

新科学怀孕育儿手册

幼儿

喂养与护理

0~3岁

笔锋王馥/编著



黑龙江科学技术出版社

新 科 学 怀 孕 育 儿 手 册

幼 儿

喂 养 与 护 理

笔 锋 王 馥 / 编 著



黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

幼儿喂养与护理.0~3岁/笔锋,王馥编著.—哈尔滨:黑龙江科学技术出版社,2005.4

(新科学怀孕育儿手册)

ISBN 7-5388-4843-6

I. 幼... II. ①笔...②王... III. ①婴幼儿-哺育
②婴幼儿-妇幼保健 IV.R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第028449号

责任编辑 本书编辑组

封面设计 缪 萌

幼儿喂养与护理0~3岁

YOUER WEIYANG YU HULI 0~3SUI

笔 锋 王 馥 编著

出 版 黑龙江科学技术出版社

(150001 哈尔滨市南岗区建设街41号)

电话(0451)53642106 电传 53642143(发行部)

印 刷 北京集惠印刷有限责任公司

发 行 全国新华书店

开 本 880×1230 1/32

印 张 10

字 数 200 000

版 次 2005年5月第1版·2005年5月第1次印刷

印 数 1-10 000

书 号 ISBN 7-5388-4843-6/R·1194

定 价 18.00元

婴幼儿0~3岁的饮食喂养和日常护理是最需要精心呵护的，需要年轻的爸爸妈妈帮助小宝宝顺利实现幼小稚嫩生命的过度，并不断健康茁壮成长。

内 容 简 介



其他婴幼儿0~3岁期间包括娇嫩的新生儿期、乳儿期、婴儿期，这期间胎儿要经历自母体到外界的急剧变化。婴儿一出生，自剪断脐带的一瞬间，呼吸、进食、排泄等生存所必须的事情都要靠自己独立完成，期间有一个非常的适应过程，在饮食喂养和日常护理等方面，最需要精心呵护，需要年轻的妈妈爸爸帮助小宝宝顺利实现幼小稚嫩生命的过度，并不断健康茁壮成长。

为此，我们根据卫生部颁发的《三岁前小儿教养大纲》和教育部颁发的《幼儿教学大纲》，并综合国内外的最新研究成果，按照婴幼儿生长发育的不同阶段有关饮食营养和日常护理等方面必须遵循的规律和注意的问题，编撰了本书，主要包括营养指标、饮食喂养、日常护理等内容，具有很强的科学性和实用性。文字解说简明生动，图谱指示形象直观，一文一图，图文对应，非常易学、易懂和易用，是广大年轻父母用以指导婴幼儿饮食营养和日常护理的科学读物。

第一章 0~1岁喂养与护理

一、新生儿期

饮食营养

1. 新生儿饮食喂养特点	002
2. 开奶前不要给新生儿喂糖水	004
3. 开奶前不要给新生儿喂牛奶	004
4. 母乳喂养的必要性	005
5. 母乳喂养的要领	007
6. 母乳喂养常见问题	015
7. 母乳不足现象与判断	017
8. 新生儿不要采取定时喂养	018
9. 新生儿吃奶的啼哭处理	018
10. 新生儿不宜吮空奶头	019
11. 夜间喂奶注意的问题	020
12. 新生儿腹泻时的喂乳	020
13. 新生儿吐奶时的喂乳	021
14. 新生双胞胎喂养方法	022
15. 新生儿吃别人奶的问题	022
16. 新生低体重儿的母乳喂养	023

日常护理

1. 新生儿的优生要点	025
2. 新生儿的主要表现	025
3. 新生儿的生活环境	026

4. 新生儿母婴同室好	029
5. 新生儿不宜接触者	030
6. 新生儿的体温保持	030
7. 新生儿的正常体态	031
8. 新生儿的正确抱法	032
9. 正确包裹婴儿	032
10. 新生儿的洗澡方法	033
11. 新生儿的日光浴	037
12. 新生儿的空气浴	038
13. 新生儿不要清除“胎毒”	039
14. 新生儿清除“胎垢”	040
15. 新生儿的饮食护理	040
16. 新生儿睡眠的护理	041
17. 新生儿的婴儿床铺	042
18. 新生儿的寝具用品	043
19. 新生儿的睡眠情况	044
20. 新生儿睡觉不能捂	048
21. 新生儿穿衣的护理	049
22. 新生儿衣服的选用	049
23. 新生儿不宜带手套	050
24. 新生儿脱衣的护理	050
25. 婴儿衣服不要用洗衣粉洗	050
26. 新生儿大小便的观察	051
27. 新生儿不宜“打胎粪”	052
28. 纸尿片更换的方法	052
29. 棉布尿片更换的方法	053

30. 尿布的更换及洗涤	054
31. 新生儿头上包块的识别及处理	055
32. 新生儿脑损伤的家庭护理	056
33. 新生儿口腔眼睛的护理	057
34. 新生儿要给滴眼药水	058
35. 新生儿耳朵鼻子的护理	059
36. 新生儿皮肤的护理	059
37. 使用爽身粉的方法	060
38. 新生儿脐带脐疝的护理	060
39. 脐带局部潮湿与肉芽的处理	062
40. 新生儿预防疝气的措施	063
41. 保护男婴生殖器的办法	064
42. 清洁男孩外阴部的方法	064
43. 新生儿接种卡介苗的护理	065
44. 正确对待新生儿的体重	066
45. 需要特殊护理的新生儿	067
46. 新生高危儿的管理	067
47. 足月儿与早产儿的判断	068
48. 新生早产儿的特别护理	069
49. 新生双胞胎儿的特别护理	070

二、第1个月

饮食营养

1. 1月儿饮食喂养特点	072
2. 婴儿人工喂养方法	073
3. 代乳品主要类型	077
4. 使用奶粉的方法	078

5. 牛奶熬煮的时间	080
6. 奶瓶的使用方法	080
7. 奶瓶喂奶的正确姿势	083
8. 人工喂养一定要补充水分	083
9. 婴儿牛奶喂养引起的腹泻	084
10. 婴儿不宜食用高蛋白奶粉	084
11. 婴儿饮食限量与时间确定	085
12. 婴儿对B族维生素需要量	086
13. 婴儿对维生素C的需要量	088

日常护理

1. 1月儿的优育要点	089
2. 别给婴儿剃“满月头”	089
3. 注意观察婴儿的卤门	090
4. 婴儿的鼻疖不要挤压	091
5. 注意婴儿鼻子成畸形	091
6. 测量婴儿的头围胸围	092
7. 预防婴儿出现斜视	093
8. 预防婴儿睡觉睡偏头	094
9. 婴儿睡觉不要过分摇	095
10. 不宜给婴儿洗澡的情况	095
11. 别用电风扇直吹婴儿	096
12. 为婴儿清洁口腔方法	096
13. 给婴儿剪指甲的方法	096
14. 用背带抱婴儿的方法	097

三、第2个月

饮食营养

1. 2月儿饮食喂养的特点 099
2. 要注意婴儿营养不良 099
3. 婴儿对维生素A的需要量 100
4. 鲜鱼肉代替乳类喂哺 101
5. 苹果泥、胡萝卜汤治婴儿腹泻 101
6. 婴儿消化不良的饮食调配 102
7. 患奶癣婴儿的喂养方法 103

日常护理

1. 2月儿的优育要点 105
2. 婴儿睡眠的一般情况 105
3. 注意婴儿入睡后打鼾 105
4. 注意婴儿被蚊虫叮咬 106
5. 婴儿能听到声音的时间 106
6. 加强婴儿听力保护措施 108
7. 为婴儿正确穿衣的方法 109
8. 婴儿四季穿衣的学问 111
9. 注意婴儿小便啼哭 113
10. 婴儿需要玩玩具 113
11. 婴儿需要适度地抱 113
12. 婴儿需要适度户外锻炼 114

四、第3个月

饮食营养

1. 3月儿饮食喂养的特点 116
2. 婴儿加喂辅食适宜时间 116

3. 婴儿辅食主要制作方法	117
4. 婴儿大脑发育的营养保证	120
5. 防治婴儿不喜欢吃蔬菜	120
6. 婴儿喂酸牛奶的好处多	121
7. 炼乳和麦乳精的营养及喂养方法	121
8. 糕干粉等淀粉制品不能代替乳品	122
9. 促使婴儿增高的营养保健措施	123
10. 添加含铁丰富的食物	124
11. 摄取氨基酸和维生素	124
12. 补充充足的钙	125
13. 维生素D补充的方法	126
14. 维生素E的补充方法	127
15. 锌的作用及补充方法	128
16. 钙与磷的比例及补充方法	129
17. 碘、铜、硒等微量元素的补充方法	129
18. 婴儿服用维生素不宜过多	130
19. 多吃有利于保护婴儿眼睛的食物	131

日常护理

1. 3月儿的优育要点	133
2. 婴儿睡眠的一般情况	133
3. 保护婴儿眼睛和耳朵	133
4. 婴儿腿弯不是缺少钙	135

五、第4个月

饮食营养

1. 4月儿饮食喂养的特点	136
2. 婴儿添加辅食的原则	137

3. 婴儿添加辅食的主要方法	138
4. 婴儿添加辅食应注意	139
5. 4个月前婴儿别用米糊喂养	141
6. 婴儿奶糕食品的添加时间	141
7. 婴儿的良好辅食是蛋黄	142
8. 婴儿添加水果类食品方法	143
9. 给婴儿喂鱼泥的方法	144
10. 给婴儿喂豆制品的方法	145
11. 婴儿对蛋白质的需要量	145
12. 婴儿对脂肪的需要量	147
13. 牛奶不能与钙粉同服	148

日常护理

1. 4月儿的优育要点	149
2. 婴儿不睡的调节方法	149
3. 为婴儿配置睡袋	150
4. 把婴儿放下睡觉	151
5. 训练婴儿发声方法	152
6. 婴儿口水增多的原因及处理	152
7. 注意婴儿异物入口	153

六、第5个月

饮食营养

1. 5月儿饮食喂养的特点	154
2. 婴儿患鹅口疮的喂养	155
3. 婴儿厌食牛奶的处理办法	156
4. 出牙期间的饮食保护	157

日常护理

1. 5月儿的优育要点 158
2. 婴儿睡眠的一般情况 158
3. 正确保护婴儿的乳牙 158
4. 预防婴儿的牙齿变黄 160
5. 预防男婴睾丸扭转 161
6. 注意正确使用儿童车 162

七、第6个月

饮食营养

1. 6月儿饮食喂养的特点 163
2. 断奶时间及断奶方法 163
3. 半岁婴儿小食品制作方法 164
4. 半岁以内别多饮果汁 165
5. 婴儿不宜喝豆奶 165

日常护理

1. 6月儿的优育要点 167
2. 婴儿睡眠的一般情况 167
3. 练习用匙给婴儿喂食物 167
4. 婴儿“吃手指头”的原因及处理 168
5. 婴儿喉咙有“痰”声的处理 169
6. 注意多给婴儿安慰物品 170

八、第7个月

饮食营养

1. 7月儿饮食喂养的特点 172
2. 不宜给婴儿断奶的情况 172
3. 婴儿只吃奶不吃粥的处理办法 173

4. 豆制食品的制作与食用	174
5. 乳母月经来潮时的喂奶	175

日常护理

1. 7月儿的优育要点	176
2. 婴儿睡眠的一般情况	176
3. 不要给婴儿穿得太暖	176
4. 不要给孩子盖厚被子	177
5. 培养孩子良好饮食习惯	177
6. 婴儿咀嚼固体食物有益处	177
7. 培养婴儿坐盆的习惯	178
8. 预防幼儿脊柱侧弯	178
9. 注意婴儿被碰伤	179
10. 注意婴儿出现坠落伤害	179
11. 注意婴儿出现溺水伤害	180
12. 婴儿不会爬的处理办法	181
13. 给婴儿看书讲故事	181

九、第8个月

饮食营养

1. 8月儿饮食喂养的特点	183
2. 预防婴儿断奶综合征	184
3. 婴儿断奶后主要饮食	185
4. 注意婴儿食物色、香、味	186
5. 婴儿适宜食用的糖类	187

日常护理

1. 8月儿的优育要点	189
2. 婴儿睡眠的一般情况	189

3. 培养良好的睡眠习惯 189
4. 培养婴儿的生活习惯 190
5. 注意婴儿穿合适鞋子 190
6. 培养婴儿正确看电视 191
7. 婴儿开始乱叫“爸爸妈妈” 191
8. 感冒病儿的家庭护理 192

十、第9个月

饮食营养

1. 9月儿饮食喂养的特点 193
2. 婴儿米、面食品搭配喂养 193
3. 婴儿小食品的制作与喂养 194
4. 婴儿注意补钙误区 194
5. 婴儿注意少吃甜食 195

日常护理

1. 9月儿的优育要点 197
2. 婴儿睡眠的一般情况 197
3. 纠正出牙期不良习惯 197
4. 练习用杯、碗喝东西 199
5. 培养婴儿定点吃饭 200
6. 不宜喂婴儿的食品 201
7. 婴儿睡前别喂东西 202
8. 教婴儿开始说话 202

十一、第10个月

饮食营养

1. 10月儿饮食喂养的特点 205
2. 婴儿小食品制作方法 205

3. 婴儿膳食搭配多样化	206
4. 强化食品的种类与选择	206
5. 继续提高钙摄入的方法	207
6. 婴儿食用山楂有食疗作用	208

日常护理

1. 10月儿的优育要点	209
2. 婴儿睡眠的一般情况	209
3. 婴儿爱咬人要注意	209
4. 注意小虫进入婴儿外耳道	210
5. 注意婴儿站立的保护	210
6. 注意婴儿扶走的保护	211
7. 注意婴儿乱摸乱拿的保护	212
8. 注意婴儿出现触电事故	213
9. 注意婴儿使用左撇子	213
10. 婴儿发热的家庭护理	214

十二、第11个月

饮食营养

1. 11月儿饮食喂养的特点	217
2. 婴儿小食品制作方法	217
3. 肉类食品的制作方法	218
4. 含铁较高食品制作方法	219
5. 含钙较高食品制作方法	220

日常护理

1. 11月儿的优育要点	223
2. 婴儿睡眠的一般情况	223
3. 增加婴儿的户外活动	223

4. 婴儿不宜穿开裆裤 224
5. 培养婴儿定时排便的习惯 225
6. 婴儿大便干燥的家庭护理 227
7. 婴儿百日咳的家庭护理 227
8. 婴儿气管炎、肺炎的家庭护理 228

十三、第12个月

饮食营养

1. 1岁儿饮食喂养的特点 229
2. 婴儿膳食制作方法 230
3. 注意婴儿挑食偏食 231
4. 注意婴儿不宜多吃点心 232

日常护理

1. 1岁儿的优育要点 234
2. 婴儿睡眠的一般情况 234
3. 培养婴儿活动规律 235
4. 教婴儿学走路 235
5. 婴儿患麻疹的家庭护理 236
6. 婴幼儿出水痘的家庭护理 237

第二章 1~2岁喂养与护理

一、1岁1~3个月

饮食营养

1. 1岁1~3月儿饮食喂养的特点 240
2. 多吃水果 240
3. 注意不宜食用的食物 241