2岁的小宝宝是人生的最基础阶段，他的衣食住行等方面都需要大人精心护理，饮食要讲究科学和营养，日常生活要保温保暖和安全，身心健康更要以防为主。因此，宝宝的每一个生活细节都必须高度注意。为把小宝宝培养长大，父母必须付出艰辛的努力。

为此，我们在有关专家的指导下，综合国内外最新研究成果，特别编撰了《0~2岁宝宝护理大全》一书。本书包括宝宝0~2岁每个阶段的饮食营养、日常护理和疾病预防等内容，十分简单实用，科学权威，非常益于操作实施，是广大年轻父母用以指导护理0~2岁宝宝的良好读本。



目 录

新生儿期

饮食营养

坚持母乳喂养的重要性/2

不宜母乳喂养的母亲/3

婴儿补充水分的方法/4

开始喂奶的正确时间/6

妈妈尚未开奶的喂养方法/6

婴幼儿牛奶喂养引起腹泻的处理/7

新生儿不要采取定时喂养/9

新生儿最好不要用奶瓶喂养/9

婴儿人工喂养如何进行限量/9

怎样给新生儿喂奶/10

初乳的珍贵/10

母乳喂养的方法/11

母乳喂养的注意/12

哺乳母亲的禁忌/13

新生儿开始喂奶时间/14

给新生儿喂奶的方法/14

母乳喂养中常见问题/15

新生儿的“乳头错觉”/17

母乳喂养中常见错误/18

母乳充足的判断方法/18

母乳不足现象与判断/19

乳母偏食影响乳汁营养/20

影响母乳分泌主要因素/20

方法/58

婴幼儿脓疱病的治疗

方法/60

婴幼儿破伤风的治疗

方法/61

婴幼儿硬肿症的治疗

方法/62

新生儿结膜炎的治疗

方法/63

婴幼儿坏死性小肠结

肠炎的治疗方法/64

新生儿肺炎的治疗方

法/65

新生儿发热时采取的措

施/65

新生儿发热的治疗方

法/67

第1~3个月

饮食营养

母亲生病后的婴儿喂养

方法/72

母亲上班时的哺乳方

法/72

夜间喂奶要注意的问

题/73

四个月前的婴儿不需添

加辅食/74

四个月前婴儿不能用

米糊喂养/74

给幼儿喂稠粥的方法/74

如何注意营养不良/75

婴儿腹泻时怎样喂乳/75

婴儿吐奶的处理方法/76

代乳品的营养及喂养

方法/77

炼乳和麦乳精的营养

及喂养方法/78

给婴儿多喂水/79

婴儿补充喂养的方法/79

添加鱼肝油的方法/80

日常护理

别给婴儿剃“满月头”

/81

注意观察婴儿的囟门/82

测量婴儿的头围胸围/82

婴儿看到东西的时间/84

判断婴儿视觉的方法/85

注意婴儿入睡后打鼾/86

婴儿夜哭的主要原因/86

婴儿能听到声音的时

间/87

婴儿的理发须注意/88

注意婴儿小便啼哭/89

婴儿腿弯不是缺少钙/89

为婴儿选择良好睡姿/90

疾病预防

预防克汀病的方法/92

及时预防接种/92

预防早期肥胖症的方法/93

预防碘缺乏症的方法/94

第4~6个月

饮食营养

添加辅食的原则及方法/98

给婴儿喂蛋黄的方法/98

给婴儿喂鱼泥的方法/99

婴儿患鹅口疮乳母的饮食禁忌/100

婴儿夜啼乳母的饮食禁忌/101

半岁婴儿的喂养特点及措施/102

不要嘴对嘴喂婴幼儿辅食/102

开始断奶及过渡方法/103

断奶时间及断奶方法/104

日常护理

婴儿不睡的调节方法

/106

婴儿口水增多的原因

/107

尽量培养孩子单独玩

/107

正确保护婴儿的乳牙

/108

预防婴儿的牙齿变黄

/110

预防男婴的睾丸扭转

/111

练习用匙给婴儿喂食物

/111

婴儿“吃手指头”的原因/112

婴儿喉咙有“痰”声的处理/113

疾病预防

色盲的防治方法/115

夜盲的防治方法/115

针眼的防治方法/116

沙眼的防治方法/117

预防婴幼儿痢疾的方法/118

预防婴儿脑震荡的方法/119

婴幼儿的心律失常/120

维生素D缺乏性佝偻病
的治疗方法/121

维生素D缺乏性手足搐
搦症的治疗方法/124

维生素A缺乏症的治疗
方法/125

婴幼儿发热不要急于吃
药/126

斜视的防治方法/129

第7~9个月

饮食营养

夏天不宜给婴儿断奶
/132

不宜断奶的情况/132

婴儿小食品的制作方法
/132

注意贪食/133

婴幼儿适宜食用的糖
类/134

婴幼儿出牙期的营养
保健方法/134

纠正牙齿发育期的不
良习惯/136

日常护理

婴儿的一般睡眠情况
/138

培养婴儿坐盆的习惯

/138

婴儿爱揪衣服、抓头发
的原因/138

注意婴儿穿合适鞋子
/139

逗婴儿应把握好分寸
/139

不宜让婴幼儿过分大
笑/140

吃些粗糙耐嚼食物对
—牙齿有益/141

采取婴儿围坐喂饭/141

教婴儿开始说话/142

疾病预防

婴儿出大汗的原因及
措施/145

婴幼儿不要多喝止咳
糖浆/145

预防高热惊厥的方法
/146

先天性缺失牙的防止
方法/147

多生牙的防止方法/147

畸形牙的防止方法/148

第10~12个月

饮食营养

断奶后的食谱制作方

法/152

婴幼儿膳食多样化措施/153

强化食品的种类及选择方法/154

鱼类食品的制作方法/154

肉类食品的制作方法/155

一岁幼儿喂养特点及措施/156

一岁幼儿膳食的制作方法/157

日常护理

胖孩子不一定健康/159

婴儿爱咬人要注意/160

注意小虫进入婴儿外耳道/160

婴儿不宜穿开裆裤/161

培养婴儿定时排便的习惯/162

婴儿百日咳的家庭护理/163

注意婴儿指捏食品/164

让婴儿少看电视/165

教婴儿学走路/165

疾病预防

预防秋冬季腹泻的方法/167

乳牙生“虫”的防治方法/168

预防婴幼儿抽风的方法/169

预防疾病传播的方法/170

过“补”导致疾病/170

及时注射乙脑疫苗/172

及时接种流感疫苗/173

及时注射B型嗜血流感杆菌结合疫苗/174

第13~15个月

饮食营养

喂养主要特点/176

幼儿食谱应注意的问题/176

婴幼儿营养怎样促进智力发育/177

含钙多的食品种类及补充方法/177

健脑食品的种类及摄取方法/178

多吃水果的好处及措施/179

如何注意不宜婴幼儿食用的食物/179

日常护理

建立生活时间表/180

培养独立生存能力/180
 培养动手吃喝/182
 培养大小便习惯/183
 培养清洁卫生/185
 培养早晚漱口/185
 穿衣与穿鞋/187
 注意正确睡眠/188
 创造愉快玩乐环境/190
 选择好玩具/192
 让孩子自由活动/192
 增加孩子玩的内容/193
 与孩子一起游戏/194
 防止出现意外事故/194

疾病预防

不宜预防接种的情况
 /196
 预防春季“三疹”的方法/196
 预防婴幼儿蛲虫的方法/198
 预防幼儿肘部脱位的方法/198
 预防幼儿蛔虫的方法/199
 婴幼儿百日咳的治疗
 方法/199
 婴幼儿流行性感冒的

治疗方法/200

防止烫伤的方法/201
 幼儿大便排不出的处
 理方法/202
 婴幼儿用药剂量推算
 方法/202

第16~18个月

饮食营养

一岁半幼儿喂养特点
 及措施/204
 一岁半幼儿食品制作
 方法/204
 幼儿摄取蛋白质的限
 量/205
 注意食欲不佳/205
 注意过量进食/206
 注意不要多吃零食/207
 注意进食时“含饭”
 /208

日常护理

建立生活制度/209
 衣服的式样/210
 孩子的打扮/210
 培养穿脱习惯/211
 培养清洁卫生习惯/211
 培养当助手/213
 让孩子多活动/214

疾病预防

患慢性病的婴儿不能打
预防针/216

幼儿大便有血的处理方
法/216

必须急送医院治疗的病
例/217

婴幼儿抽风的急救措施
/218

婴幼儿包皮过长和包茎
的处理方法/218

给幼儿滴眼药水的方法
/219

第19~21个月

饮食营养

幼儿的喂养特点/222

幼儿小食品的制作/223

幼儿不宜多吃鸡蛋/223

保证婴幼儿足够能量
供应的方法/224

正确选择幼儿副食/239

婴幼儿科学养脑的方
法/241

日常护理

开始穿满裆裤/243

莫穿拉链裤/244

注意好的睡眠/244

注意别尿床/245

创造良好生活环境/246

培养良好饮食习惯/247

培养大小便习惯/248

玩耍与学习相结合/249

疾病预防

维生素A中毒/251

维生素D中毒/251

中毒的防治方法/251

带孩子看病的学问/252

婴幼儿暑热症的家庭
护理措施/255

第22~24个月

饮食营养

幼儿的喂养特点/258

幼儿膳食的种类及制
作方法/258

为婴幼儿制定正确的
膳食计划/259

调配幼儿膳食时要注意
的问题/260

烹调幼儿食品时应注
意的问题/260

适宜幼儿膳食的常用
烹调方法/261

平衡膳食的方法/261

幼儿食谱的安排方法

/264

幼儿早餐的安排方法

/265

幼儿零食的选择方法

/266

日常护理

学会自己洗手/268

学会自己擤鼻涕/269

注意良好睡眠/269

注意呼吸新鲜空气/271

注意室温调节/272

注意避免噪声/272

正确引导玩水/273

准备充足玩具/273

正确教孩子走路/274

注意保护视力/276

加强心脏功能锻炼/277

不能剪眼睫毛/279

区别“O”型腿/279

注意1岁多还不会走路

/280

预防家庭事故/280

疾病预防

家庭应随时准备的外用药/283

预防球菌性肺炎的方法/284

婴幼儿猩红热的治疗方法/285

婴幼儿流行性乙型脑炎的治疗方法/286

手指扎刺的治疗方法/287

手指割破的治疗方法/288

手指挫伤的治疗方法/288

脚扭伤的治疗方法/289

新生儿期



饮食营养

坚持母乳喂养的重要性

新生儿刚刚脱离母体，需要吸收大量的水分和营养，但婴儿在这个时期不能喝水又不能吃饭，因此，婴儿就吮吸母亲的乳汁，这好像是与生俱来的。尽管婴儿的喂养除了母乳之外，还有其他许多代喂品，但我们还是要提倡母乳喂养。母乳喂养有许多优点。

母乳喂养的婴儿不容易得病

母乳喂养的婴儿很少有肠胃炎、肺部感染和麻疹的病例，这是由于婴儿直接接受了抗体的缘故。所有的婴儿都在出生前通过脐带内他们母亲的胎盘血中接受了一些抗体，而母乳喂养的婴儿，其体内抗体则可由初乳和母乳内的抗体得到补充。在婴儿生活的头几天里，抗体可对肠道产生一种保护作用，并且由于抗体为血液所吸收，形成了身体保护作用的一部分，以抵御各种传染病。有些抗体，诸如抗脊髓灰质炎的抗体是在母乳内的，因此，当用母乳喂养婴儿时，母亲能够自动地保护新生儿。但是，婴儿在3~9个月大的时候，母亲一定要为她的婴儿再做一次免疫接种。

母乳比牛奶更容易和更快消化

母乳喂养的婴儿不会便秘：婴儿很少拉大便，这是由于食物有效地和完全消耗的缘故。婴儿的大便往往软而无臭，并且不含有通常会引起阿摩尼亚性皮肤炎的细菌，因此，你的婴儿

是不易患尿布疹的。

婴儿的体重

每个婴儿有其各自的食欲和新陈代谢率——他决不会同你邻居的婴儿一样，所以你的婴儿比邻居的婴儿胖点或瘦点的话，请你不必为此担心。

母乳喂养简单省事

母乳常保持合适的温度，你不必浪费时间洗刷奶瓶和配制奶方，又可节省购买奶瓶等用品的钱。母乳喂养的婴儿少肠气、睡眠时间较长、无奶臭味以及奶味不难闻。

母乳喂养法对母亲体形有好处

有关研究结果表明：如果采用母乳喂养法，在妊娠期间所积聚起来的脂肪就会消除。在母乳喂养期间，母体内释放一种荷尔蒙（激素）名为“催产素”，这种荷尔蒙促进子宫恢复到原来的正常大小，骨盆更快地恢复正常，腰围亦然。母乳喂养也不会影响乳房的形状和大小。现在有一种错误观点，认为母乳喂养会引起乳房下垂，引起体形变形，所以，一些年轻母亲，为保持自己体形美，就避免母乳喂养，这是不正确的。

母乳喂养有利于母亲避孕

如果采用母乳喂养法的话，因婴儿吸吮刺激使催乳激素分泌增加，促进产乳量，同时抑制排卵，有避免怀孕的特点。

不宜母乳喂养的母亲

尽管大力提倡母乳喂养，但是有的母亲不适宜母乳喂养，否则，会给婴儿造成一定的伤害。一般说来，患有下列疾病的

母亲不宜给孩子喂奶：

(1) 患有严重心脏病、慢性肾炎、糖尿病的母亲，为避免病情加重，都不宜喂奶。

(2) 患有肝炎、结核病的不宜喂奶，以免传染婴儿。

(3) 患精神病和癫痫病的母亲，若在喂奶时发作，会对婴儿造成伤害。而且患病母亲因为长期服用鲁米那、安定片等药物，药物可随乳汁进入婴儿体内，引起婴儿嗜睡、虚脱、全身瘀斑等等，因此不宜喂婴儿。

(4) 甲状腺功能亢进的母亲，在服药期间也不要喂奶，以免引起婴儿甲状腺病变。

(5) 患急性感染的母亲，在服用红霉素、氯霉素、磺胺等药物治疗期间，应停止给婴儿喂奶数天。为了避免回奶，应将乳汁吸出来倒掉，待病好后再继续哺乳。

(6) 生下患乳糖血症或苯丙酮尿症患儿的母亲，要立即停止用母乳及其他乳类制品喂养患儿，以免患儿智力受到损害。

(7) 母亲乳房患病，如乳头凹陷，乳头糜烂，乳腺炎等都不宜给孩子喂奶。

(8) 服用避孕药或注射链霉素时，也不宜让孩子吃母乳。

(9) 母亲患严重感冒或高热时，也要暂时中止喂奶，等恢复之后再喂。

不宜母乳喂养的母亲，应该努力想办法医治自己的病患，尽快尽可能地满足孩子的需要。

婴儿补充水分的方法

水的喂养

人体的重量大部分是水分，年龄越小，体内水分比例越高。满一个月婴儿体内水分约占体重的75%，早产儿占80%左右，成