



母子健康时尚丛书

《母子健康》杂志社 编

健康宝宝

有一种希望叫**孕育**

有一种关怀叫**母爱**

有一种课堂叫**早教**

有一种健康叫**成长**



化学工业出版社

现代生物技术与医药科技出版中心

母子健康时尚丛书

《母子健康》杂志社 编

健康宝宝

有一种希望叫**孕育**

有一种关怀叫**母爱**

有一种课堂叫**早教**

有一种健康叫**成长**

化学工业出版社

现代生物技术与医药科技出版中心

· 北京 ·

(京)新登字 039 号

图书在版编目 (CIP) 数据

健康宝宝/《母子健康》杂志社编. —北京: 化学工业出版社,
2003.7

(母子健康时尚丛书)

ISBN 7-5025-4613-8

I. 健… II. 母… III. ①婴幼儿-哺育②婴幼儿-家庭教育
IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 053333 号

母子健康时尚丛书

健康宝宝

《母子健康》杂志社 编

责任编辑: 蔡 红 余晓捷

责任校对: 陈 静 边 涛

封面设计: 于 兵

*

化 学 工 业 出 版 社 出版发行
现代生物技术与医药科技出版中心

(北京市朝阳区惠新里 3 号 邮政编码 100029)

发行电话: (010) 64982530

<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

三河市海波装订厂装订

开本 787 毫米×960 毫米 1/16 印张 13 $\frac{3}{4}$ 字数 260 千字

2004 年 2 月第 1 版 2004 年 4 月北京第 2 次印刷

ISBN 7-5025-4613-8/R·152

定 价: 25.00 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

内 容 提 要

随着时代的进步，优生优育的观念已深入人心，孕产期母婴保健、婴幼儿科学养育已是“准父母”和“新父母”的头等大事，特别是伴随着人民生活水平的迅速提高，“母子平安”已成为最低要求，“科学、健康、轻松”成为新的追求，许多旧的观念正在被更新，一些曾被忽略的问题正逐渐被引起重视。

本套丛书从《母子健康》（原《大众优生》杂志）历年刊载文章中精选 500 余篇，按“准妈咪”、“新妈咪”、“健康宝宝”和“聪明宝宝”4 个方面，重新编辑整理，话题新颖、信息丰富、内容实用、叙述生动，有很强的指导性和可读性。

《健康宝宝》主要介绍婴幼儿的饮食、睡眠、游戏和运动、身体发育、安全养护、防病治病和有关的测试方法。

序

我国政府一向十分重视、关心、支持妇女儿童工作。进入新世纪，我国政府又制定了《中国妇女发展纲要（2001—2010年）》和《中国儿童发展纲要（2001—2010年）》，注重在社会主义市场经济条件下，关注孕妇与产妇的健康、提高婴儿体质和智力水平。这是我国妇女儿童发展问题的关键环节，也是关系到提高人口素质、促进民族昌盛的大事。

为了提高占我国总人口三分之二的妇女儿童的生命质量，全社会正积极参与纲要的贯彻实施，采取各种措施为妇女儿童办实事，以改善、提高妇女儿童的保健条件和健康状况，并构筑了不同层面的宣传平台。

在这些工作中，积极传播科学的母婴保健和育儿知识是极为重要的一项。相关部门和专家学者应通过多种渠道大力宣传普及营养健康知识，倡导科学喂养，指导家长在儿童发育的不同阶段对儿童进行科学合理的体能训练，培养他们良好的生活习惯和健全的人格素质。要努力创造有利于儿童成长的家庭环境和社会环境，进一步创新和发展家庭教育工作，尤其应注重更新家长的教育观念。

相信《母子健康时尚丛书》对普及孕妇健康和科学育儿知识将是有益的促进。祝愿宝宝们茁壮成长，祝愿母亲们健康美丽。

顾秀莲

2003.8月15日



前 言

《母子健康》(原名《大众优生》)是由中日友好医院、中国优生科学协会共同主办的国内知名母婴类期刊。创刊十余年来,以提供权威母子健康指导及详尽实用的母子生活资讯为特色,深受读者喜爱。常有读者不辞辛苦赶至编辑部,想要尽可能多地集齐数年来的各期《母子健康》,或留己用,或馈赠亲朋。

为答谢十余年来广大读者的厚爱,我们决定推出《母子健康》精华本,就是您现在手上的这套《时尚母子丛书》。全书共分四册:《健康准妈妈》、《新妈咪上岗》、《健康宝宝》、《聪明宝宝》,分别针对准妈妈、新妈咪健康生活 and 不同年龄段宝宝的养育、智力开发、性格行为塑造做全方位指导。

作为编者,能够让这套书伴您走过初为人母的难忘岁月,我们觉得欣喜而荣幸。欣喜的是您明智地选择投资健康,荣幸的是您选择了我们。

在此,我们要特别“感念”曾为这套丛书的出版挑灯夜战、殚精竭虑的所有朋友。“感念”让我们的心灵更纯净,而纯净、健康的生活才是幸福新妈咪所共有的。

《母子健康》编辑部

2003年7月

目 录

一、 宝宝吃	1
宝宝吃好了吗?	2
5432 ——吃出健康年	5
偏食宝宝不烦恼	8
宝宝爱上吃蔬菜	10
吃出不上火的春天	12
微量元素食为先	14
宝宝补钙完全手册	17
餐桌上的脑黄金	20
宝宝科学吃零食	22
酸奶, 让宝宝健康成长	24
宝宝秋膘怎么贴?	27
给厌食宝宝的 10 剂“开胃药”	30
糖	32
二、 宝宝睡	33
安抚夜惊宝宝	34
宝宝俯卧好处多	36
让宝宝摆脱噩梦	38
轻松入睡乖宝宝	40
三、 宝宝玩	43
宝宝运动指南	44
户外运动很精彩	46
游乐场也安全	50
宝贝不晕车	53
水中游戏安全手册	56
宝宝海边安全手册	59

玩具安全是第一	62
宝宝不玩“脏”玩具	65
太阳晒晒 宝宝壮壮	68
对学步车说“NO”	70
四、宝宝长	73
关爱出牙宝宝	74
让宝宝有一口好牙	78
宝宝牙具精心选	81
龋齿别靠近宝宝	84
宝宝护眼6篇	86
宝宝亮眼好保护	89
宝宝弱视早知道	92
聪耳备忘录	94
宝宝清凉一夏	97
拒绝蚊子骚扰	100
宝宝无“痒”之夏	103
宝宝也防晒	106
宝宝冬天防病9策略	109
湿润在冬季	112
五、宝宝养护	115
宝贝吃手6对策	116
尿床，谁之过？	119
宝宝防烫手册	122
从容应对宝宝意外伤	124
快快止住宝宝的鼻血	128
夏日伤口紧急策略	130
摔出来的脑震荡	133
宝宝离铅有多远？	136
家电噪音，危险	139
家有宝宝初入园	142
上幼儿园的宝宝健健康康	145
怎样选择幼儿园？	147
测测孩子是否适应了幼儿园	149

六、宝宝抗病	151
让宝宝不怕看医生	152
计划外疫苗种不种?	155
早早预防腮腺炎	158
宝宝生病的9大信号	161
宝宝该输液吗?	164
从容应对发热宝宝	166
从容应对便秘宝贝	169
宝宝感冒养护全方位	172
经验妈妈过招湿疹	175
让宝宝远离过敏	178
夏日话腹泻	182
秋来别腹泻	186
宝宝过冬不哮喘	189
让孩子远离艾滋病	192
七、测试篇	195
1岁3个月宝宝	196
1岁半宝宝	198
1岁9个月宝宝	200
2岁宝宝	202
2岁半宝宝	204
3岁宝宝	206
测测3岁宝宝的运动能力	208

一、宝宝吃

宝宝吃得香，宝宝长得壮。做家长的不仅要关注宝宝饮食营养的合理搭配，更要注重培养宝宝良好的饮食习惯。





宝宝吃好了吗？

转眼，宝宝到该添加辅食的时候了，妈妈不怕辛苦，为宝宝精心制作吃的。但宝宝究竟吃得好不好？营养够不够呢？请看专家的建议。

◆ 实例一

“二宝满4个月时，我就先给他添加了蛋黄，最初，我用白开水将蛋黄调成糊状，再向其中加入少许盐，但二宝好像不喜欢这种吃法，我就改用母乳为他调蛋黄。二宝习惯了蛋黄后，我又开始让宝宝尝试吃米粉，满6个月后，二宝开始吃工业生产的婴儿食品。为我们体检的专家说：二宝长得比较胖，添加辅食应当保守一点，以免孩子过于肥胖。因而，我没有急着为宝宝添辅食。”

● 小结

二宝每天吃三次辅食，其中包括谷类、蛋黄、肝泥和各种菜泥。

● 二宝一日食谱

7:00 母乳

10:00 1个蛋黄，用母乳调成蛋黄糊

12:00 母乳

15:30 正餐：1种婴儿罐头食品半小瓶(重量约36克)，和3勺婴儿营养米粉。有时候给二宝吃混合蔬菜泥，有时吃猪肝混合蔬菜泥或奶油胡萝卜

18:30 母乳

20:00 亨氏营养米粉3小勺

21:00 母乳

夜里，还要再起来吃1~2次奶。

◆ 专家点评

对于较胖的孩子，更要每个月定期给宝宝测量一下身高和体重，并和全国婴幼儿生长标准

曲线比较,如果体重在正常范围内(即2个标准差内),就不用过于担心,还照常喂养就行;如果超出正常范围,还要按时给宝宝添加辅食,但要注意是否有“过度喂养”。妈妈常常不知不觉地希望宝宝能吃得多一点,长得胖一点,而宝宝常常不会明确表示自己已经吃饱了或不能明确地分辨自己已经饱了,如果他吃饱了,只要妈妈接着喂,他一般还会再吃,很容易引起肥胖。所以妈妈一定要注意让宝宝吃得适量,如果给孩子吃一定量的食物,要注意观察宝宝的睡眠、大便和精神状况,睡眠和精神好,大便正常就说明足够孩子需要的了,就不要再多喂孩子了。较胖的孩子,妈妈注意调整宝宝的饮食,能很快纠正肥胖。

对于较胖的孩子,同样要按照营养的需求,及时添加各种辅食,二宝辅食添加得比较好,妈妈可以进一步让孩子吃更多种类的泥糊状食物,如鱼、肉、虾和各种水果泥,并随着宝宝的需要,逐渐增加辅食的量。切忌因怕孩子发胖,不让孩子吃,不加泥糊状食物,导致孩子营养不均衡。

◆ 实例二

“小小对于辅食很感兴趣,一看见要吃辅食就很激动,听说头6个月的母乳喂养对于宝宝的健康成长很重要,我就有意没让她吃太多的辅食,多吃点母乳多好呀。小小也没怎么吃过水果,只是我们大家吃西瓜时,让她嘬嘬边,吸点汁罢了。”

● 小结

小小除了母乳,只吃过蛋黄、小米粥和一点西瓜,而且量很小,母乳依然是小小的主要营养来源。

● 小小一日食谱

8:00 母乳

9:00 母乳

提示:

很多妈妈忧心于不知如何判断自己的奶够不够,孩子吃得足不足,其实只要仔细观察一下宝宝的大便和睡眠就知道了。宝宝的睡眠是判断吃得够不够最敏感的指标,如果吃不好,孩子往往睡不安稳,一会儿一醒。母乳充足的宝宝大便稍稀,次数较多;吃配方奶的宝宝一般大便较干,次数较少。如果母乳不足,宝宝的大便更加稀,有时甚至拉绿色的大便(饥饿性大便)。



12:00 母乳

14:00 大半个蛋黄糊和2汤勺小米粥泥(家庭自制)

18:00 母乳

20:00 母乳

22:00 母乳

夜里吃奶1~2次,近期,小小夜里每1~2小时起来吃一次奶,她自己睡不好,妈妈也被折腾得很疲惫。

◆ 专家点评

母乳喂养是婴儿很好的营养来源,应当坚持母乳喂养6个月,如果妈妈身体条件良好,母乳充足,可以适当再多喂一段时间。

宝宝从4个月开始需要添加一些泥糊状食品,包括一些谷类、肉泥、肝泥、蔬菜泥、水果泥等泥糊状食品(原来称为辅食),婴儿4~6个月饮食变化的时期,称为换乳期。换乳期的宝宝除了需要继续吃母乳或逐渐改吃配方奶外,还迫切地需要添加各种泥糊状食品,并逐渐过渡到吃固体食物。

有的妈妈以为母乳非常好,迟迟不给孩子添加辅食,希望孩子能多吃一点母乳,这样孩子正常生长发育所需要的营养成分无法得到满足,孩子此阶段生长潜力的发挥受到限制,会影响孩子身高体重的增长,这种损失在以后的阶段是无法弥补的。因为出生后的生长发育不再具有追赶性,即一旦落下了,下一个时间段,即使营养十分充足,也只能使本阶段的生长潜力得到最大发挥,但上一阶段的损失就无从弥补了。所以每一个阶段妈妈都需要精心地哺喂宝宝,让他长得高大强壮。

为了了解宝宝这一阶段长得好不好,妈妈应当每月为宝宝测量一次身高和体重,并进行认真地记录,和全国的婴幼儿生长曲线量表进行对比,看看孩子的成长速度如何,如果速度高于平均水平,则喂养得很成功;否则,需要向医生咨询。

从小小夜里频繁醒来的情况来看,妈妈的奶量已经不能满足她的生长发育需要了。小小已经5个半月了,营养上需要婴儿在4~6个月期间添加各种泥糊状食品,小小现在需要立即添加更多的泥糊状食品,每天应吃3次泥糊状食品,从谷类泥糊开始,一种一种逐渐添加辅食。待妈妈奶量逐渐减少时,应当及时衔接配方奶。总的趋势就是,母乳逐渐减少,泥糊状食品和配方奶逐渐增多。

(文/邹朝阳)

5432——吃出健康年

过春节了，宝宝去谁家都会“遭到”热情款待，大鱼大肉倒是吃了不少，可是宝宝的小肚子经得起这么多“油水”吗？

◆ 节日饮食 5 不要

1 不要：鸡鸭鱼肉可劲“造”

节日的餐桌丰盛多样，鸡鸭鱼肉等“大件”常常“唱主角”，烹饪时也往往浓油重酱，香气扑鼻，引人食欲。这类香浓味重的荤菜也最受宝宝喜爱，大人往往也不加限制，殊不知，这些饱含脂肪和蛋白的食物，摄入过多，成年人尚且难以消化，宝宝幼嫩的肠胃系统又怎么承受得了呢？荤食吃得过多，也会导致体内营养不均衡，影响宝宝的健康。

2 不要：果汁饮料灌个饱

过节了，清凉的饮料和甜甜的果汁，大人往往对宝宝无限量供应。其实，饮料的主要成分是糖（或糖精）、色素、碳酸水，加二氧化碳制成，除含一定的热量外，几乎没有什么营养，那些色泽特别鲜艳的果汁里常常含有大量色素，人体摄入过多的人工合成香精、色素反而有害。

3 不要：吃零食不离嘴

逢年过节，家里买，亲友送，让宝宝过足了零食瘾。可是，无论零食做得多么精致美味，营养价值也比不过普通的一日三餐。而且许多零食用煎炸的方法制成，容易使宝宝上火，零食中含有的化学添加成分，更是宝宝健康的隐患。零食吃得太多，还容易让宝宝产生饱腹感，影响正餐。

4 不要：过饥过饱乱了套

节日里，丰盛的食品，频繁的聚餐，宝宝们会变得像不知饱的小金鱼，把小肚子撑得鼓鼓的，然后又连着几顿饭什么也吃不下去，这样饥时饱，完全打乱了正常的饮食规律，使宝宝的消化功能出现紊乱，怎么能不闹病呢？

5 不要：洋快餐里来回泡





洋快餐的主食以高蛋白质、高脂肪、高热量为特点，而小吃和饮料则是以高糖、高盐和多味精为主。而人体必需的纤维素、维生素、矿物质则很少。这样的食品结构，对宝宝的健康是弊大于利的。难怪许多热衷于此的宝宝容易长成小胖墩呢。

◆ 节日饮食 4 做到

1 做到：定时定量守规律

规律的饮食是健康的保证，即使在节日期间，父母也要让宝宝保持平时良好的饮食习惯，按时进餐，定点定量。

2 做到：荤素搭配两相宜

宝宝节日的饮食，特别要注意荤素搭配，营养全面，还可以适当补充一些杂粮制品，既满足了营养需要，又可以调节口味。

3 做到：正餐加餐辨分明

节日期间，活动频繁，宝宝易疲劳饥饿，在正餐之间可以补充少量点心，但不要与正餐等量齐观。

4 做到：作息有度助消化

充足的睡眠，适度的运动都有助于营养的消化和吸收，所以，别让宝宝在节日里变成胡吃闷睡的“家里蹲”呀！

◆ 调理肠胃 3 件宝

第1宝：香粥靓汤养肠胃

粥汤水分充足，易于消化，富有营养，是节日里宝宝的养胃佳品。

玉米面红薯粥 生红薯去皮，切成小块，锅中放清水，将红薯块煮至熟软，放入清水调成糊状的生玉米面，煮熟即可。红薯对肠道蠕动能起到良好的刺激作用，可帮助消化，预防便秘。玉米面也是除油解腻的优质杂粮，二者搭配，香甜可口，营养全面。

萝卜丝肉丸汤 白萝卜切丝，加清水煮开，羊肉末挤成小丸子，下入萝卜丝汤中，待丸子煮熟，撇去浮沫，放入精盐，撒上香菜末即可。

第2宝：爽口果汁补维生素C

果汁是节日里宝宝不错的饮品。不同果汁有不同的好处，如苹果汁：调理肠胃。芒果汁：帮助消化，防止晕船、呕吐、喉咙痛。菠萝汁：消肿，帮助消化，舒缓喉痛。葡萄汁：补血安神，加强肾、肝功能，帮助消化。柠檬汁：含丰富维生素C，止咳化痰，有助排除体内毒素。橙汁：滋润健胃，强化血管，可预防伤风、感冒。梨汁：去除体内毒素。

第3宝：鲜美水果清燥火

冬季干燥寒冷，加上过节饮食油腻，宝宝容易内燥上火，吃些水果，有利于缓解不适，梨有生津止渴、止咳化痰、清热降火、润肺去燥等功能，最适宜冬季发热和有内热的人食用。适于冬季吃的水果还有苹果、橘子、香蕉、山楂等。

◆ 还有2点要注意

1注意：宝宝别吃“成人餐”

节日期间，大人们宠爱逗弄宝宝，经常会给他们喝些可乐、茶甚至尝点酒精性饮品，或者喂他们过硬的食物，这都是引发宝宝肠胃疾病的诱因。

2注意：饮食安全要当心

节日餐桌上食品繁多，常常会剩些饭菜，再吃回锅时若加热不透，有可能产生食物中毒，所以尽量不要给宝宝吃剩饭菜。香肠、蔬菜和水果等冷拼、生食，加工制作时要注意卫生。外出吃饭要选择卫生可靠的餐馆，以免被传染疾病。

(文/晏京)



提示：

几乎“去火”菜

赛香瓜

做法：鸭梨、黄瓜洗净去皮，均切成细丝加少许白糖拌匀即可。还可放几根切细的金糕条作点缀。

特点：清爽鲜脆，有香瓜般的脆甜味，去火润燥。

虾仁沙拉

做法：熟虾仁、鸡蛋白（切成小丁）、青豆、火腿丁、圣女果（切成小丁）放入碗中，加沙拉酱拌匀即可。

特点：色泽鲜艳，口味清，富营养。



偏食宝宝不烦恼

“我家的宝宝不爱吃这、不爱吃那”，是很多妈妈常挂在嘴边的话，言语间，往往带着焦急。偏食宝宝的确令人头痛，但是“亡羊补牢，尤未晚矣”。

◆ “偏”的有“理”

● 宝宝偏食的原因很多，最根本的还是父母的溺爱或错误的饮食观念。不让宝宝形成只吃固定几种食物的心理定式，父母家人应该时常变化饮食，肉类、蔬菜相得益彰。宝宝接触的花样多了，自然会减少偏食。

● 不要迷信于民间流传的一些“老话”，例如“孩子爱吃什么就是身体里缺什么”，这是缺乏科学根据的。如果对宝宝听之任之，造成偏食也就在所难免了。

● 俗话说“孩子是父母的镜子”，倘若父母就有偏食习惯，或者时常流露出对某类食品明显的好恶，宝宝往往会照猫画虎，养成同样的习惯，所以父母自律是必须的。

● 宝宝初次尝试带有苦、辣等特殊味道的食品，那种不适会使他在很长时间内远离这类食品，任其发展，也许宝宝就再也不碰它们了。父母应适时让宝宝再次尝试，并晓之以理。

◆ 有法可“医”

纠正宝宝偏食，“大夫”就是父母自己。

- 父母首先要有个平稳的心态，保持冷静，弄清偏食原因，对症下药。
- 父母切勿急于求成。宝宝偏食的毛病不是一天养成的，纠正起来当然也非一日之功。
- 不要过于紧张急躁，因为这种如临大敌的状态会使宝宝觉得事态严重，产生惧怕和反感。
- 不必喋喋不休地灌输食品营养知识给宝宝“讲道理”，这些是幼儿无法理解、难于接受的。
- 打骂、强喂等生硬手段，只会使宝宝心理受到伤害，导致哭叫、呕吐等不良的生理反应，更增加了纠正偏食的难度。

● 纠正宝宝偏食，父母不光要有耐心，还要有信心、恒心。