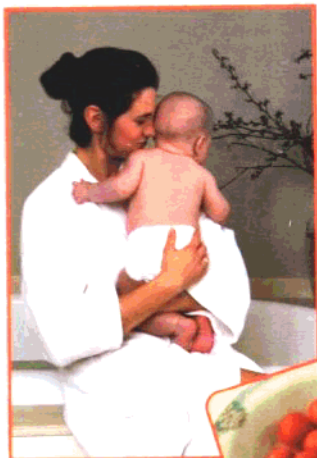


家庭丛书
FAMILY



儿童保健专家推荐的优秀图书

● 培养健康宝宝的最佳读物 ●

● 成功母亲的经典指南 ●

△ 科学 △ 权威 △ 实用 △ 全面

婴幼儿饮食与健康 百科

YINGYOUER
YINSHI YU JIANKANG
BAIKE



延边大学出版社

家庭必备丛书

婴幼儿饮食与健康百科

冯化平 / 主编

金英子 / 副主编

延边大学出版社

责任编辑:金玲玉

策 划:小 雨

封面设计:康笑宇

家庭必备丛书

婴幼儿饮食与健康百科

延边大学出版社出版发行

(吉林省延吉市公园路105号)

沈阳新华印刷厂印刷

开本:850×1168毫米 1/32 印张:85

字数:2,500千字

2002年2月第1版 2002年2月第1次印刷

ISBN 7-5634-1595-5/G·362

定价:140.00元(全套五册)

前 言

婴幼儿的饮食直接关系到儿童的健康成长，健康直接关系到孩子长大成人身心素质，因此我们必须重视婴幼儿的饮食和健康问题。

婴幼儿的饮食和健康具有很强的系统性和复杂性，我们在有关权威专家的指导下，编辑了《婴幼儿饮食与健康百科》。全书以婴幼儿的成长发育为主线，内容包括生理发育、心理特点、饮食营养、体能训练、疾病预防等方面的内容，涉及到婴幼儿饮食与保健方方面面的问题。

本书最大的特点是针对性强，极具实用价值。对婴幼儿的健康成长有很好的指导作用，相信会成为您的良师益友。

《婴幼儿饮食与健康百科》编委会

目 录



* 一 新生儿期

◇ 第一章 生理发育

出生第1天婴儿的生理状况/□2

出生第1周婴儿的生理特点/□3

满月儿的生理现象/□5

婴儿发育的规律及措施/□8

婴儿脐带与脐疝的护理方法/□9

预防婴儿脐带感染的方法/□10

预防疝气的措施/□10

不要相信所谓的“胎毒”/□11

新生儿头上包块的处理方法/□12

不要给婴儿剃“满月头”/□12

新生儿皮肤发育特点及保健措施/□13

◇ 第二章 心理特点

新生儿的哭声/□14

婴儿笑与哭的意思/□14

培养母子感情的方法/□16

◇ 第三章 饮食营养

婴儿人工喂养的方法/□18

婴儿人工喂养如何进行限量/□20

婴幼儿对维生素A的需要量/□20

婴幼儿对B族维生素的需要量/□21

婴儿吃奶时啼哭的处理方法/□22

目 录



2

坚持母乳喂养的重要性 / □22
母乳不足现象及判断方法 / □23
母乳喂养的许多益处 / □24
不宜母乳喂养的母亲 / □25
婴儿水分补充的方法 / □26
开始喂奶的正确时间 / □27
促进母乳分泌的基本方法 / □27
母亲产后饮食催乳方法 / □27
妈妈尚未开奶的喂养方法 / □29
开奶前不要喂糖水 / □29
不要用高浓度糖水喂养 / □29
鲜牛奶的营养及喂养方法 / □30
婴幼儿牛奶喂养引起腹泻的处理 / □30
婴儿不宜食用高蛋白奶粉 / □31
开奶前不要喂牛奶 / □31
怎样给新生儿喂奶 / □32
初乳的珍贵 / □32
母乳喂养的方法 / □32
正确进行母乳喂养的方法 / □33
新生儿不要采取定时喂养 / □38
新生儿最好不要用奶瓶喂养 / □38

◇ 第四章 体能训练

新生儿的条件反射与训练措施 / □40
新生儿的视觉训练 / □40
新生儿良好习惯的训练 / □41

◇ 第五章 疾病预防

新生儿异常现象及措施 / □42

目 录



9

- 预防新生儿感染的措施/□43
- 预防新生儿患败血症的方法/□43
- 预防新生儿患化脓性脑膜炎的方法/□43
- 预防新生儿患乳腺炎的方法/□44
- 预防新生儿脱水热的方法/□44
- 预防新生儿肺炎的方法/□45
- 预防新生儿低血糖的方法/□45
- 婴儿日光浴和盆浴的方法/□46
- 新生儿要注射卡介苗/□47
- 脑损伤儿的家庭护理措施/□47
- 新生儿要注射乙肝疫苗/□49
- 婴幼儿出现窒息的处理方法/□49
- 新生儿发热的处理方法/□50
- 脂溢性皮炎的防止方法/□51
- 婴幼儿黄疸的治疗方法/□51
- 婴幼儿低血钙症的治疗方法/□52
- 婴幼儿湿肺症的治疗方法/□53
- 婴幼儿出血症的治疗方法/□53
- 婴幼儿败血症的治疗方法/□54
- 婴幼儿脓疱病的治疗方法/□54
- 婴幼儿破伤风的治疗方法/□55
- 婴幼儿硬肿症的治疗方法/□56
- 新生儿结膜炎的治疗方法/□56
- 婴幼儿坏死性小肠结肠炎的治疗方法/□57
- 新生儿肺炎的治疗方法/□58
- 新生儿发烧症的治疗方法/□58
- 新生儿发热的治疗方法/□59
- 婴幼儿斜颈的治疗方法/□60
- 婴幼儿呕吐的治疗方法/□61
- 新生儿肝炎综合征的处理办法/□62

目 录



4

- 给新生儿喂药的方法/□62
- 鹅口疮的处理方法/□63
- 免唇与腭裂的处理方法/□63
- 婴幼儿生病征兆及表现特点/□64

※ 二 第1个月

◇ 第一章 生理发育

- 一个月婴儿身体发育特点/□68
- 婴幼儿感觉的发育及保健/□69
- 怎样注意观察婴儿的卤门/□69
- 婴幼儿鼻疖不要挤压/□69
- 注意婴幼儿鼻子畸形/□69

◇ 第二章 心理特点

- 婴幼儿心理发育及保健措施/□71

◇ 第三章 饮食营养

- 母乳喂养的特殊情况及处理方法/□72
- 乳房病变及异常情况的处理方法/□74
- 母亲生病后的婴儿喂养方法/□75
- 母亲上班时的哺乳方法/□75
- 夜间喂奶要注意的问题/□76
- 婴儿饮食限量与时间确定/□76
- 辅食的添加方法/□77
- 添加辅食的顺序/□78

目 录



5

添加辅食的四忌/□78

四个月前婴儿不需添加辅食/□79

四个月前婴儿不能用米糊喂养/□80

婴幼儿对维生素 C 的需要量/□80

◇ 第四章 体能训练

一个月婴儿动作发育与训练/□81

一个月婴儿视听能力的训练方法/□81

一个月婴儿综合感官的训练方法/□82

◇ 第五章 疾病预防

“胎记”不需要治疗的/□83

预防克汀病的方法/□83

预防脊髓灰质炎的方法/□84

多给孩子晒太阳防疾病/□84

为何不要用电风扇直吹婴儿/□84

为何不能用茶水喂药/□85

* 三 第2个月

◇ 第一章 生理发育

二个月婴儿身体发育主要指标/□87

二个月婴儿语言发育状况/□87

二个月婴儿感觉发育特点/□87

婴幼儿的听觉发育/□87

加强婴幼儿听力的保护措施 /□88

目 录



6

◇ 第二章 心理特点

二个月婴儿心理发育特点/□90

◇ 第三章 饮食营养

二个月婴儿的喂养特点/□91

给幼儿喂稠粥的方法/□91

如何注意营养不良/□91

母乳喂养的注意问题/□92

不宜给婴幼儿哺乳的情况/□93

喂奶不一定要严格按时/□93

不宜让婴幼儿吮空奶头/□94

婴儿腹泻时怎样喂乳/□94

添加蔬菜汁和水果汁的方法/□95

婴儿吐奶的处理方法/□95

采取科学的母乳喂养措施/□95

母亲的营养与乳汁的关系/□96

增加母乳量的方法/□96

影响母乳分泌的因素/□97

妨碍母乳分泌的药物/□98

哺乳母亲禁用的药物/□98

◇ 第四章 体能训练

二个月婴儿动作发育情况/□99

婴幼儿系列健身操的做法/□99

教婴幼儿做被动操/□100

婴儿感官的训练方法/□102

目 录



7

◇ 第五章 疾病预防

- 及时预防接种/□104
- 婴幼儿脊髓灰质炎的治疗方法/□104
- 维生素 D 缺乏的表现及预防/□105
- 预防佝偻病的方法/□106
- 婴幼儿肺炎症状与护理/□106
- 婴幼儿家庭用药的注意事项/□107

※ 四 第3个月

◇ 第一章 生理发育

- 三个月婴儿身体发育主要指标/□109
- 三个月婴儿语言发育情况/□109
- 三个月婴儿感觉发育特点/□109
- 婴幼儿的视觉发育及保健措施/□110

◇ 第二章 心理特点

- 三个月婴儿心理发育特点/□111

◇ 第三章 饮食营养

- 三个月婴儿的喂养特点/□112
- 制作婴儿辅食的方法/□112
- 婴儿大脑发育营养保证的措施/□114
- 怎样防止幼儿不喜欢吃蔬菜/□114

目 录



8

- 奶粉的正确使用方法/□115
- 代乳品的营养及喂养方法/□115
- 炼乳和麦乳精的营养及喂养方法/□115
- 婴儿奶食品的配制方法/□116
- 奶粉和代乳品的调配方法/□117
- 糕干粉等淀粉制品不能代替乳品/□118
- 促使婴幼儿增高的营养保健措施/□118
- 给婴儿多喂水/□119
- 婴儿补充喂养的方法/□119
- 微量元素补充的方法/□119
- 维生素 D 补充的方法/□121
- 维生素 C 的补充方法/□122
- 维生素 E 的作用及补充方法/□122
- 锌的作用及补充方法/□123
- 钙与磷的比例及补充方法/□123
- 碘、铜、硒等微量元素的补充方法/□124
- 婴幼儿服用维生素不宜过多/□124
- 添加鱼肝油的方法/□125
- 多吃有利于保护孩子眼睛的食物/□125
- 有利于宝宝眼睛的食物/□126

◇ 第四章 体能训练

- 婴儿的手指训练/□127
- 婴儿感官及体能的综合训练/□127
- 婴幼儿系列健身操的做法/□128

◇ 第五章 疾病预防

- 及时预防接种/□129

目 录



9

预防百日咳、白喉、破伤风的方法/□129
预防乙型脑的方法/□130
预防早期肥胖症的方法/□130
预防碘缺乏症的方法/□131
预防缺铁性贫血症的方法/□131

* 五 第4个月

◇ 第一章 生理发育

四个月婴儿身体发育主要指标/□134
开始生长牙齿/□134
语言发育的特点/□134
感觉发育的特点/□134
婴幼儿视力发育过程/□135

◇ 第二章 心理特点

四个月婴儿心理发育特点/□136

◇ 第三章 饮食营养

四个月婴儿的喂养特点/□137
蔬菜食品的制作方法/□138
水果类食品制作方法/□139
判断婴儿是否吃饱的方法/□140
母乳不足的喂养方法/□140
母乳的存放/□141
铁的作用及补充方法/□141

目 录



- 添加辅食的原则及方法/□141
- 给婴儿喂蛋黄的方法/□142
- 给婴儿喂鱼泥的方法/□142
- 给婴儿喂豆制品的方法/□143
- 婴幼儿对蛋白质的需要量/□143
- 婴幼儿对脂肪的需要量/□144

◇ 第四章 体能训练

- 婴儿综合感官训练方法/□146
- 婴儿活动的训练措施/□146
- 婴儿的“握拳反射”保健方法/□147
- 婴幼儿系列健身操的做法/□147
- 坚持进行婴儿健美健身的方法/□147

◇ 第五章 疾病预防

- 及时预防接种/□150
- 婴儿发烧不吃奶的处理方法/□150
- 为何不要常给婴儿吃小中药/□151
- 婴幼儿便秘的护理方法/□151
- 预防婴儿营养缺少病的方法/□151
- 预防呼吸道感染病的方法/□152
- 早期判断婴儿视力障碍的方法/□153
- 婴幼儿出现肠套叠的处理办法/□153
- 色盲的防治方法/□153
- 夜盲的防治方法/□154
- 针眼的防治方法/□154
- 沙眼的防治方法/□155

目 录



※ 六 第5个月

◇ 第一章 生理发育

五个月婴儿发育主要指标/□157

五个月婴儿感觉发育情况/□157

◇ 第二章 心理特点

五个月婴儿心理发育特点/□158

不要强行制止婴儿的哭/□158

◇ 第三章 饮食营养

五个月婴儿的喂养特点/□159

给婴儿喂奶的四忌/□159

婴儿患鹅口疮乳母的饮食禁忌/□160

婴儿夜啼乳母的饮食禁忌/□161

婴儿拒绝吮奶的处理办法/□161

母乳喂养不能代替打预防针/□162

挤乳喂养的方法及注意事项/□162

不能完全用人工喂养代替母乳喂养/□163

辅食的种类及添加原则和方法/□164

给幼儿喂菜汤、菜泥、水果泥的方法/□164

◇ 第四章 体能训练

五个月婴儿手眼的训练/□166

教婴儿认识物品/□166

目 录

教婴儿模仿妈妈的发音/□167
婴幼儿系列健身操的做法/□167
保持婴幼儿体型美的方法/□167

◇ 第五章 疾病预防

及时预防接种/□168
预防婴幼儿痢疾的方法/□168
预防婴幼儿脑震荡的方法/□169
婴幼儿的心律失常/□169
预防婴幼儿结核病的方法/□170
预防婴幼儿乙型肝炎的方法/□171
预防流行感冒的方法/□171
婴幼儿口角炎的治疗方法/□171
婴幼儿疱疹性口炎的治疗方法/□172
婴幼儿家庭用药的误区/□172
婴幼儿感冒用药的误区/□173

※ 七 第6个月



◇ 第一章 生理发育

六个月婴儿身体发育指标/□176
六个月婴儿听力发育状况/□176
六个月婴儿感觉发育状况/□176
婴幼儿头部发育特点/□176
婴幼儿脑的发育特点/□177
婴幼儿体重增长规律及保健措施/□177

目 录



13

◇ 第二章 心理特点

六个月婴儿心理发育特点/□178

◇ 第三章 饮食营养

半岁婴儿的喂养特点及措施/□179

半岁婴儿小食品的制作方法/□179

不要嘴对嘴喂婴幼儿辅食/□180

开始断奶及过渡方法/□180

断奶时间及断奶方法/□181

半岁以内不要多饮果汁/□181

婴儿不宜喝豆奶/□181

婴幼儿喂养中的误解及措施/□182

◇ 第四章 体能训练

半岁婴儿动作训练方法/□183

婴幼儿系列健身操的做法/□183

婴儿的语言训练方法/□184

婴儿的玩具选择/□184

◇ 第五章 疾病预防

预防婴儿贫血的方法/□185

预防脑脊髓膜炎的方法/□186

婴幼儿营养不良症的治疗方法/□186

婴幼儿风疹的治疗方法/□187

维生素 D 缺乏性佝偻病的治疗方法/□188