

SHENGHUOBIBEI●

生活

必备丛书

宝宝

SHENGHUO

饮食与健康
严错 / 主编

华龄出版社



●SHENGHUOBIBEI●

生活 必备丛书

宝宝饮食与健康

ISBN 978-7-80178-436-0



9 787801 784360 >

定价：268.00元（全十册）

●SHENGHUOBIBEI●

生活

必备丛书

宝宝

饮食与健康

严
错 / 主编

 革新出版社

责任编辑：佟景宸

装饰设计：李晓伟

责任印刷：刘宝文

图书在版编目(CIP)数据

宝宝饮食与健康 / 严锴主编. ——北京：华龄出版社，

2007.1

(生活必备丛书)

ISBN 978-7-80178-436-0

I. 宝... II. 严... III. ①婴幼儿—饮食营养②婴幼儿—妇幼保健

IV. ①R153.2②R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 161752 号

书 名：宝宝饮食与健康

主 编：严 锴

出版发行：华龄出版社

印 刷：三河新科印刷厂

版 次：2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

开 本：880 × 1230 印 张：100

字 数：1500 千字 印 数：3000

定 价：268.00 元(全十册)

地 址：北京西城区鼓楼西大街 41 号 邮 编：100009

电 话：84044445 (发行部) 传 真：84039173

内容提要

饮食直接关系到婴幼儿的健康成长，健康直接关系到婴幼儿成长的身心素质，因此我们必须重视宝宝的饮食和健康问题。

婴幼儿的饮食和健康具有很强的系统性和复杂性，我们综合了国内外最新研究成果，在有关权威专家的指导下，编辑了《宝宝饮食与健康》。全书以婴幼儿的成长为主线，突出饮食营养与疾病预防等方面的内容，涉及婴幼儿饮食与保健方方面面的问题，是广大年轻父母用以指导科学育儿的良好读本。



目 录

第一章 新生儿期

一、饮食营养	2
坚持母乳喂养的重要性	2
母乳喂养的许多益处	3
不宜母乳喂养的母亲	5
开始喂奶的正确时间	6
促进母乳分泌的基本方法	6
母亲产后的饮食催乳方法	6
妈妈尚未开奶的喂养方法	8
开奶前不要喂牛奶	9
怎样给新生儿喂奶	9
母乳喂养的方法	10
正确进行母乳喂养的方法	10
母乳喂养的正确姿势	17
新生儿不要采取定时喂养	18
新生儿最好不要用奶瓶喂养	18
二、疾病预防	20
预防新生儿感染的措施	20
预防新生儿患败血症的方法	20
预防新生儿患乳腺炎的方法	21
预防新生儿脱水热的方法	21
预防新生儿肺炎的方法	22



婴儿日光浴和盆浴的方法	23
新生儿要注射卡介苗	24
新生儿要注射乙肝疫苗	25
新生儿发烧症的治疗方法	25
新生儿猩红热的治疗方法	27
新生儿发热的治疗方法	28
新生儿肝炎综合征的处理办法	30
给新生儿喂药的方法	30
婴幼儿生病征兆及表现特点	31

第二章 第1个月

一、饮食营养	36
母乳喂养特殊情况及处理方法	36
乳房病变及异常情况处理方法	38
母亲生病后的婴儿喂养方法	40
母亲上班后的哺乳方法	41
夜间喂奶要注意的问题	41
婴儿饮食限量与时间确定	42
二、疾病预防	44
“胎记”不需要治疗	44
预防克汀病的方法	44
多给孩子晒太阳防疾病	45
为何不要用电风扇直吹婴儿	45
为何不能用茶水喂药	46

第三章 第2个月

一、饮食营养	48
--------------	----



2个月婴儿的喂养特点	48
不宜给婴幼儿哺乳的情况	48
不宜让婴幼儿吮空奶头	49
婴儿腹泻怎样喂乳	49
婴儿吐奶的处理方法	50
采取科学的母乳喂养措施	51
母亲的营养与乳汁的关系	51
增加母乳量的方法	52
影响母乳分泌的因素	54
二、疾病预防	55
预防佝偻病的方法	55
预防交叉腿综合征的方法	55
及时预防接种	56
新生儿肺炎的治疗方法	57
婴幼儿肺炎症状与治疗	58
新生儿结膜炎的防治方法	59
新生儿脐炎的防治方法	60
婴幼儿家庭用药的注意事项	60
不要乱给孩子吃药	61

第四章 第3个月

一、饮食营养	64
3个月婴儿喂养的特点	64
婴儿人工喂养的方法	64
奶粉的正确食用方法	67
炼乳和麦乳精的营养及喂养方法	68
婴儿奶食品的配制方法	69
奶粉和代乳品的调配方法	71



婴儿补充喂养的方法	71
婴儿水分补充的方法	72
微量元素补充的方法	73
维生素 D 补充的方法	76
维生素 C 的补充方法	77
维生素 E 的作用及补充	77
铁的作用及补充方法	78
锌的作用及补充方法	78
钙与磷的比例及补充方法	79
碘、铜、硒等微量元素的补充方法	80
多吃有利于保护孩子眼睛的食物	80

二、疾病预防	82
及时预防接种	82
预防早期肥胖症的方法	82
预防碘缺乏症的方法	84

第五章 第 4 个月

一、饮食营养	86
4 个月婴儿的喂养特点	86
判断婴儿是否吃饱的方法	87
母乳不足现象及判断方法	87
母乳不足的喂养方法	89
添加辅食的原则及方法	89
制作婴儿辅食的方法	90
给幼儿喂蛋黄的方法	92
给幼儿喂豆制品的方法	93
二、疾病预防	95
及时预防接种	95



婴儿发烧不吃奶的处理方法	95
婴幼儿便秘的护理方法	96
预防婴儿营养缺少病的方法	96
预防呼吸道传染病的方法	97
预防上呼吸道感染的方法	98
婴幼儿视听异常的检查与防治方法	99
色盲的防治方法	100
夜盲的防治方法	100
针眼的防治方法	101

第六章 第5个月

一、饮食营养	104
5个月婴儿的喂养特点	104
给婴儿喂奶的四忌	104
婴儿吃奶时啼哭的处理办法	105
婴儿拒绝吮奶的原因及处理办法	106
母乳喂养不能代替打预防针	107
挤乳喂养的方法及注意事项	108
辅食的种类及添加原则和方法	109
二、疾病预防	110
及时预防接种	110
预防幼儿蛲虫的方法	111
预防婴幼儿痢疾的方法	111
预防婴儿脑震荡的方法	112
预防婴幼儿心律失常的方法	112
预防婴幼儿结核病的方法	114
预防婴幼儿乙型肝炎的方法	114
预防流行感冒的方法	115



婴幼儿流行性腮腺炎的防治方法	115
婴幼儿急性喉炎的防治方法	116
婴幼儿口角炎的防治方法	117
婴幼儿疱疹性口炎的治疗方法	118
婴幼儿家庭用药的误区	118
婴幼儿感冒用药的误区	119
红眼病的防治方法	122

第七章 第6个月

一、饮食营养	124
半岁婴儿的喂养特点及措施	124
半岁婴儿小食品的制作方法	124
不要嘴对嘴喂婴幼儿辅食	125
开始断奶及过渡方法	125
断奶时间及断奶方法	127
半岁以内不要多饮果汁	128
婴儿不宜喝豆奶	128
婴儿忌喝可口可乐	129
婴儿忌多吃山楂	129
儿童忌饮酒	130
婴幼儿喂养中的误解及措施	130
婴幼儿不宜常喝酸奶	131
4~6月幼儿断奶食谱	131
二、疾病预防	158
预防婴儿贫血的方法	158
及时预防接种	159
龋齿的预防方法	160
龋齿的防治方法	161



婴幼儿营养不良症的防治方法	162
婴幼儿肥胖症的防治方法	163
维生素 D 缺乏性佝偻病的防治方法	164
维生素 D 缺乏性手足搐搦症的防治方法	166
维生素 A 缺乏症的防治方法	167
婴幼儿不能乱用退烧药	168
斜视的预防方法	169
弱视的治疗方法	169

第八章 第 7 个月

一、饮食营养	172
7 个月婴儿的喂养特点	172
不宜断奶的情况	172
婴儿人工喂养如何进行限量	172
婴幼儿的牛奶不宜过浓	173
婴幼儿牛奶喂养引起腹泻的处理	173
婴幼儿营养不良的特殊信号	174
婴儿大脑发育营养保证的措施	176
二、疾病预防	177
婴儿出大汗的原因及措施	177
婴幼儿急性阑尾炎的治疗方法	177
婴幼儿急性肾炎的治疗方法	179
婴幼儿流行性乙型脑炎的防治方法	180
婴幼儿流行性脑脊髓膜炎的防治方法	182
婴幼儿急性化脓性中耳炎的防治方法	183
婴幼儿不要乱用镇咳药	184
婴幼儿不要多喝止咳糖浆	185
痄子的预防方法	185



痲毒的防治方法	186
荨麻疹的防治方法	187
黄水疮的防治方法	188

第九章 第8个月

一、饮食营养	190
8个月婴儿的喂养特点	190
预防婴儿断奶综合征	190
婴儿小食品的制作方法	192
给婴幼儿喂碎肉的方法	192
婴幼儿吃糖多的危害	193
婴幼儿适宜食用的糖类	194
婴幼儿适宜用乳糖	195
婴幼儿不宜多吃蜂蜜	195
二、疾病预防	197
及时预防注射	197
婴儿发烧与测量体温的方法	197
预防脊髓灰质炎的方法	198
预防脑脊髓膜炎的方法	199
预防球菌性肺炎的方法	199
预防乙型脑的方法	200
预防百日咳、白喉、破伤风的方法	200
预防夏季热的方法	201
婴幼儿湿肺症的防治方法	202
婴幼儿出血症的防治方法	202
婴幼儿败血症的防治方法	203
婴幼儿破伤风综合征	204
婴幼儿硬肿症的预防方法	205



第十章 第9个月

一、饮食营养	208
9个月婴儿的喂养特点	208
断奶后婴儿的喂养方法	208
婴儿混和喂养的方法	209
婴幼儿对水的需要量	210
婴幼儿对热能的需要量	210
婴儿不宜食用高蛋白奶粉	211
婴幼儿补钙的误区	212
婴幼儿出牙期的营养保健方法	213
二、疾病预防	215
先天性缺失牙的防治方法	215
畸形牙的防治方法	216
怎样选择打针与吃药	216
预防风疹的方法	217
预防水痘的方法	217
预防头癣的方法	218
关注孩子淋巴结肿大	218
婴幼儿低血钙症的治疗方法	219
婴幼儿麻疹的治疗方法	220
婴幼儿风疹的治疗方法	222
婴幼儿急疹的治疗方法	223
婴幼儿患病的早期信号	224
婴幼儿咳嗽的饮食禁忌	225



第十一章 第 10 个月

一、饮食营养	228
10 个月婴儿的喂养特点	228
断奶后的食谱制作方法	228
婴幼儿对维生素 A 的需要量	229
婴幼儿对 B 族维生素的需要量	230
婴幼儿对维生素 C 的需要量	231
婴幼儿膳食多样化的措施	232
提高钙摄入的方法	232
二、疾病预防	234
预防婴儿缺锌的方法	234
腮腺炎的症状表现及预防	234
预防婴幼儿扁桃腺炎的方法	235
预防秋冬季腹泻的方法	236
婴幼儿为何不宜滥用抗生素	237
婴幼儿皮疹的防治方法	238
婴幼儿发热的家庭护理措施	239

第十二章 第 11 个月

一、饮食营养	242
11 个月婴儿的喂养特点	242
婴儿小食品的制作	242
粥米食品的制作方法	243
蔬菜食品的制作方法	244
蛋肴食品的制方法	246



二、疾病预防	248
关注婴幼儿抽风	248
预防疾病传播的方法	249
婴幼儿补碘的方法	249
婴幼儿腹痛的原因	250
婴幼儿腹胀的防治方法	251
婴幼儿蛔虫病的防治方法	253
婴幼儿大便干燥的家庭护理措施	254
婴幼儿腹泻的家庭护理	255
婴幼儿气管炎、肺炎的家庭护理	255
婴幼儿百日咳的家庭护理	256
湿疹的预防方法	256
摩擦红斑的防治方法	257
脂溢性皮炎的防治方法	258

第十三章 第 12 个月

一、饮食营养	260
1 岁婴儿喂养特点及措施	260
婴幼儿营养合理的配备方法	261
婴幼儿食品营养的保持方法	262
婴幼儿营养状况的判断方法	262
婴幼儿对蛋白质的需要量	263
婴幼儿对脂肪的需要量	264
添加辅食的四忌	266
7~12 月婴儿断奶辅食谱	267
二、疾病预防	272
预防冬季冻疮	272
及时注射乙脑疫苗	273



及时接种流感疫苗	273
及时注射 B 型嗜血流感杆菌结合疫苗	274
打预防针前后应注意的问题	275
婴幼儿急性上呼吸道感染的防治方法	276
婴幼儿结核病的防治方法	277
原发性肾病综合征防治方法	279
婴幼儿遗尿症的治疗方法	281
婴幼儿患麻疹的家庭护理	283
婴幼儿出水痘的家庭护理	283

第十四章 第 15 个月

一、饮食营养	286
喂养主要特点	286
幼儿食谱应注意的问题	286
幼儿早餐的安排方法	287
婴幼儿营养怎样促进智力发育	288
不宜婴幼儿食用的食物	288
二、疾病预防	289
预防春季“三疹”的方法	289
不宜预防接种的情况	290
预防幼儿蛔虫的方法	291
婴幼儿百日咳的防治方法	291
婴幼儿流行性感冒的防治方法	292
幼儿大便排不出的处理方法	293

第十五章 第 18 个月

一、饮食营养	296
--------------	-----