

育儿宝典

给每一位新妈妈

A Treasured Book of Baby Care

雪 婧/编著



妈咪宝贝系列

新手父母养育孩子的好帮手

- 正确进行母乳喂养的方法
- 如何处理宝宝的睡眠和啼哭
- 如何护理宝宝的常见疾病

如何科学开发宝宝的智力 如何促进宝宝体质的发育

吉林科学技术出版社

育儿宝典

给每一位新妈妈

A Treasured Book of Baby Care

雪婧/编著



吉林科学技术出版社

育儿宝典

雪 婧 编著

责任编辑:王精杰 韩志刚 封面设计:红十月工作室

*

吉林科学技术出版社出版、发行

永清金鑫印刷有限公司印刷

*

880 × 1230 毫米 32 开本 10 印张 250 千字

2005 年 6 月第 1 版 2005 年 6 月第 1 次印刷

定价:18.00 元

ISBN 7 - 5384 - 3112 - 8/R · 866

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

发行部电话/传真 0431 - 5635177 5651628 5651759

邮购电话 0431 - 5677817

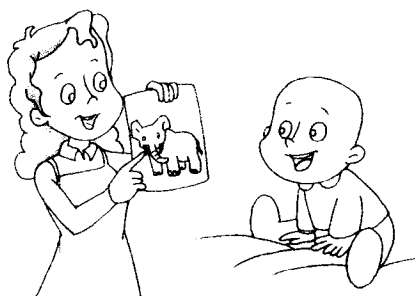
电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

网址 www.jkcbs.com 实名 吉林科技出版社

前 言

娇嫩可爱的婴儿一来到世间,立刻便成了家庭中最重要角色,最多的爱和关心都给了他们,但这并不能保证他们在成长中就不会遇到麻烦。事实上,从宝宝呱呱坠地的第一声啼哭开始,各种问题就接踵而至了。年轻父母们由于缺乏婴幼儿成长方面的知识,常常被宝宝生长发育期一些特殊的生理现象所困扰,又因不懂护理知识和小儿疾病方面的常识,有时甚至会危害宝宝的健康。

为此,我们在有关专家的指导下,综合国内外的最新研究成果,特别编撰了这本《育儿宝典》。本书包括 0~2 岁小宝宝各阶段的科学哺育、日常护理、身心培育和疾病预防等内容,十分简单实用,科学权威,非常易于操作实施,是广大年轻妈妈用以育儿的良好读本。



目 录

第一章 新生儿期

科学哺育

正确进行母乳喂养的

方法 / 2

判断母乳不足的方法 / 8

补充婴儿水分 / 10

开始喂奶的正确时间 / 11

妈妈尚未开奶的喂养 / 11

开奶前不要喂牛奶 / 12

新生儿不宜采取定时

喂养 / 12

日常护理

婴儿脐带与脐疝的护

理 / 13

预防疝气的措施 / 14

不要相信所谓的“胎

毒” / 15

新生儿头上包块的处

理方法 / 16

加强新生儿眼睛的保

健 / 17

婴儿的抱法 / 18

正确包裹婴儿 / 19

婴儿穿衣的禁忌 / 20

婴儿衣服不要用洗衣

粉洗 / 21

注意给婴儿随时保暖 / 21

保护男婴生殖器的措

施 / 21

身心培育

训练新生儿的条件反

射 / 23

训练新生儿的视觉 / 23

训练新生儿的良好习

惯 / 24

疾病防治

新生儿异常现象的处
理 / 25

新生儿感染的预防 / 26

新生儿肺炎的预防 / 27

新生儿要注射卡介苗 / 27

新生儿要注射乙肝疫
苗 / 28

第二章 出生第1月

科学哺育

母乳喂养的特殊情况
及处理方法 / 30

乳房病变及异常情况
的处理方法 / 32

母亲生病后的喂养方
法 / 34

夜间喂奶要注意 / 35

日常护理

选择婴儿合适的枕头 / 36

注意观察婴儿的囟门 / 36

婴儿鼻疖不要挤压 / 37

身心培育

训练婴儿视听能力 / 38

训练婴儿综合感官 / 39

疾病防治

“胎记”不需要治疗 / 40

克汀病的预防 / 40

脊髓灰质炎的预防 / 41

多晒太阳可防疾病 / 41

不要用电风扇直吹婴
儿 / 42

不能用茶水给婴儿喂
药 / 42

第三章 出生第2月

科学哺育

注意营养不良 / 44

母乳喂养应注意的问题 / 44

喂奶并非要严格按时 / 46

婴儿腹泻时的喂乳 / 46

添加蔬菜汁和水果汁 / 47

婴儿吐奶的处理 / 47

增加母乳量的方法 / 48

哺乳母亲禁用的药物 / 50

日常护理

给婴儿清洁卫生的方
法 / 51

为婴儿正确穿衣 / 54

婴儿洗澡的正确方法 / 56

身心培育

训练婴儿感官 / 61

疾病防治

及时预防接种 / 63

维生素D缺乏的预防 / 64

佝偻病的预防 / 64

婴幼儿肺炎的护理 / 65

第四章 出生第3月

科学哺育

制作婴儿辅食的方法 / 68

保证婴儿大脑发育营养 / 70

正确使用奶粉 / 70

给婴儿多喂水 / 71

日常护理

为婴儿选择良好的睡眠姿势 / 72

婴儿背和抱的正确姿势 / 73

保护婴儿眼睛和耳朵的方法 / 76

身心培育

训练婴儿的手指 / 78

训练婴儿感官及体能 / 78

疾病防治

婴儿眼病的防治 / 80

及时预防接种 / 81

百日咳、白喉、破伤风的预防方法 / 82

第五章 出生第4月

科学哺育

判断婴儿是否吃饱的方法 / 84

母乳的存放方法 / 84

铁的作用及补充方法 / 85

给婴儿喂鱼泥的方法 / 85

给婴儿喂豆制品的方法 / 86

日常护理

婴儿不睡觉的调节方法 / 88

为婴儿配置睡袋 / 88

身心培育

婴儿的“握拳反射”保健 / 90

婴儿系统健身操 / 90

坚持进行婴儿健美健身 / 91

疾病防治

及时预防接种 / 94

婴儿发热不吃奶的处理 / 94

不要常给婴儿吃小中药 / 95

婴儿便秘的护理 / 95

婴儿营养缺乏症的预防 / 96

呼吸道传染病的预防 / 97

早期判断婴儿视力障碍 / 98

第六章 出生第5月

科学哺育

婴儿患鹅口疮乳母的饮食禁忌 / 100

婴儿夜啼乳母的饮食禁忌 / 101

婴儿拒绝吮奶的处理 / 101

挤乳喂养时需注意的问题 / 103

人工喂养不能完全代替母乳 / 104

给幼儿喂菜汤、菜泥、水果泥的方法 / 104

日常护理

不要强行制止婴儿啼哭 / 106

正确保护婴儿的乳牙 / 106

预防男婴睾丸扭转 / 108

身心培育

训练婴儿的手和眼 / 109

教婴儿认识物品 / 110

教婴儿模仿妈妈的发

音 / 110

疾病防治

及时预防接种 / 111

婴儿痢疾的预防 / 111

婴儿脑震荡的预防 / 112

婴儿心律失常的预防 / 112

婴儿结核病的预防 / 114

第七章 出生第6月

科学哺育

半岁婴儿的喂养 / 116

制作半岁婴儿小食品 / 116

断奶时间及断奶方法 / 117

半岁以内不要多饮果汁 / 118

婴幼儿喂养中的误区 / 118

日常护理

婴儿日光浴和盆浴的方法 / 120

不要给婴儿剃“满月头” / 121

婴儿口水多的处理 / 122

培养婴儿良好习惯 / 123

身心培育

训练半岁婴儿动作 / 124

婴儿系列健身操 / 125

婴儿语言的训练 / 125

婴儿玩具的选择 / 126

疾病防治

婴儿贫血的预防 / 127

婴幼儿营养不良症的治疗 / 128

维生素D缺乏性佝偻病的治疗 / 130

第八章 出生第7月

科学哺育

制作豆制品的方法 / 134

不宜断奶的情况 / 135

婴儿的牛奶不宜过浓 / 135

掌握婴儿的消化特点 / 135

预防营养缺乏和营养过剩 / 136

日常护理

不要给婴儿穿得太暖 / 138

不要给孩子盖厚被子 / 138

培养婴儿坐盆的习惯 / 138

预防幼儿脊柱侧弯 / 139

身心培育

培养婴儿懂道理 / 140

训练婴儿的动作 / 140

开发婴儿观察力 / 141

疾病防治

缺铁性贫血症的预防方法 / 142

婴儿出大汗的防治 / 142

婴幼儿急性化脓性中耳炎的治疗 / 143

婴幼儿不要乱用镇咳药 / 144

第九章 出生第8月

科学哺育

预防婴儿断奶综合征 / 146

度过断奶辅食期 / 147

制作婴儿小食品的方法 / 147

婴儿适宜用乳糖 / 148

婴儿不宜多吃蜂蜜 / 149

日常护理

培养婴儿生活习惯 / 150

培养进食习惯和喂养指导方法 / 150

不宜让婴幼儿过分大笑 / 151

身心培育

培养婴儿良好的品德 / 153

训练婴儿的动作 / 153

与婴儿一起玩游戏 / 154

培养婴儿运动能力 / 154

婴儿系列健身操 / 155

疾病防治

及时预防注射 / 156

婴儿发热与测量体温
的方法 / 156

给婴儿喂药的方法 / 157

第十章 出生第9月

科学哺育

断奶后的婴儿喂养 / 160

婴幼儿补钙的误区 / 161

婴儿出牙期的营养保
健 / 162

日常护理

保护好婴儿的牙齿 / 164

常吃些粗糙耐嚼食物
对牙齿有益 / 164

教婴儿开始说话 / 164

纠正牙齿发育期的不
良习惯 / 166

身心培育

培养婴儿的良好品质 / 169

训练婴儿的动作 / 169

训练婴儿的语言 / 170

疾病防治

防止先天性缺失牙 / 171

多生牙的防止方法 / 171

畸形牙的防止方法 / 172

打针与吃药的选择 / 173

预防流行性腮腺炎 / 173

淋巴结肿大的治疗 / 174

第十一章 出生第10月

科学哺育

给幼儿喂稠粥的方法 / 176

断奶后的食谱 / 176

制作婴儿小食品 / 177

使婴幼儿膳食多样化 / 177

强化食品的种类及选
择 / 178

继续提高钙摄入 / 178

婴幼儿的山楂食疗方
法 / 179

日常护理

要让婴儿吃点硬食 / 180

让婴儿有洁白健康的
牙齿 / 180

身心培育

培养婴儿的良好生活
习惯 / 181

训练婴儿开口说话 / 181

给婴儿选择玩具 / 183

与婴儿一起玩游戏/183
 训练婴儿的感官功能 / 183

疾病防治

婴儿缺锌的预防方法 / 184
 婴幼儿扁桃体的防治 / 184
 婴儿不宜滥用抗生素/185
 乳牙龋齿的预防 / 185
 患慢性病的婴儿不能打预防针 / 186
 婴幼儿包皮过长和包茎的处理 / 186

第十二章 出生第11月

科学哺育

制作婴儿小食品的方法 / 188
 制作粥类食品的方法/189
 制作芋薯类食品的方法 / 190
 制作含铁较高的食品的方法 / 191
 制作含钙较高的食品的方法 / 193

日常护理

婴儿啼哭的原因 / 195

婴儿不宜穿开裆裤/196
 预防发生意外事故 / 197

身心培育

训练婴儿摇摆的动作/199
 训练走路的游戏方法/199
 训练婴儿的认识能力/203
 训练婴儿的语言 / 203

疾病防治

预防疾病传播 / 204
 警惕过“补”导致疾病 / 204
 婴儿腹痛的治疗方法/206
 婴幼儿腹胀的治疗/208
 婴幼儿蛔虫病的治疗/209
 婴幼儿腹泻的治疗/211
 婴幼儿细菌性痢疾的治疗 / 213
 婴幼儿大便干燥的家庭护理措施 / 214
 气管炎、肺炎的家庭护理 / 214
 婴幼儿湿疹的防治方法 / 215

第十三章 出生第12月

科学哺育

补充含钙多的食品 / 218
 补充婴儿健脑食品 / 218

制作1岁幼儿膳食 / 219
 保持婴幼儿食品营养 / 220
 调理婴幼儿食品营养 / 220
 注意挑食偏食 / 221
 幼儿开始吃“硬”食的时间 / 222

日常护理

提高婴幼儿活动量 / 224
 培养活动规律 / 226
 宝宝一日活动情况表 / 226
 教婴幼儿学会走路 / 227

身心培育

正确对待婴幼儿不良行为 / 228
 提高婴幼儿语言表达能力 / 229
 训练1岁幼儿动作 / 231
 婴幼儿系列健身操 / 232

疾病防治

家庭应随时准备的外用药 / 233
 心脏杂音的处理 / 234
 认识婴幼儿胸部发育特点 / 234
 冬季冻疮的预防 / 234
 及时注射乙脑疫苗 / 235

及时接种流感疫苗 / 236
 打预防针前后应注意 / 237
 水痘的预防 / 238
 婴幼儿厌食症的治疗 / 239
 婴幼儿异食癖的治疗 / 240

第十四章 出生第13~15月

科学哺育

喂养主要特点 / 242
 食谱注意问题 / 242
 注意不宜食用食物 / 243

日常护理

培养独立生存能力 / 244
 培养良好生活习惯 / 245
 穿衣与穿鞋 / 247
 注意正确睡眠 / 247
 防止出现意外事故 / 248

身心培育

1~2岁智能特点 / 249
 智商训练游戏 / 249
 情商训练游戏 / 250
 体能训练游戏 / 251

疾病防治

烫伤的防止方法 / 253
 大便排不出处理 / 253
 用药剂量推算方法 / 254

第十五章 出生第16~18月

科学哺育

喂养特点及措施 / 256

摄取蛋白质的限量 / 256

注意过量进食 / 257

注意不要多吃零食 / 258

注意进食时“含饭” / 259

日常护理

注意1岁多还不会走路 / 260

培养穿脱习惯 / 260

培养清洁卫生习惯 / 261

培养当助手 / 263

身心培育

不听话的处理方法 / 265

智商训练游戏 / 266

情商训练游戏 / 266

体能训练游戏 / 267

疾病防治

大便有血的处理 / 269

滴眼药水的方法 / 270

第十六章 出生第19~21月

科学哺育

喂养特点 / 272

小食品制作 / 272

不宜多吃鸡蛋 / 273

儿童宜食的健康食品 / 274

正确选择副食 / 277

日常护理

开始穿满裆裤 / 279

注意好的睡眠 / 279

注意别尿床 / 280

身心培育

智力开发要注意 / 282

智商训练游戏 / 283

情商训练游戏 / 284

体能训练游戏 / 285

疾病防治

带孩子看病学问 / 286

暑热症家庭护理措施 / 288

第十七章 出生第22~24月

科学哺育

喂养特点 / 290

烹调食品应注意 / 290

适宜膳食烹调方法 / 290

早餐的安排方法 / 291

日常护理

学会自己擤鼻涕 / 293

注意良好睡眠 / 293

注意吸收新鲜空气 / 294

注意避免噪音 / 295

注意保护视力 / 295

不能剪眼睫毛 / 297

身心培育

不合群的处理方法 / 298

智商训练游戏 / 299

情商训练游戏 / 300

体能训练游戏 / 301

疾病防治

家庭应随时准备外用
药 / 302

猩红热的治疗 / 303

流行性乙型脑炎的治
疗 / 304

手脚受伤的治疗 / 305

第一章

新生儿期



科学哺育

正确进行母乳喂养的方法

掌握婴儿需要的乳量

从解剖学上来看,所有母亲都适合喂养她们的婴儿,母亲的乳汁最适合婴儿。乳房产生的乳汁是婴儿的天然食物,婴儿不会拒绝食用。就身体而言,母亲是完全能够喂养她的婴儿的:乳房的大小和可产生的乳量无关。乳量乃取决于婴儿的摄食量多少,因此,供给和要求也是如此。婴儿摄食的乳量越多,母亲乳房产生的乳量也越多。

新生儿需要的乳量为:每450克体重每日需要50~80毫升。所以,一个3千克的婴儿每日需要400~625毫升。你的乳房可在每次哺乳3小时后产生乳汁40~50毫升,因此,每日产奶720~950毫升是足够的。

掌握开始喂奶的时间

母亲第1次给宝宝喂奶叫“开奶”。

在过去很长时间里,人们大多强调母亲产后非常疲劳,需要一段时间休息,所以一般应在婴儿出生后6~12小时才开始喂奶,好像这样才有利于母亲。

其实早开奶有利于母子的健康,产后应尽早让孩子吮吸母亲的乳头,新生儿强有力的吮吸是对乳房最好的刺激,喂奶越早越勤,乳汁分泌得越多。新生儿出生后第1个小时是敏感期,而且生

后20~30分钟内,婴儿的吸吮反射最强,因此母乳喂养的新观点提倡产后1小时内即开奶,最晚也不要超过6小时。早开奶存在许多好处:

1.母亲产后泌乳必须依靠婴儿对乳头的吸吮刺激。宝宝尽早吮吸乳头,能促使早下奶,下奶快。

2.加快母亲子宫复位,早止出血。婴儿吸吮引起催产素的分泌,可使产后子宫收缩,加快复位,有助于产后出血尽早停止。

3.使婴儿早获免疫能力。早喂奶,宝宝可以获得初乳中大量的免疫物质,加强婴儿抵抗疾病的能力。

4.早日密切母子感情。新生儿敏感期正是建立母子间感情联系的最佳时期,母子接触的时间越早、母子间感情越深,孩子的身心发育就越好。

5.能够及时补充婴儿从母腹到人间的生理断层,能够尽快获得生理需要,特别是水分、营养的及时补充,有利于婴儿成长的连续性。

做好母乳喂养的准备

在分娩前就应该决定是否采用母乳喂养婴儿,这样就可为母乳喂养做准备和计划。过去有人建议妇女可用2个指尖搓动,或用其他物品碾压乳头,甚至用指甲刷擦洗乳头,使之变硬。使乳头变硬的这种方法现在已不重要了。如果有的乳头凹陷的话,必须采取特别措施,如遇乳头完全扁平的情况,婴儿就不能吸住乳头,这种情况是十分罕见的。但是如果确实是乳头凹陷的话,可以穿着胸罩使乳头稍为凸起。

如果孕妇在医院分娩,入院时就应告诉看护人员,说明自己打算用母乳喂养婴儿,一定要求医护人员帮助。必要时可要求看护人员或护士长,请她们坐下来和你详谈有关婴儿喂养方法,以及当场提出一些有关该做什么与不该做什么的详细意见,多听取医生的建议。