



幸福家庭生活智慧丛书

潘石雨◎主编



婴幼儿保健 护理大全

XINGFU JIATING SHENGHUO ZHIHUI CONGSHU

内容通俗易懂 知识系统全面 最新知识成果 最优健康理念
孕育教养指南 保健护理百科 持此一书在手 养育聪明宝宝

中国戏剧出版社

幸福家庭智慧生活丛书

婴幼儿保健护理大全

主编 潘石雨



中国戏剧出版社

图书在版编目(CIP)数据

幸福家庭智慧生活丛书/潘石雨主编. —北京:中国戏剧出版社,2007.6
ISBN 978-7-104-02627-3

I. 幸… II. 潘… III. 家庭—生活—知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 087213 号

婴幼儿保健护理大全

责任编辑:赵莹

责任出版:冯志强

出版发行:中国戏剧出版社

社址:北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码:100097

电 话:010-58930221 58930237 58930238

58930239 58930240 58930241(发行部)

传 真:010-58930242(发行部)

经 销:全国新华书店

印 刷:北京市楠萍印刷有限公司

开 本:700mm×1000mm 1/16

印 张:600

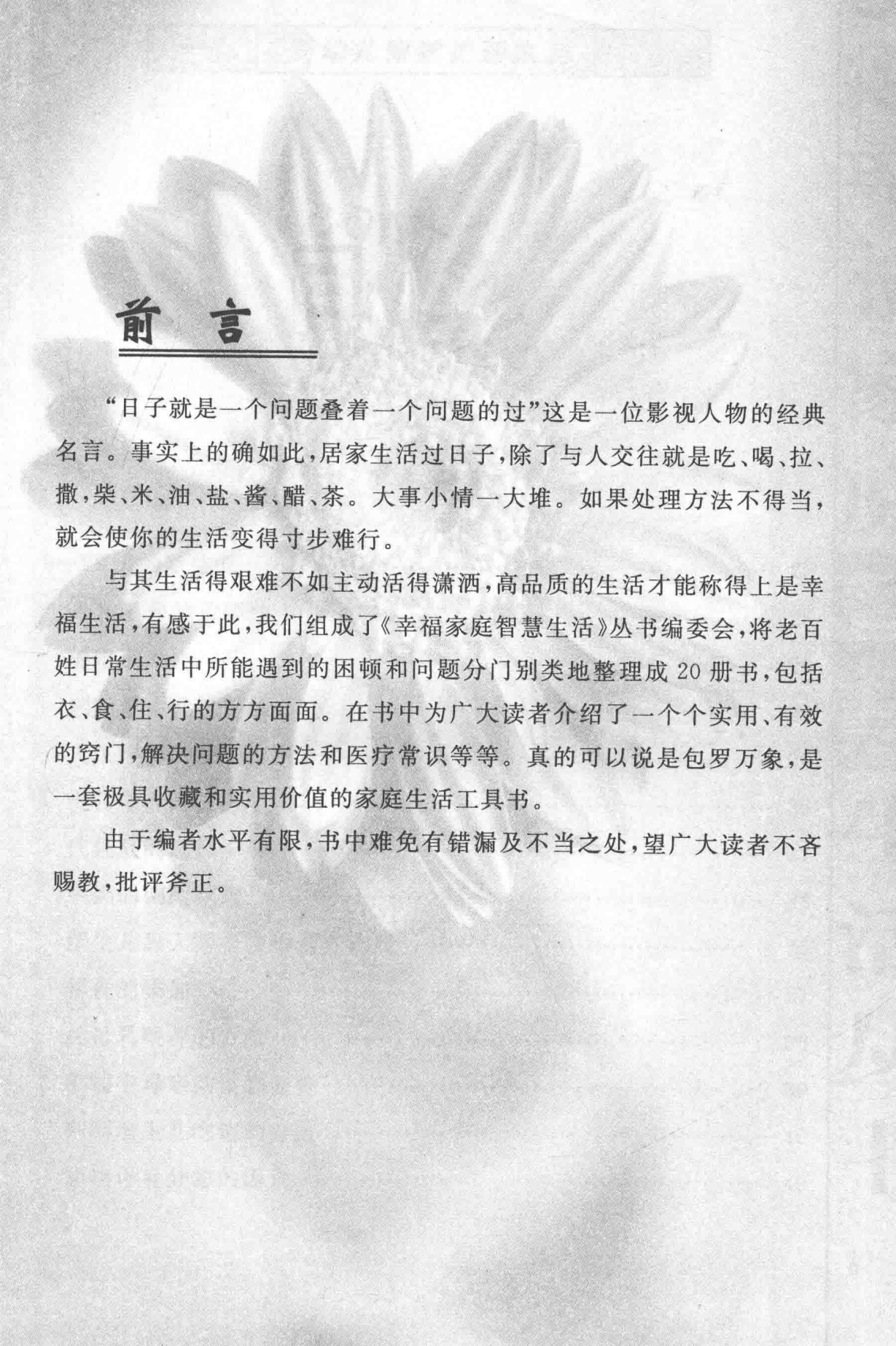
字 数:7000 千

版 次:2008 年 4 月北京第 1 版第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-104-02627-3

定 价:656.00 元(全 20 册)

版权所有 侵权必究



前 言

“日子就是一个问题叠着一个问题的过”这是一位影视人物的经典名言。事实上的确如此,居家生活过日子,除了与人交往就是吃、喝、拉、撒,柴、米、油、盐、酱、醋、茶。大事小情一大堆。如果处理方法不得当,就会使你的生活变得寸步难行。

与其生活得艰难不如主动活得潇洒,高品质的生活才能称得上是幸福生活,有感于此,我们组成了《幸福家庭智慧生活》丛书编委会,将老百姓日常生活中所能遇到的困顿和问题分门别类地整理成 20 册书,包括衣、食、住、行的方方面面。在书中为广大读者介绍了一个个实用、有效的窍门,解决问题的方法和医疗常识等等。真的可以说是包罗万象,是一套极具收藏和实用价值的家庭生活工具书。

由于编者水平有限,书中难免有错漏及不当之处,望广大读者不吝赐教,批评斧正。

CONTENTS 目 录

喂养指南

0~28 天的新生儿	25
母乳喂养的重要性	25
哺喂的原则	26
判断新生儿饥饱的办法	28
人工喂养的注意事项	29
混合喂养的注意事项	30
代乳品的选择	31
牛奶的调配原则	32
新生儿每天需要多少营养物质	35
辅食的添加	37
纯母乳喂养的方法	38
喂哺中母亲的正确姿势	39
判断新生儿吃饱的方法	40
影响母乳分泌的因素	40

哪些母亲不宜哺乳	41
母乳不足的表现	41
母亲上班不能哺乳怎么办	42
人工喂养	42
28~180 天的婴儿	44
婴儿辅食制作	44
关于喂养的常见问题	46
影响母乳质量的因素	49
180~360 天的婴儿	51
7 个月婴儿的喂养原则	51
8 个月婴儿的喂养原则	51
9~10 个月婴儿的喂养原则	52
11 个月婴儿的喂养原则	53
周岁婴儿的喂养原则	54
婴儿断奶的方法及事项	55
婴儿断奶后的饮食调理	56
控制甜粥摄入量	57
营养粥对婴儿的好处	58
此阶段婴儿辅食举例	59
此阶段婴儿的营养素需求	64
此阶段婴儿食谱	66
1~2 周的幼儿	70
纠正幼儿含食的坏习惯	70

7

食疗点析

肥胖儿减肥饮食治疗有哪些要求	115
肥胖儿的饮食应怎样安排	117
营养不良小儿的饮食应怎样要求	118
龋齿怎样进行饮食预防	119
小儿湿疹病的饮食应怎样安排	120
急性胃肠炎患儿的饮食应怎样安排	121
肺炎患儿的饮食要求	121
先天性心脏病患儿的饮食要求	122
肝炎患儿的饮食要求	123
糖尿病患儿的饮食要求	124
小儿缺锌的食疗	125
小儿近视的食疗	125
婴幼儿贫血怎么办	126
患有蛋白缺乏综合征儿童的食疗	127
维生素 A 缺乏症儿童的饮食要求	127
多动症的食疗	128
小儿呼吸道感染的春季食疗	129
小儿呼吸道感染的夏季食疗	130
小儿呼吸道感染的秋季食疗	131
小儿呼吸道感染的冬季食疗	131

小儿支气管炎的食疗	132
百日咳的食疗方法	133

饮食禁忌

婴儿不宜吃的食品有哪些	137
婴幼儿忌喝咖啡	137
婴儿忌滥吃蜂蜜	138
皮肤感染的患儿不宜多吃糖	138
父母有糖尿病的小儿不宜多吃糖	138
幼儿忌食过多精细食物	139
幼儿的饮食忌太咸	139
幼儿忌食汤饭	140
婴幼儿忌多食味精	141
幼儿忌多食肥肉	141
儿童忌过食橘子	142
婴幼儿忌喝浓茶	142
婴幼儿忌吃西瓜过量	143
婴幼儿忌常吃零食	143
幼儿忌过食巧克力	144
儿童贫血忌吃菠菜	145
有哪些食品儿童不宜食用	145
儿童忌摄入过量氨基酸	147

儿童忌常食油炸食品	148
儿童忌乱用补药滋脑	149
儿童不宜多吃赖氨酸	149
儿童不宜吃豆浆冲鸡蛋	150
儿童不宜多吃鱼松	150
儿童忌多食泡泡糖	151

早期教育

0~28 天的新生儿	155
视觉锻炼	155
幼儿触觉锻炼	157
听觉锻炼	158
全身活动锻炼	160
头部活动锻炼	161
四肢活动锻炼	162
让婴儿感受爱	163
28~180 天的婴儿	165
此阶段婴儿的生活日程	165
培养睡眠习惯	165
排便习惯的养成	166
建立正确的饮食习惯	167
培养清洁习惯	167

身体的动作锻炼	168
婴儿动作锻炼的顺序	170
手的动作锻炼	171
听觉能力的锻炼	172
视觉能力的锻炼	172
发音训练	173
感觉的锻炼	175
给幼儿进行户外睡眠	176
2 月儿综合教育	176
3 月儿综合教育	179
4 月儿综合教育	181
5 月儿综合教育	182
6 月儿综合教育	185
180~360 天的婴儿	188
7 月儿综合教育	188
8 月儿综合教育	190
9 月儿综合教育	191
10 月儿综合教育	193
11~12 月儿综合教育	195
1~2 周岁的幼儿	197
此阶段幼儿的理想发育水平	197
幼儿的动作训练	200
认知能力的训练	201

手的协调训练	204
社会行为能力的培养	205
2~3 周岁的幼儿	207
生活自理能力的训练	207
语言训练	209
基本动作训练	210
大动作训练	211
认知能力的训练培养	213
排解幼儿嫉妒心理的训练	214
社会行为能力的培养训练	216
排解幼儿坏情绪的训练	217
情感的培养与训练	219
阅读识字的训练	220
合理的挫折训练	223
锻炼孩子服从的品德	224
3~4 周岁的幼儿	226
此阶段教育应遵循的原则	226
批评孩子的方法和尺度	228
性格培养与修正	230
重视孩子的提问	231
美工劳动能力锻炼	233
语言能力的训练	234
动作训练与培养	235

认知能力训练	236
4~6 周岁的幼儿	238
锻炼生活自理能力	238
社会行为能力的培养	239
开发孩子的想像力	240
培养孩子创造力的方法	241
智力的开发和培养	242

婴幼儿保健

0~28 天的新生儿	247
了解婴儿生理特点的好处	247
了解新生儿呕吐诱因	249
呵护好新生儿的脐带	252
怎样给新生儿喂药	252
给新生儿喂药宜掌握的技巧	253
新生儿错误处置六则	255
新生儿流泪是怎么回事	257
新生儿秃头不要担心	258
新生儿的皮肤病变是怎么回事	259
哭声异常	261
新生儿便秘	262
吐奶	263

新生儿黑粪症	263
新生儿乳肿	263
新生女婴假月经现象	264
新生儿湿疹	264
28~180 天的婴儿	266
新生女婴阴道有血和白带是怎么回事	266
新生儿忌盲目用退热药	266
新生儿忌服用哪些药物	267
用按摩来调理婴儿腹泻	267
夏季婴儿宜做健康准备	268
婴儿冬季保健宜注意五点	272
如何防止宝宝皮肤搔痒抓伤皮肤	273
婴儿便秘宜早治	274
婴儿出牙晚忌盲目补钙	275
婴儿忌用滴鼻净	276
婴儿患鹅口疮忌用抗生素治疗	277
婴儿使用外用药切记过量	277
发烧	278
感冒	278
高烧	280
大便干燥	281
眼屎过多	281
对眼	282

肠套叠	283
听力障碍	284
180~360 天的婴儿	286
疱疹性咽喉炎	286
婴儿癣	287
夏季腹泻	287
脑瘫	288
1~2 周岁的幼儿	289
忌给两岁以下婴儿驱虫	289
不会讲话	289
抽风	290
2~3 周岁的幼儿	292
忌捏鼻子给婴儿灌药	292
忌过分逗婴儿笑	293
幼儿的骨骼特点与卫生保健	293
幼儿的肌肉特点与卫生保健	295
幼儿呼吸系统的特点与卫生保健	296
幼儿消化系统的特点与卫生保健	298
幼儿泌尿系统的特点与卫生保健	301
幼儿皮肤的卫生保健	303
肩脱臼	305
心脏杂音	305
腹泻	306

肝炎	307
3~4 周岁的幼儿	310
阴道炎	310
打呼噜	310
4~6 周岁的幼儿	312
小儿远视	312
小儿斜视	312
小儿近视	313
小儿龋齿	314
出水痘	315

婴幼儿护理

0~28 天的新生儿	319
怎样对宝宝的皮肤进行护理	319
头垢清洁护理要领	319
新生儿的正确抱法是怎样的	320
夏季怎样对新生儿进行护理	321
怎样护理精力充沛的幼儿	322
布置婴儿室的原则	324
新生儿发热的护理	326
给新生儿洗澡的必要性	326
给新生儿洗澡的步骤	327

给新生儿洗澡的注意事项	329
给新生儿洗澡的方法	330
怎样防止意外事故	333
新生儿的预防接种	334
预防接种的 3 种不适	337
婴儿接种后的护理	339
预防接种的 5 种禁忌	339
新生儿皮肤的检查	340
新生儿皮肤的护理	340
新生儿的心脏监护	342
怎样判断新生儿的呼吸是否正常	343
新生儿的脐带护理	344
脐带未脱前的观察护理	347
新生儿脐疝的护理	348
足月小样儿的护理	349
足月小样儿常发生的症状	351
哭是新生儿的语言	352
新生儿睡眠不安的护理	357
影响新生儿睡眠的因素	359
28~180 天的婴儿	363
忌给新生儿戴手套	363
怎样对婴儿的臀部进行护理	364
婴儿的指甲宜常剪	365