



婴幼儿



科学喂养

专家指导

指导专家/戴淑凤
北京大学第一临床医学院
妇产儿童医院教授
中国优生科学协会理事
中国优生优育协会理事





婴幼儿



科学喂养

专家指导



书
章

中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

婴幼儿科学喂养专家指导/金瓯编著. —北京: 中国人口出版社, 2011.9

ISBN 978-7-5101-0854-9

I. ①婴… II. ①金… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第174399号

婴幼儿科学喂养专家指导

金瓯 编著

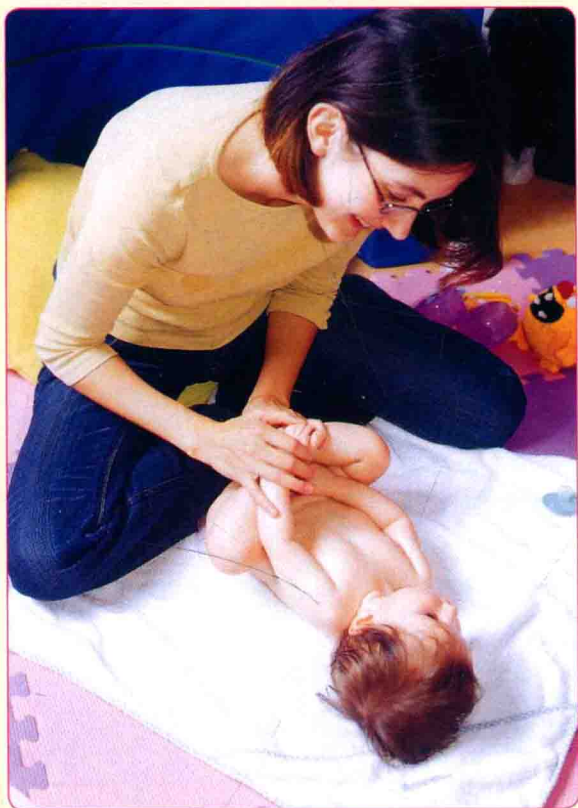
出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京华戈印务有限公司
开 本	710 × 1010 1/16
印 张	15.75 插页 4
字 数	200千
版 次	2011年12月第1版
印 次	2011年12月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-0854-9
定 价	19.90元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbbs.net
电子信箱	rkcbbs@126.com
电 话	(010)83514662
传 真	(010)83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

搓 搓 揉 揉 更 亲 密

婴儿按摩好舒服



1 事前准备

婴儿油或乳液

帮宝宝按摩前，最好是先在手掌涂抹一些婴儿油或乳液，如此一来可以减少按摩时皮肤和宝宝接触的摩擦力，按摩起来会更滑顺。其中婴儿油的滋润效果又比乳液好，按摩时也不用一直添加用量。但选择时，最好还是看宝宝的体质而定。使用前最好先进行皮肤测试，测

试的方法为：先在婴儿一小块皮肤上抹一小滴油，等待30分钟，30分钟后如果该处出现红色疙瘩，同时约1~2小时才会消失，表示婴儿会对这种油产生过敏，则必须改用别种产品。宝宝的皮肤会吸收婴儿油及乳液，因此按摩完后，并不需要特地将宝宝清洗干净。

- ① **如何选择婴儿油与乳液：**建议婴儿油或乳液最好符合以下几项条件，才不会对宝宝身体造成负担：
 - A **植物油：**植物油的分子细小，皮肤好吸收。矿物性油脂则会阻塞毛细孔，反而容易引起过敏反应。
 - B **冷压油：**冷压油必须在60℃以下萃取，未经过化学提炼与人工破坏，保有天然精华及植物油丰富的营养物质。
 - C **最好是可食用的：**人体皮肤不仅仅是一种排泄器官，同时也是一种吸收器官，所以任何使用在皮肤上的东西，最好都是可食用的。
 - D **不含香精：**婴儿按摩用油最好不要额外添加香精，以免造成宝宝身体额外的负担。

许多食用油都符合以上特性，例如橄榄油、葡萄籽油、小麦胚芽油等都适合拿来当做婴儿按摩油。国际婴幼儿按摩协会使用的是杏仁油和杏桃仁油，杏仁油和杏桃仁油最精致，比较容易被皮肤吸收。



② **毛巾**：按摩时，要在宝宝身体下面垫一条毛巾。选用平常用的毛巾即可，有家里的味道，让宝宝有安全感。

A **按摩者的指甲要剪短**：帮宝宝按摩时，指甲记得剪短，以免刮伤宝宝。

B **手上不要带饰品**：包括手表、手链、戒指等最好先拿下来，否则按摩时容易刮到宝宝，让孩子觉得不舒服。

C **室温维持在25~28℃左右**：基本上以27~28℃左右最佳。由于宝宝按摩时通常

♥ 开始按摩啦 ♥

都会脱光光，因此要注意室温不要太低，以免让宝宝着凉了。

① **按摩者先放轻松**：按摩时最好心平气和、动作愈慢愈好，因此按摩之前，爸妈最好先深呼吸，肩膀、头转动一下，让自己放松之后，才开始帮宝宝按摩。

② **帮宝宝脱衣服**：脱衣服的同时，也要告诉宝宝，“我现在要帮你按摩啦，好不好呀？”事先征询宝

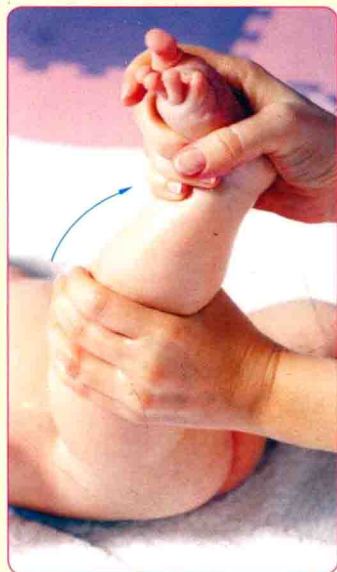
宝宝的同意。这个举动同时也在暗中教育宝宝，“别人必须经过你的同意之后，才可以接触你的身体！”

③ **在手上倒油，把油搓热，以免宝宝着凉。**

④ **按摩开始。**



腿部与脚部按摩



步骤 1 印度挤奶法：手握住宝宝脚踝，另一只手从臀部握住往上带到脚踝时，原先握住脚踝的手则可接着再从臀部往上带（按摩者尽量从臀部往脚踝按摩，而不从大腿开始，可让宝宝认知到，屁股和大腿是连在一起而不是分开的喔）。



步骤 2 拇指连续推按法：用手指夹住宝宝脚踝，两手大拇指分别放在脚跟向脚趾处往上连续推按。



步骤 3 拥抱与滑转法：两手上下重叠握住宝宝大腿，双手做开合状往宝宝脚踝滑转。



步骤 4 脚趾揉捏法：一手握住宝宝脚踝，另一手依序搓揉宝宝脚趾，搓揉时，可顺便念出“一、二、三、四、五”，顺便让宝宝知道自己的脚趾头有五根。



步骤 5 食指脚心挤按法：手握住脚踝，另一手成C字型，将大拇指靠在脚跟，食指放在脚趾根部，食指往拇指方向按压，接着将食指移到脚掌中心，再次由食指往拇指方向按压。



步骤 6 拇指点按法：两只大拇指好像从宝宝的脚底由下往上走路般地滑上去。

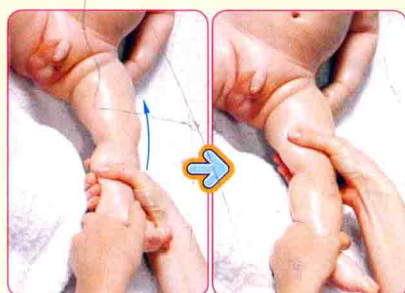


步骤 7 脚背推按法：双手握住宝宝的脚，大拇指在脚背上，由脚趾往脚踝交互推。



步骤 8 脚踝旋转推按法：手握住脚踝，用大拇指在脚踝上画圈圈。

步骤 9 瑞典挤奶法：一手握住脚踝，一手从小腿往大腿轮转。两手交互进行。



步骤 10 滚动搓揉法：两手夹住大腿，从大腿往小腿搓揉。

♥ 腹 部 按 摩 ♥

进行腹部按摩之前，要先以双手在宝宝腹部进行静置抚触，让宝宝知道要开始进行腹部按摩了。



步骤 1 水车式：两手放在宝宝腹部，轮流交替往下。



步骤 2 拇指双侧分推：双手放在宝宝腰部两侧，大拇指从宝宝腹部中侧，肚脐上方像打开一本书一样，往两旁推。



步骤 3 日月法：两手平行贴在宝宝腹部，左手以顺时针方向持续在腹部画圈，接着，右手间歇性加入，顺时针从九点转到五点。



步骤 4 I Love U：在宝宝的肚子上画“I”、倒“L”、倒“U”，画的时候也可以大声喊出“I Love U！”让宝宝深刻感受您的爱意喔！

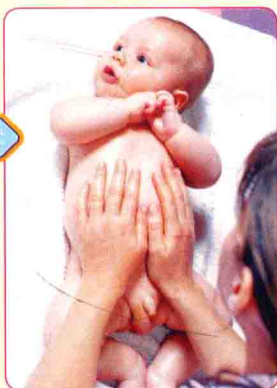
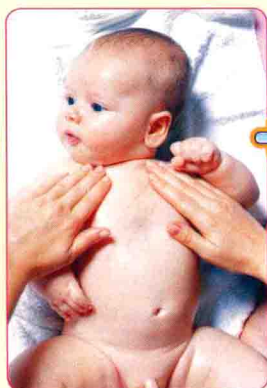


步骤 5 手指走路点按法：手指由左往右在宝宝腹部走路点按，要避免用指甲搓到宝宝喔。

胸部按摩



进行胸部按摩之前，也要先以双手在宝宝胸部进行静置抚触，让宝宝知道要开始进行胸部按摩了。



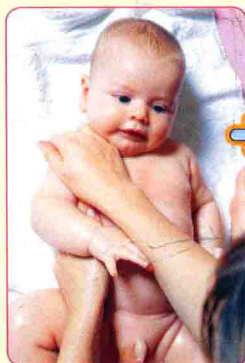
婴儿按摩时的原则

①每次按摩前都要先告知宝宝，将双手静置在要按摩的部位，让宝宝知道你現在要按摩他身体的哪个部位。例如按摩宝宝胸部前，可先将两手放在宝宝胸口静置，让他知道你現在要开始按摩他的胸口了。这个动作不仅尊重宝宝，也能让宝宝在按摩时有心理准备，情绪会比较平稳。

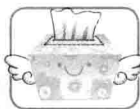
②按摩油或乳液的量可自己评估添加，按摩时的动作能够流畅顺手即可。一般来说，每换一个部位按摩就要加一次油。

③按摩的动作愈慢愈好，不要急躁。宁可慢，不要快。

步骤 1 开卷法：双手放在胸口，往外打开，从下回来，好像在宝宝胸口画个心型一样。重点放在开卷的动作。



步骤 2 蝴蝶法：右手往宝宝左肩划过去并轻压一下回来，接着左手往右肩划过去并轻压，两手轮流。



目录

婴 · 幼 · 儿 · 科 · 学 · 喂 · 养 · 专 · 家 · 指 · 导 CONTENTS

PART 1 宝宝出生之后

新生儿的发育特点

- 001 生长发育
- 002 新生儿大便
- 002 新生儿一日尿量
- 002 新生儿的正常体温
- 002 新生儿的睡眠
- 003 新生儿的视觉
- 003 新生儿的听觉
- 004 新生儿的触觉
- 004 新生儿的味觉和嗅觉
- 004 新生儿的运动能力
- 005 新生儿与大人的交往

喂养指导

- 005 母乳喂养的趋势
- 006 什么是母乳喂养
- 006 纯母乳喂养能满足婴儿需要吗
- 007 母乳喂养的好处

- 007 为什么一定要让宝宝吃上妈妈的初乳
- 008 怎样才能成功给宝宝喂母乳
- 011 怎样判断宝宝是否吃饱了
- 012 母乳喂养应注意什么
- 012 哪些母亲不宜哺乳
- 012 影响母乳分泌的因素
- 013 母乳不足的表现
- 013 母乳不足时的哺喂方法
- 014 妈妈上班该如何给宝宝喂母乳
- 014 怎样让母乳源源不绝
- 016 妈妈感冒了还能给宝宝喂母乳吗
- 017 妈妈乳腺炎该怎么喂宝宝
- 017 如何对宝宝进行人工喂养
- 019 宝宝不吸奶瓶怎么办
- 019 人工喂养要注意的问题
- 020 配方奶如何冲调
- 020 配方奶中是否缺少维生素
- 021 宝宝吃奶了还需要喝水吗
- 021 早产儿的喂养
- 021 宝宝对母乳过敏怎么办
- 022 纯母乳喂养的宝宝经常拉稀是病吗

- 022 如何进行混合喂养
- 023 为什么宝宝需要补充鱼肝油

新生儿保健与护理

- 024 新生儿宝宝需要准备哪些用品
- 026 如何给宝宝挑选尿布、纸尿裤
- 026 给宝宝穿纸尿裤要注意什么
- 027 如何给宝宝换尿布
- 027 尿布清洗有什么讲究
- 028 怎样观察宝宝的便便
- 029 怎样清洁宝宝的眼、嘴、鼻、耳
- 030 怎样给宝宝洗澡
- 031 新生儿睡觉不要捆
- 032 注意护理好新生儿脐带
- 032 怎样布置宝宝的房间
- 033 宝宝房间具体装饰

PART 2 宝宝2个月

2个月宝宝的发育特点

- 035 身体发育
- 035 动作发育
- 036 语言发育
- 036 感觉发育
- 036 睡眠
- 036 心理发育

喂养指导

- 037 2个月宝宝的喂养特点
- 037 宝宝为什么总吐奶

- 039 宝宝吐奶该怎么办
- 040 宝宝吃奶后怎样让他打嗝
- 040 孩子生奶癣怎么办
- 042 怎样给宝宝选配方奶
- 042 怎样给宝宝补充维生素D和钙
- 043 如何给宝宝补钙
- 043 怎样给孩子补充维生素C
- 044 为什么婴儿时期不宜喂豆奶

2个月宝宝的保健与护理

- 044 胎记不是病
- 044 要注意观察孩子囟门
- 045 不能用茶水喂药
- 045 早期预防克汀病
- 045 新衣服为什么要洗洗才能给宝宝穿
- 046 宝宝内衣怎么选
- 048 宝宝衣物常见的清洁困扰有哪些
- 048 如何选购婴儿护肤品
- 049 如何呵护宝宝娇嫩的肌肤
- 051 婴儿发育的重要指标
- 052 为婴儿选择合适的枕头
- 052 不要用电风扇直吹婴儿
- 053 不要给孩子戴手套
- 053 宝宝睡不好都有什么原因
- 054 让宝宝睡好有什么诀窍

PART 3 宝宝3个月

3个月宝宝的发育特点

- 056 身体发育

- 056 动作发育
- 057 语言发育
- 057 感觉发育
- 057 睡眠
- 057 心理发育

喂养指导

- 057 3个月婴儿的喂养特点
- 058 宝宝不爱喝水怎么办
- 059 要给宝宝喂多少水
- 060 怎样给宝宝称体重
- 060 宝宝吃完母乳以后还不够怎么办
- 060 孩子小便变色与吃了某些食物有关吗
- 060 如何为宝宝购选奶粉

婴儿食品制作

- 061 橘子汁
- 061 青菜水
- 062 番茄汁
- 062 西瓜汁
- 062 胡萝卜汤

3个月宝宝的保健与护理

- 062 3个月宝宝的健身操
- 063 如何给宝宝穿脱衣服
- 063 你知道怎样抱宝宝吗
- 065 如何给宝宝剪指甲
- 066 如何给宝宝理发
- 066 如何给宝宝用爽身粉
- 067 肥胖应早期预防

PART 4 宝宝4个月

4个月宝宝的发育特点

- 069 身体发育
- 069 动作发育
- 070 牙齿萌发
- 070 语言发育
- 070 感觉发育
- 070 睡眠
- 070 心理发育

喂养指导

- 070 如何添加蛋黄
- 071 添加辅食的原则
- 072 宝宝不爱吃辅食怎么办
- 073 辅食添加的注意事项
- 073 给宝宝添加辅食有什么疑惑
- 074 怎样给宝宝吃蜂蜜
- 075 孩子发热不爱吃奶怎么办
- 075 宝宝出现贫血是什么原因
- 076 怎样给孩子补铁
- 076 益生菌真的有那么多好处吗
- 077 如何给宝宝做泥状辅食
- 078 爱水果亦不能偏废蔬菜
- 078 怎样去掉水果蔬菜上的农药
- 079 6类适合婴儿的健康食品
- 080 吃辅食时，宝宝用牙床咀嚼会妨碍长牙吗

- 080 健脑食物有哪些
- 080 让4~6个月的宝宝尝试各种食物的味道
- 081 添加辅助食品的种类
- 081 关于婴儿米粉

婴儿食品制作

- 083 土豆苹果糊
- 083 炒面糊
- 083 香蕉奶糊
- 083 猕猴桃果泥
- 083 胡萝卜糊

4个月宝宝的保健与护理

- 084 4个月宝宝的健身操
- 084 如何挑选婴儿枕
- 085 宝宝流口水是怎么回事
- 086 婴儿便秘的护理方法
- 086 带宝宝外出都需要作什么准备
- 088 你知道哭声是宝宝的特殊语言吗
- 090 家里有个“夜哭郎”怎么办
- 091 如何让宝宝不夜哭

PART 5

宝宝5个月

5个月宝宝的发育特点

- 093 身体发育
- 093 动作发育

- 094 感觉发育
- 094 睡眠
- 094 心理发育

喂养指导

- 095 开始添加肉泥、鱼泥、肝泥
- 095 按食谱半断奶
- 096 只吃钙片不能预防佝偻病
- 096 母乳喂养的婴儿需补什么
- 097 5个月添加辅食注意什么
- 097 婴儿不吃辅食该怎么办
- 098 怎样预防缺铁性贫血
- 099 6个月以内宝宝的辅食不要加盐
- 100 婴儿期宝宝夏季喂养

婴儿食品制作

- 100 蛋黄粥
- 101 核桃汁
- 101 牛奶藕粉
- 101 藕汁蜜糖露
- 101 奶蜜粥

5个月宝宝的保健与护理

- 102 5个月宝宝的健身操
- 102 注意保护好孩子的乳牙
- 103 不要强行制止孩子哭
- 103 宝宝趴着睡觉可以吗
- 103 5个月的宝宝怎么选玩具
- 104 怎样给宝宝理发



PART 6 宝宝6个月

6个月宝宝的发育特点

- 105 身体发育
- 105 动作发育
- 106 语言发育
- 106 感觉发育
- 106 睡眠
- 106 心理发育

喂养指导

- 107 宝宝厌奶怎么办
- 108 给宝宝添加辅食应注意什么
- 108 不宜添加或只可少量添加的食物
- 109 什么是断奶
- 110 如何给宝宝断奶
- 112 关于上桌吃饭
- 112 婴儿每天需要多少营养素
- 113 如何选择磨牙口胶和磨牙棒
- 113 婴儿要忌冷食

婴儿食品制作

- 114 羊肝胡萝卜粥
- 115 红枣山药粥
- 115 桂花甜藕粥
- 115 萝卜粳米粥
- 115 虾茸粥

6个月宝宝的保健与护理

- 115 6个月宝宝的健身操
- 116 不必担心婴儿的口水多
- 116 注意预防佝偻病
- 116 如何训练宝宝的咀嚼能力
- 117 给宝宝买辆小推车

PART 7 宝宝7个月

7个月宝宝的发育特点

- 118 身体发育
- 118 动作发育
- 119 语言发育
- 119 睡眠
- 119 心理发育

喂养指导

- 120 7~9个月的婴儿母乳喂养原则
- 120 断奶后期可以增添哪些食品
- 121 长牙期宝宝喂养需注意什么
- 121 给宝宝喝酸奶有好处吗
- 122 婴儿为什么要少吃味精
- 122 缺铁性贫血小儿的喂养
- 122 关于婴儿腹泻
- 123 维生素D中毒
- 123 宝宝是不是缺钙了
- 124 婴儿吃水果要适量

婴儿食品制作

- 124 山楂水
- 125 番茄豆腐汤
- 125 金银汤
- 125 鱼丸汤
- 125 蔬菜汤

7个月宝宝的保健与护理

- 126 7个月宝宝的健身操
- 126 不要给孩子盖厚被
- 126 不要给孩子穿得太暖
- 126 孩子爱出汗的原因
- 127 怎样保持宝宝口腔卫生
- 127 给宝宝一把属于他自己的勺子
- 128 不要制止宝宝咬玩具的行为

PART 8 宝宝8个月

8个月宝宝的发育特点

- 129 身体发育
- 129 动作发育
- 130 语言发育
- 130 睡眠
- 130 心理发育

喂养指导

- 131 宝宝长得很胖，是不是给他换脱脂牛奶

- 131 宝宝爱吃罐头，可以经常喂食吗
- 131 8个月的婴儿可以吃些点心吗
- 132 可以把食物嚼碎了喂宝宝吗
- 132 养成宝宝良好的吃饭习惯
- 133 养成良好的饮食卫生习惯
- 133 宝宝为什么缺锌
- 133 瘦弱儿——是谁惹的祸
- 134 小儿不适宜吃哪些食物

婴儿食品制作

- 135 蛋奶饼
- 135 杏仁饼干
- 135 果酱糕
- 135 苹果饼
- 136 草莓酥

8个月宝宝的保健与护理

- 136 8个月宝宝的保健操
- 136 小儿发烧与体温的测量
- 137 保护宝宝的小屁股
- 138 给宝宝清理鼻腔
- 139 怎样给宝宝掏耳屎

PART 9 宝宝9个月

9个月宝宝的发育特点

- 140 身体发育
- 140 牙齿
- 141 动作发育

141 语言发育

141 睡眠

141 心理发育

喂养指导

142 宝宝同桌吃饭注意事项

142 可以给孩子吃些猪血

143 关于给孩子吃水果

143 宝宝不喜欢吃蔬菜怎么办

143 营养专家特别忠告

144 宝宝的饮食原则

144 吃香蕉能不能为宝宝润肠

145 婴儿不宜饮茶

145 小儿摄食味精过多易缺锌

145 碱性食物吃出聪明宝宝

146 喂养健壮宝宝八法

148 宝宝的多铁食谱

148 哪些食物易使宝宝过敏

149 用安抚奶嘴安抚宝宝对吗

婴儿食品制作

149 莲子粳米粥

150 牛奶蛋花粥

150 生芦根粥

150 荷叶粥

150 薏米粥

9个月宝宝的保健与护理

151 9个月宝宝的健身操

151 保护牙齿

151 打针是不是比吃药好

151 宝宝疳子的防治

152 让宝宝自己坐便盆大小便

152 宝宝睡觉爱踢被子，有什么好办法吗

PART 10 宝宝10个月

10个月宝宝的发育特点

154 身体发育

154 动作发育

155 语言发育

155 睡眠

155 心理发育

喂养指导

156 宝宝最容易缺乏的营养素是什么呢

157 分清是纯酸奶还是乳酸饮料

157 由菜泥改为碎菜

157 消化不良如何处理

158 怎么减少宝宝消化不良的发生呢

158 不要盲目进补

婴儿食品制作

159 土豆酸奶沙拉

159 蔬菜酸奶沙拉

159 胡萝卜沙拉

159 瓜沙拉

159 卷心菜沙拉

10个月宝宝的保健与护理

- 160 10个月宝宝的保健操
- 160 如何给孩子喂药
- 160 不要滥用抗生素
- 161 能剧烈摇晃和高抛婴儿吗
- 161 亲吻宝宝好吗
- 161 婴儿怎样进行日光浴

11个月宝宝的保健与护理

- 170 11个月宝宝的健身操
- 170 预防意外事故的发生
- 170 孩子说话大舌头怎么办
- 171 给宝宝一辆学步车
- 171 不要让宝宝长时间在学步车逗留
- 172 如何选购宝宝的学步鞋

PART 11

宝宝11个月

11个月宝宝的发育特点

- 163 身体发育
- 164 动作发育
- 164 语言发育
- 164 睡眠
- 164 心理发育

喂养指导

- 165 关于宝宝零食与加餐
- 166 防偏食应从婴幼儿期开始
- 167 宝宝吃饭不专心怎么办
- 167 怎样防止宝宝出现肥胖症

婴儿食品制作

- 168 豆腐鸡蛋饼
- 169 猕猴桃蛋糕
- 169 虾豆腐
- 169 火腿鸡蛋饼
- 169 蒸鱼饼

PART 12

宝宝12~14个月

12~14个月宝宝的发育特点

- 174 身体发育
- 174 动作发育
- 175 语言发育
- 175 睡眠
- 175 心理发育

喂养指导

- 176 分餐是科学的饮食方式
- 177 1岁前的婴儿喝点什么好
- 177 关于断奶
- 177 宝宝挑食怎么办
- 178 给孩子吃点杂粮
- 178 增加优质蛋白
- 179 喝啥有讲究

幼儿食品制作

- 180 鸡肉番茄羹