

BABY

潘 莉 李林娟 主编

# 家庭育儿高招 第二版

时尚家庭生活丛书

Fashion Family Life Series



青岛出版社

Fashion Family Life Series

Fashion Family Life Series

时尚家庭生活丛书

# 家庭育儿高招

潘 瀚 李林娟 主编

第二版



青 岛 出 版 社

# 鲁新登字 08 号

## 图书在版编目(CIP)数据

家庭育儿高招/浩瀚,李林娟主编. - 青岛:青岛出版社,  
2001.8

(时尚家庭生活丛书)

ISBN 7-5436-2521-0

I. 家... II. ①浩...②李... III. 婴幼儿-哺育-基本知识  
IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 050955 号

- |      |                                        |
|------|----------------------------------------|
| 书 名  | 家庭育儿高招(时尚家庭生活丛书)                       |
| 主 编  | 浩 瀚 李林娟                                |
| 出版发行 | 青岛出版社                                  |
| 社 址  | 青岛市徐州路 77 号(266071)                    |
| 邮购电话 | (0532)5814750 5814611 - 8662           |
| 责任编辑 | 高继民 杨成舜                                |
| 装帧设计 | 刘 媛                                    |
| 出版日期 | 2001 年 8 月第 1 版,2002 年 4 月第 2 版第 2 次印刷 |
| 印 刷  | 胶州市装潢印刷厂                               |
| 开 本  | 32 开(850×1168mm)                       |
| 印 张  | 9                                      |
| 字 数  | 160 千                                  |
| 印 数  | 5001—10000                             |
| ISBN | 7-5436-2521-0/Z·88                     |
| 定 价  | 13.80 元                                |

(青岛版图书售出后发现缺页、散页、错装、倒装、字迹模糊等,请寄回承印厂调换)

## 丛 书 编 委 会

主 编 浩 瀚 李林娟

编 委 王克强 王振远 马 兰 刘同冈

汪 颖 李 萍 李长忠 李洪伟

李洪波 张 力 林晓靖 赵修臣

顾 颖 鲍小蕾 尚 新

# 目 录

---

## 第一篇 营养哺育

|                      |      |
|----------------------|------|
| 计算小儿每日所需热量的方法 .....  | [3]  |
| 母乳喂养好处多 .....        | [6]  |
| 喂养婴儿要合理 .....        | [8]  |
| 安排婴儿吃母乳的最佳时间 .....   | [10] |
| 早产儿要科学喂养 .....       | [12] |
| 儿童吃奶类食品的禁忌 .....     | [14] |
| 怎样喂养双胞胎小儿 .....      | [16] |
| 喂养唇裂、腭裂患儿的方法 .....   | [19] |
| 婴儿吃饱早知道 .....        | [21] |
| 防止婴儿溢奶有要诀 .....      | [23] |
| 提高母乳质量的诀窍 .....      | [25] |
| 合理选择代乳品 .....        | [27] |
| 宝宝每天需要多少牛奶 .....     | [29] |
| 奶粉巧选择 .....          | [32] |
| 为婴幼儿配制“治疗奶”的技巧 ..... | [34] |

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 奶瓶的正确使用法 .....       | [36]  |
| 牛奶喂养婴儿有妙方 .....      | [38]  |
| 科学喂养断奶期的婴儿 .....     | [40]  |
| 婴幼儿午点巧选择 .....       | [43]  |
| 巧妙选择小儿益智健脑食品 .....   | [46]  |
| 帮儿童选购强化食品的原则 .....   | [48]  |
| 为孩子添加辅助食品 .....      | [50]  |
| 防止婴儿缺水有要诀 .....      | [52]  |
| 给孩子喝水有讲究 .....       | [55]  |
| 科学选用水果汁 .....        | [58]  |
| 巧让孩子吃蔬菜 .....        | [60]  |
| 合理使用赖氨酸 .....        | [62]  |
| 孩子吃生日蛋糕要注意 .....     | [64]  |
| 儿童盛夏饮食的安排 .....      | [66]  |
| 平衡膳食巧安排 .....        | [68]  |
| 从大便可知小儿的消化功能 .....   | [71]  |
| 婴幼儿营养不良能预防 .....     | [74]  |
| 根据孩子舌苔的变化而调整饮食 ..... | [77]  |
| 防止孩子患“鸡蛋病” .....     | [79]  |
| 防止维生素C缺乏症 .....      | [81]  |
| 给婴儿添加维生素D的方法 .....   | [83]  |
| 儿童吃醋有好处 .....        | [86]  |
| 如何照顾皮肤过敏的小孩 .....    | [89]  |
| 家中如何给婴儿称体重 .....     | [91]  |
| 怎样保养孩子的头发 .....      | [93]  |
| 怎样使孩子的头发更健美 .....    | [96]  |
| 儿童年龄分期的特点 .....      | [99]  |
| 什么是新生儿的胎龄 .....      | [101] |

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 哪些母亲不宜哺乳 .....        | [103] |
| 母乳防病保健功能 .....        | [104] |
| 怎样让孩子接受新食物 .....      | [105] |
| 幼儿不宜过食肥肉、肝肾食品 .....   | [107] |
| 应给幼儿吃些苦味食品 .....      | [109] |
| 婴幼儿每天需要多少水 .....      | [111] |
| 创造就餐环境消除儿童厌食 .....    | [113] |
| 儿童情绪异常与挑食、偏食 .....    | [115] |
| 造成营养不良的原因是什么 .....    | [117] |
| 微量元素不能缺 .....         | [119] |
| 培养孩子对蔬菜的感情 .....      | [121] |
| 夏季幼儿不宜多吃冷食 .....      | [123] |
| 哪些食物能保护孩子的眼睛 .....    | [125] |
| 孩子患病后应安排合理的营养饮食 ..... | [127] |
| 肥胖小儿饮食的安排 .....       | [129] |

## 第二篇 卫生保健

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 尿布的正确选择与使用 .....     | [133] |
| 穿开裆裤的弊端 .....        | [135] |
| 孩子穿鞋有学问 .....        | [136] |
| 不要让幼儿佩戴小饰物 .....     | [138] |
| 防止婴儿脸长歪 .....        | [140] |
| 8个月的婴儿怎样进行爬行训练 ..... | [142] |

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 小儿摔倒后应仔细检查.....      | [144] |
| 判断婴儿健康与否的方法.....     | [146] |
| 婴幼儿的口腔护理.....        | [148] |
| 教孩子正确刷牙.....         | [150] |
| 舌系带短要不要切开.....       | [152] |
| 儿童眼睛十诊.....          | [154] |
| 哪些孩子易发生近视眼.....      | [156] |
| 为什么不能挖耳屎.....        | [158] |
| 儿童运动年龄怎样分段.....      | [160] |
| 认真观察新生儿的大小便.....     | [162] |
| 经常带领婴幼儿进行空气浴.....    | [164] |
| 孩子要人陪睡怎么办.....       | [166] |
| 对诗晚上不肯睡觉的孩子的的方法..... | [168] |
| 儿童为何爱咬指甲.....        | [170] |
| 如何治疗儿童反复性头痛.....     | [172] |
| 早期发现小儿肝炎的要诀.....     | [174] |
| 小儿佝偻病的防治.....        | [176] |
| 儿童为何也患癌.....         | [178] |
| 保护孩子不受癌症威胁.....      | [180] |
| 小儿低热病因的鉴别.....       | [182] |
| 如何辨别发热幼儿疾病的轻重.....   | [184] |
| 看面容知小儿疾病.....        | [186] |
| 小儿呕吐治疗方法.....        | [188] |
| 留心孩子的口水.....         | [190] |
| 婴幼儿体弱多病六大原因.....     | [192] |
| 小儿慎用的常用药物.....       | [194] |
| 小儿身体不适的家庭观察.....     | [196] |



## 第三篇 智力开发

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 父母的语言与幼儿心理健康 .....  | [201] |
| 启发孩子的艺术 .....       | [203] |
| 向孩子提要求的艺术 .....     | [205] |
| 当心儿童自闭症 .....       | [207] |
| 幼儿的道德感与道德教育 .....   | [209] |
| 学龄儿童家教“四要素” .....   | [211] |
| 如何正确惩罚孩子 .....      | [213] |
| 不要讽刺挖苦孩子 .....      | [215] |
| 儿童异常情绪的特点 .....     | [217] |
| 要防止儿童滋生自私心理 .....   | [219] |
| 要不要淡化孩子的求钱欲 .....   | [221] |
| 培养儿童意志力的要诀 .....    | [223] |
| 儿童良好的性格要培养 .....    | [225] |
| 培养儿童良好性格的技巧 .....   | [227] |
| 孩子过分争强好胜怎么办 .....   | [229] |
| 如何避免孩子养成懒惰的习惯 ..... | [231] |
| 什么是幼儿最佳智力结构 .....   | [233] |
| 婴幼儿早用脑能促进智力发展 ..... | [235] |
| 影响儿童智力的8个危险变量 ..... | [237] |
| 影响儿童智力的生活因素 .....   | [239] |
| 如何发现孩子的天赋 .....     | [241] |

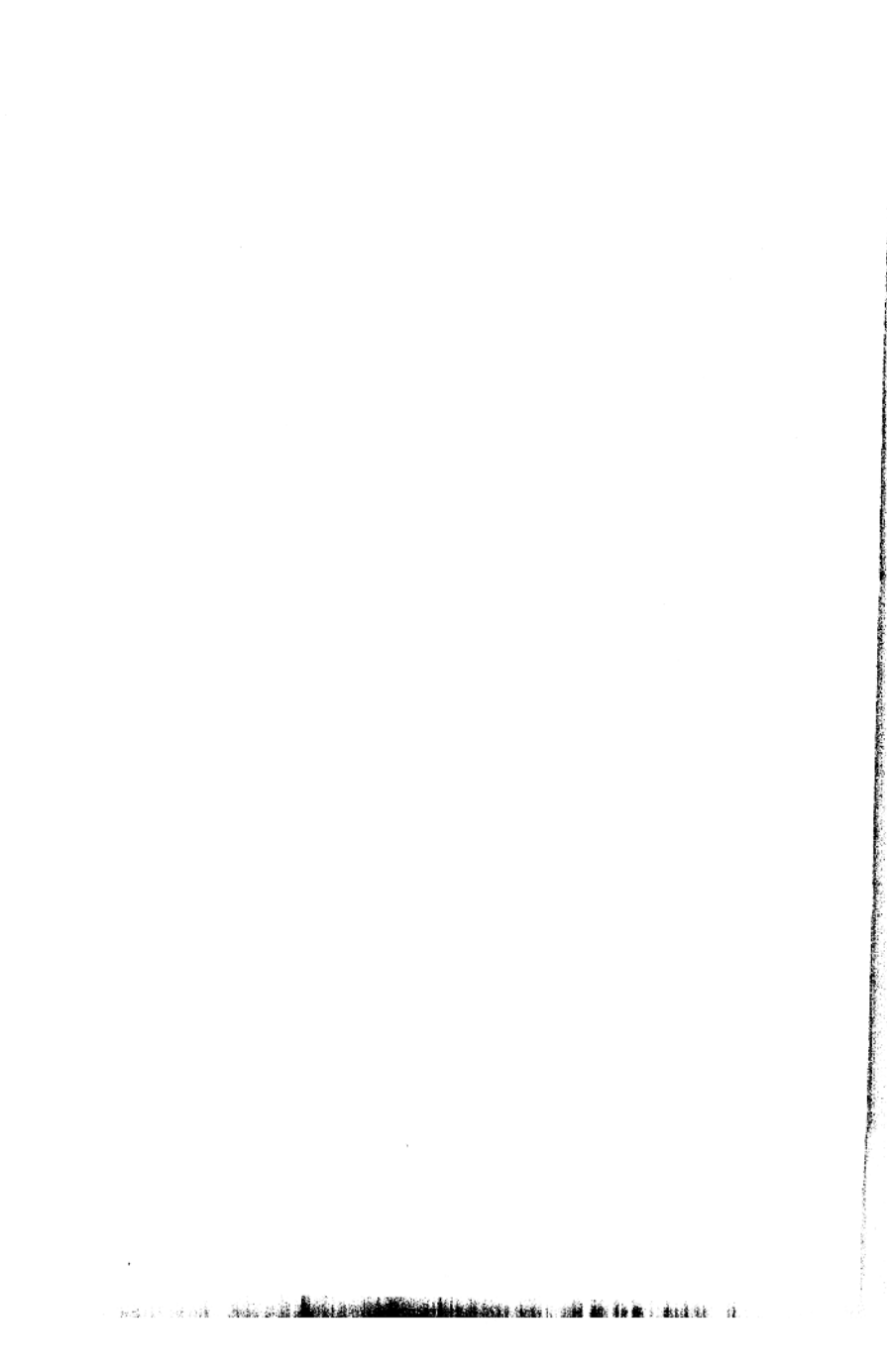
|                    |       |
|--------------------|-------|
| 巧手训练八法 .....       | [243] |
| 体育与儿童智力 .....      | [245] |
| 劳动与幼儿智力 .....      | [247] |
| 巧使幼儿注意力集中 .....    | [248] |
| 孩子的观察力重在培养 .....   | [249] |
| 培养孩子想像力的方法 .....   | [250] |
| 幼儿的记忆力很重要 .....    | [251] |
| 培养孩子的鉴别能力 .....    | [252] |
| 勤于思考是孩子的好习惯 .....  | [253] |
| 引导孩子的模仿力 .....     | [255] |
| 指导孩子科学用脑 .....     | [257] |
| 培养孩子的求知欲 .....     | [259] |
| 发现孩子的特长 .....      | [260] |
| 智力超常儿童有哪些表现 .....  | [262] |
| 弱智儿童有什么心理特点 .....  | [264] |
| 父母为孩子选购什么读物好 ..... | [266] |
| 怎样教孩子看图讲故事 .....   | [267] |
| 帮助孩子掌握说话节奏 .....   | [268] |
| 教孩子识字的办法 .....     | [269] |
| 教幼儿学外语的要诀 .....    | [270] |
| 父亲对孩子学习的影响 .....   | [271] |
| 教幼儿唱歌的方法 .....     | [272] |
| 幼儿学画好处多 .....      | [273] |
| 怎样用非言语手段教育孩子 ..... | [275] |
| 玩具与儿童智力 .....      | [277] |
| 多血质的幼儿有什么特点 .....  | [280] |

# 第一篇

## 营养哺育

每个成人人都知道，婴儿的养育应该讲科学。但对喂养的方法、应该注意的问题等，人们不一定全知道。本篇就这方面问题向你作一介绍。





## 计算小儿每日所需热量的方法

### 提示

小儿每日所需热量，应按其每日每公斤体重所需热量计算，主要包括5个方面。

### 方面

1. 基础代谢所需热量：是指小儿在安静清醒状态下维持机能的最低热量，包括维持体温、肌肉张力、脏器活动所需要的热量。小儿基础代谢热量，按不同年龄，每日每公斤体重所需热卡如下：婴儿为50~60卡，2~3岁为45~50卡，6~7岁为40~50卡，12~13岁为30卡。约占总热量的60%。

2. 运动所需热量：是指小儿肌肉活动所需热量。需热量的多少，取决于小儿运动量的大小。如初生婴儿，每日除吃奶和啼哭外，大部分时间在睡眠中，故需要热量少，以后随年龄增长，肌肉发达，活动量加大，需热量就随之增加。又如易哭多动的小儿，比同龄安静的小儿需热量要高，占总热量的15%~25%。一般1岁以内的婴儿，每日每公斤体重需15~20卡，12~13岁约需30卡。



3. 生长发育所需热量：热量的供给，应与小儿的生长发育速度成正比。为使小儿正常生长发育，每日应从食物中供给足够

的热量,否则,就会造成小儿生长发育的迟缓或停顿。此项热量所需为小儿所特有,占总热量的 25%~30%。初生数月的婴儿,每日每公斤体重需 40~50 卡;1 岁时,每日每公斤体重约需 15 卡;以后逐渐减少,到青春期又增高。

4. 食物特殊动力作用所需热量:进食后,食物对机体有刺激能量代谢的作用,并增加热量的消耗,这种作用称为食物特殊动力作用,占总热量的 7%~8%。各营养素的产热量不同,其特殊动力作用也不同。如蛋白质的特殊动力作用为最高,相当于摄入蛋白质的可供热量的 30%,而脂肪仅为 4%,糖为 6%。

5. 未能吸收利用所消耗的热量:每日摄入的食物不可能全部被消化吸收,其中有小部分未经消化吸收,随粪便排出体外,混合喂养的正常婴幼儿约有 10% 的食物随排泄丢失。

以上 5 个方面所需热量的总和,除初生时期代谢率较低外,婴幼儿所需热量均相对的较成人高。1 岁以内的婴儿,每日每公斤体重需 100~110 卡,1 岁以后到青春期,每递增 3 岁,每日每公斤体重递减 10 卡。

### 来源

是由摄入的蛋白质、脂肪、糖的氧化过程供给的,对小儿生长发育的好坏有密切关系。

1. 蛋白质:是小儿生长发育必不可少的营养物质。其主要作用:①能调节生理机能。②构成新组织,修复损坏组织。③供给机体热能。约占总热能的 15% (1 克蛋白质供热能 4 卡)。

2. 脂肪:参与形成小儿机体组织,供给热能并有利于脂溶性维生素的吸收,防止体热散失及保护脏器。约占总热能的 35% (1 克脂肪可供给热能 9 卡)。

3. 糖:主要是供给热能,机体利用它产生体温和进行活动。小儿生长发育快,需要大量的糖供给热能。约占总热能的 50%

(1 克糖可产热 4 卡)。



| 年龄      | 蛋白质          | 脂肪         | 糖         |
|---------|--------------|------------|-----------|
| 出生~1 岁  | 3.5~4 克/公斤/日 | 4 克/公斤/日   | 12 克/公斤/日 |
| 1~3 岁   | 3~3.5 克/公斤/日 | 3.5 克/公斤/日 | 10 克/公斤/日 |
| 4~6 岁   | 3 克/公斤/日     | 3 克/公斤/日   | 10 克/公斤/日 |
| 7~12 岁  | 2~2.5 克/公斤/日 | 3 克/公斤/日   | 10 克/公斤/日 |
| 13~15 岁 | 1~1.5 克/公斤/日 | 3 克/公斤/日   | 10 克/公斤/日 |

## 怎样开橡胶奶嘴口

开橡胶奶嘴口似乎很简单,但有些人却弄不好,不是开大了就是开小了,或是呛着孩子,或是吸不出东西来。下面介绍两种开橡胶奶嘴的方法:一是针刺法,用一根烧红的针对着奶嘴扎眼。如果奶嘴是喝水用的,而孩子又小,可用小针扎小眼、少扎眼;如果奶嘴是吃奶用的,应用大针扎眼,可以扎 3 个,这样奶就是稠点也容易吸出。无论是喝水用的还是吃奶用的,如果眼扎大了、扎多了,都容易呛着孩子;如果眼扎小了、扎少了,孩子吃奶、喝水费劲,所以奶嘴扎眼要根据实际情况而定。二是刀剪法,用剪刀对着奶嘴中央剪成一个“十”字。口的大小看奶嘴的用途、孩子大小而定,一般剪开了就行,孩子吸的时间长了,口子就会变大。刀剪法的好处是吮吸时能张开,不用多费劲;放置后能自动闭合,很卫生。

## 母乳喂养好处多

### 提示

母乳是婴儿的最佳食物和天然保健食品，是任何食物都无法替代的婴儿营养品。

### 好处

1. 母乳里含有对婴儿最合适的营养素。母乳的蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、铁、锌及维生素的比例适合婴儿，利于婴儿消化吸收。故母乳的质量高，吸收率好，这是牛奶及其他婴儿食品所不及的。

2. 有助于增强婴儿的抗病能力。母乳中含有大量具有活性的免疫因子，可使机体对细菌、病毒的抵抗力增强，减少疾病，这是牛乳等食物所不及的。

3. 不易引起过敏。母乳所含蛋白质为人体蛋白质，而牛奶为异种蛋白质。牛奶被婴儿功能不健全的肠粘膜吸收后，常作为过敏原而引起过敏，表现为肠道少量出血或婴儿湿疹等，而母乳喂养则极少引起过敏现象。

4. 不需消毒，方便而又经济。母乳几乎无菌，温度适宜，可直接喂哺，又不需花钱购买，是最好的天然食品。

5. 母乳喂养可增进母婴感情。喂养时母亲与婴儿密切接





触,可使相互间的感情与日俱增,从而满足双方的心理需求,对孩子心理的健康发展十分有利。

6. 有利于母亲的产后康复。婴儿吸吮乳房能反射性地促进母亲分泌催产素,有助于子宫收缩,早日恢复正常。

母乳除有以上优点外,近年来医学专家研究还发现一些过去未知的新作用,如催眠作用、预防糖尿病、减少成年冠心病、治疗腹泻等。年轻的母亲,切莫错失良机,喂哺您的小宝宝,这对婴儿今后的健康至关重要。



## 怎样为小儿的奶具消毒

奶瓶、奶嘴、小碗、小勺、小锅,是为小儿煮奶、盛奶、喂奶的工具,如果残留的奶汁腐败、变质或者沾染上病菌,则易使孩子患肠胃道疾病(如痢疾、肠胃炎)。因此,要注意为小儿奶具消毒。

奶具在使用前要用开水烫一下,使用完毕,应立即倒出剩余奶汁,用清水反复冲洗;奶瓶要用毛刷刷洗。

奶具最好每日消毒1次。其方法为:将奶具放入锅内,加冷水浸没奶具,然后加热,煮沸10分钟,奶嘴在水煮沸后再放入。

消毒后的奶具要用干净纱布覆盖或加盖保存,以免蚊蝇叮咬或灰尘附着。