



健康孕育丛书

JIAN KANG YUN YU CONG SHU

婴幼儿喂养 与护理



妈妈宝宝编写组
编著



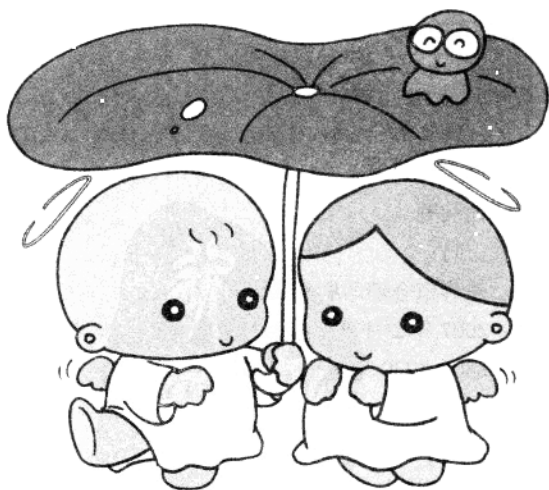
 北方妇女儿童出版社

健康孕育丛书

婴幼儿喂养与护理

YINGYOUERYINGWEIYANGYUHULI

主编 曲莉莉



 北方妇女儿童出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

婴幼儿喂养与护理 / 曲莉莉主编. — 长春: 北方妇女儿童出版社, 2007. 2

(健康孕育丛书)

ISBN 978 - 7 - 5385 - 3098 - 8

I. 婴... II. 曲... III. ①婴幼儿—哺育②婴幼儿—护理
IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 156059 号

健康孕育丛书之

婴幼儿喂养与护理

出版发行: 北方妇女儿童出版社

(长春市人民大街 4646 号 电话: 0431 - 85644803 邮编: 130021)

责任编辑: 李少伟

主 编: 曲莉莉

封面设计: 三竹

印 刷: 长春市金源印刷有限公司

版 次: 2007 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

规 格: 880 × 1230 毫米 1/32

印 张: 40

字 数: 720 千字

书 号: ISBN 978 - 7 - 5385 - 3098 - 8

定 价: 99.20 元 (全四册)

前 言

每一个生命的到来，都是一个奇迹的开始。

当初为父母的您，在无比的喜悦和憧憬之后，面对那稚嫩的小生命时，会如何计划，让这朵娇美的花，无论在阳光中，还是在风雨里，都能安然绽放呢？

所幸在殚思竭虑、耗费心血之前，我们可以藉由系统性与科学性兼具的书籍来弥补经验上的欠缺——从某种意义上说，您要做一个营养师、烹饪师、启蒙教师、保育员、医生……这即是本书诞生的意义。

本书立足实用，视野开阔。博采众家之长，紧跟时代步伐，将营养学、心理学、教育学和儿科学融汇于家庭教育的实践中，多层面、多角度地阐述了民间和现代科学关于婴幼儿喂养与护理的相关知识。本着科学喂养与提高婴幼儿生命质量这一宗旨，力求在内容上做到内容丰富、明白晓畅、易于操作。

全书共分为五部分，共涉及婴幼儿的生长发育、科学喂养、照料护理、常见疾病与防治、用药常识等多方面的知识，以便让年轻的父母们对孩子的成长状态了然于心，预先做好各项准备。

一个好的开端，即是成功的一半。编者衷心期望，在本书的辅助下，在您精心地呵护下，宝宝们可以健康快乐、幸福平安地成长！

编者

目 录

CONTENTS

第一章 生长发育

婴幼儿的生长发育包括体格发育、感知觉发育、语言发育、动作发育、社会行为发育及其他生理发育等。了解每个月婴幼儿的生长发育情况以及婴幼儿的发育特点,有利于家长及时发现婴幼儿的异常情况并采取相应措施,呵护宝宝健康成长。

一、孩子第1个月	3
二、孩子第2个月	8
三、孩子第3个月	11
四、孩子第4个月	14
五、孩子第5个月	16
六、孩子第6个月	18
七、孩子第7个月	21
八、孩子第8个月	24
九、孩子第9个月	27
十、孩子第10个月	29
十一、孩子第11个月	33

十二、孩子第 12 个月	35
十三、孩子第 13~14 个月	38
十四、孩子第 15~17 个月	40
十五、孩子第 18~21 个月	43
十六、孩子第 22~24 个月	45
十七、孩子第 25~27 个月	47
十八、孩子第 28~30 个月	49
十九、孩子第 31~33 个月	51
二十、孩子第 34~36 个月	53

第二章 婴幼儿科学喂养

要保证婴幼儿身心健康，就必须给他们合理、充分的营养补充，而科学喂养就成了关键。科学的喂养不仅可以促进体格发育和智力发育，而且还可以避免因不良的饮食习惯带给婴幼儿的伤害。

一、母乳喂养 59

(一) 为何要母乳喂养 59

(二) 母乳喂养的优点 60

(三) 一定要让新生儿吃到初乳 62

(四) 怎样才能知道婴儿是否获得足够奶水 64

(五) 哺乳禁忌 64

(六) 正确的哺喂姿势 65

(七) 怎样才能使母乳质高量足 66



(八) 在什么情况下婴儿不适宜吃母乳	67
二、人工喂养	68
(一) 母乳不足的解决——人工喂养	69
(二) 人工喂养的婴儿怎样安排喂奶	70
(三) 人工喂养婴儿食品配制	71
(四) 人工喂养的食品选择	73
(五) 挤乳法	75
(六) 人工喂养的婴儿对牛奶过敏怎么办	78
(七) 人工喂养与补锌	78
三、混合喂养	79
(一) 混合喂养	80
(二) 混合喂养注意事项	80
四、忌不当的混合喂养和人工喂养方法	81
五、断奶	83
(一) 为婴儿添加辅食的规律和原则	83
(二) 几种辅食的制作方法	84
六、宝宝喝什么最好	86
(一) 饮料代替水行吗	86
(二) 完全母乳喂养就不宜再喝果汁	88
(三) 宝宝喝什么最好	89
(四) 乳汁营养哪里来	90
七、夜里喂孩子	90
(一) 常识	91
(二) 减少夜里喂奶的次数	91

八、1岁以后让孩子自己吃饭	92
(一) 怎样才能帮助孩子学会自己吃饭	92
(二) 让孩子养成良好进餐习惯必须注意的问题	95
九、注意观察幼儿的饮食规律和食欲状况	95
十、怎样预防婴幼儿饮食过敏	97
十一、科学喂养数字化	98
(一) 科学喂养的三大法宝	98
(二) 多喝酸奶的三大好处	100
(三) 婴幼儿喂养三大误区	101
(四) 婴幼儿吃鸡蛋四不宜	102
(五) 科学喂养宝宝四注意	103
(六) 给孩子选择零食的五个错误	104
(七) 我国儿童营养六误区	105
(八) 婴幼儿饮食的七不宜	107
(九) 使孩子聪明的八秘诀	108
(十) 养出健壮宝宝八大招	111
(十一) 让钙多一点的十二法	114
十二、宝宝牙齿与营养	115
(一) 小牙齿也需要营养	115
(二) 固齿食物大拼盘	116
十三、宝宝生长发育所需微量元素	118
十四、不宜用豆浆代替牛奶喂婴儿	120
十五、粥：宝宝的第一固体食物	121
(一) 宝宝初次进食固体食物的最适合时间	121
(二) 第一次喂哺固体食物的方法	122



(三) 粥的四大优点	122
(四) 吃粥的学问	122
(五) 好粥相会在今夏	123
十六、营养调理	125
(一) 食物对智能提升的影响	125
(二) 理想的儿童健脑食物	128
(三) 让孩子少吃损脑食品	129
十七、宝宝营养不良的特殊信号	130
十八、宝宝厌食怎么办	132
(一) 宝宝厌食的可能原因	132
(二) 孩子厌食怎么办	133
(三) 怎样对待偏食的宝宝	135
十九、萝卜赛过小人参	137
(一) 萝卜含有防病的“干扰素诱生剂”	137
(二) 萝卜的维生素C赛过梨	137
(三) 宝宝选吃“萝卜腰”	138
(四) 萝卜菜的4款制法	138
二十、不要给婴儿吃嚼过的食物	141
二十一、婴幼儿腹泻后不宜停食	141
二十二、幼儿不能过多地饮用牛奶	142
二十三、幼儿饭前饭后半小时内要忌水	143
二十四、幼儿饭前忌服维生素类药物	144
二十五、幼儿饭菜内不宜加味精	145
二十六、多吃鱼肝油有副作用	146
二十七、不适合宝宝吃的食物	147

二十八、儿童不宜多吃的 22 种食物	148
二十九、儿童不宜嗜食甜食及甜味饮料	151
三十、婴幼儿营养食谱	152

第三章 婴幼儿照料护理

婴幼儿身体娇嫩，免疫能力和抗感染能力相对比较弱，因此除了科学的喂养之外，还必须细心、合理地照料宝宝的身体，以防宝宝感染疾病。所以本章内容就详细为您介绍了在婴幼儿照料护理中遇到的问题和解决方法以及一些急救护理知识。

一、新生儿健康应具备哪几方面标准	165
二、新生儿宝宝呵护的几点要素	166
(一) 要注射卡介苗和乙肝疫苗	166
(二) 要注意新生儿房间的环境卫生	168
(三) 要注意给孩子保暖	168
三、婴儿必需的物品	169
四、婴儿穿衣	171
(一) 婴儿衣着方面的常识	171
(二) 怎样给宝宝换衣服	172
五、你会给孩子测体温吗	176
六、如何抱宝宝	177
(一) 如何抱起及放下初生的婴儿	178
(二) 宝宝多抱会“惯坏”吗	179



七、怎样带着宝宝出游	180
(一) 安排好外出	180
(二) 需要给婴儿带什么东西	181
(三) 使用吊带	181
(四) 使用折叠式婴儿车	182
(五) 安全常识	182
(六) 在外面吃饭	183
(七) 使用公共交通工具	183
八、宝宝的分泌物你懂吗	184
(一) 鼻子怎么总是黏黏的	184
(二) 耳朵被塞住了吗	184
(三) 嘴角为什么总是湿湿的	185
(四) 眼睛怎么擦不干净	185
(五) 尿液为何变了	185
(六) 看臭臭 识健康	185
(七) 宝宝为什么会出汗	186
九、宝宝打嗝和漾奶	187
(一) 打嗝	187
(二) 漾奶	188
十、宝宝的武器——哭	189
(一) 分辨不同类型的啼哭	189
(二) 不能不管孩子的啼哭	194
十一、宝宝的尿布	195
十二、五官护理与保健	196
(一) 眼部护理与保健	197

(二) 鼻部护理与保健	198
(三) 耳部护理与保健	198
(四) 口腔护理与保健	199
十三、如何护理宝宝柔嫩的肌肤	200
(一) 宝宝皮肤特点	201
(二) 护理宝宝肌肤的四大秘诀	202
(三) 夏天, 让宝宝皮肤不受伤害	204
(四) 秋季如何给宝宝护肤	205
十四、新生儿的肚脐如何护理	207
十五、新生儿小屁股的护理	208
(一) 男宝宝小屁股的护理	208
(二) 女宝宝小屁股的护理	209
十六、宝宝的睡眠	210
(一) 宝宝睡姿优劣谈	210
(二) 宝宝含着奶头睡觉好吗	212
(三) 培养婴儿良好的睡眠习惯	213
十七、宝宝春季护理策略	213
十八、宝宝夏季护理策略	215
(一) 夏季宝宝的健康准备	215
(二) 盛夏小心婴儿“脱水热”	218
十九、宝宝秋季护理策略	219
(一) 宝宝秋季护理策略	219
(二) 秋天如何防止宝宝上火	223
二十、宝宝冬季护理策略	224
二十一、你遇到过这样的问题吗	226





(一) 孩子为什么喜欢被人抚摸	226
(二) 孩子为何总让人抱着	226
(三) 孩子为何总朝一侧睡	227
(四) 囟门是否可以碰	227
(五) 突脐要紧吗	227
(六) 如何使生病的孩子保持安静	228
(七) 新生儿为什么易呕吐	229
(八) 要不要将宝宝的手脚包起来	229
(九) 宝宝哭的时候该不该抱他	230
(十) 宝宝刚出生的时候是否该谢绝访客	230
二十二、不要给满月婴儿剃头	231
二十三、过分逗笑有损婴儿健康	232
二十四、婴儿不宜与母亲过早分离	232
二十五、为婴儿洗澡	233
二十六、牙齿萌出与保护	236
(一) 牙齿萌出的时间和顺序	236
(二) 牙齿的保护	237
二十七、婴儿学走莫贪早	240
(一) 婴儿早学走路对身体的影响	240
(二) 婴儿过早学走路易近视	241
二十八、宝宝学步时的安全措施	242
二十九、新生儿戴手套害处多	245
三十、宝宝要远离闪光灯	246
三十一、怎样改善孩子易晕车的体质	246
三十二、妈妈护理孩子要仔细	247

第四章 婴幼儿疾病防治

婴幼儿身体素质较差，许多器官发育不完善，再加上他们尚不懂得保护自己，因此很容易感染疾病，如脑膜炎等；还易受到意外伤害如烧伤、烫伤等，因此家长们要注意预防、积极治疗，以保证婴幼儿健康成长。

一、特殊幼儿护理 251

- (一) 早产儿护理 251
- (二) 新生儿缺氧护理 252
- (三) 过轻或过重的新生儿护理 253
- (四) 水痘 254
- (五) 幼儿急疹 255
- (六) 麻疹 256
- (七) 猩红热 257
- (八) 百日咳 258
- (九) 肺炎 259
- (十) 哮喘 260
- (十一) 流行性感冒 262
- (十二) 咽炎和扁桃腺炎 263
- (十三) 毛细支气管炎 263

二、皮肤病 264

- (一) 尿布疹 264
- (二) 特应性湿疹 265



三、口腔及牙齿疾病	267
(一) 口腔溃疡 267	
(二) 龋齿 268	
(三) 鹅口疮 269	
(四) 泌尿系统感染 270	
四、脑膜炎	272
五、五官疾病	273
(一) 斜视 273	
(二) 结膜炎 274	
(三) 小儿急性咽喉炎 275	
六、消化系统疾病	276
(一) 胃肠炎 276	
(二) 便秘 277	
(三) 牛奶不耐受症 278	
(四) 食物返流 279	
(五) 肠梗阻 280	
七、急救与护理	281
(一) 小儿发生食物中毒如何急救 281	
(二) 小儿急腹痛如何急救 281	
(三) 小儿烧伤、烫伤如何处理 282	
(四) 小儿哮喘发作时的家庭急救 282	
(五) 小儿发生出血现象如何急救 283	
(六) 小儿高温惊厥如何急救 283	
(七) 小儿发生煤气中毒如何急救 284	
(八) 发现孩子有心脏杂音怎么办 285	

(九) 眼睛进了异物怎么办 286

(十) 耳内异物的处理 287

(十一) 鼻孔内异物的处理 287

(十二) 咽部异物的处理 287

第五章 婴幼儿用药常识

婴幼儿抵抗力差，易受到病毒的侵袭而患病，但是有些药对成人来说也许疗效较好，但对于机体尚不完善的婴幼儿来说则不宜服用。为了孩子的健康，哪些药可以选用，哪些药不宜选用，服药时要注意什么等等问题就变得非常重要了。

一、小儿感冒用药的诀窍	291
二、退烧药选择要小心	292
三、打针退热不尽如人意	294
四、婴幼儿鼻塞禁用“鼻眼净”	295
五、小儿腹泻不宜选用的药物	296
六、小儿哮喘应怎样合理用药	297
七、安痛定的凶相	300
八、如何给小儿服用维生素 D	301
九、小儿慎服阿司匹林	303

第一章

生长发育

SHENG ZHANG FA YU

