



● 让父母掌握科学的育儿方法
让孩子得到全面护理 **健康成长**

中国优生科学协会
倡导读物



婴幼儿养育 全百科

毛文娟 儿科主任医师
主编 YINGYOUER
YANGYUQUANBAIKE

- 每个家庭都希望自己的宝宝健康聪明
只要父母运用科学的养育方法
就可以让宝宝茁壮成长
让宝宝赢在人生的起跑点

吉林科学技术出版社



婴幼儿养育 全百科

毛文娟●主编

让父母掌握科学的育儿方法
让孩子得到全面护理 **健康成长**

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿养育全百科/毛文娟主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 7
ISBN 978-7-5384-4218-2

I. 婴… II. 毛… III. 婴幼儿—哺育—基本知识
IV. TS976. 31

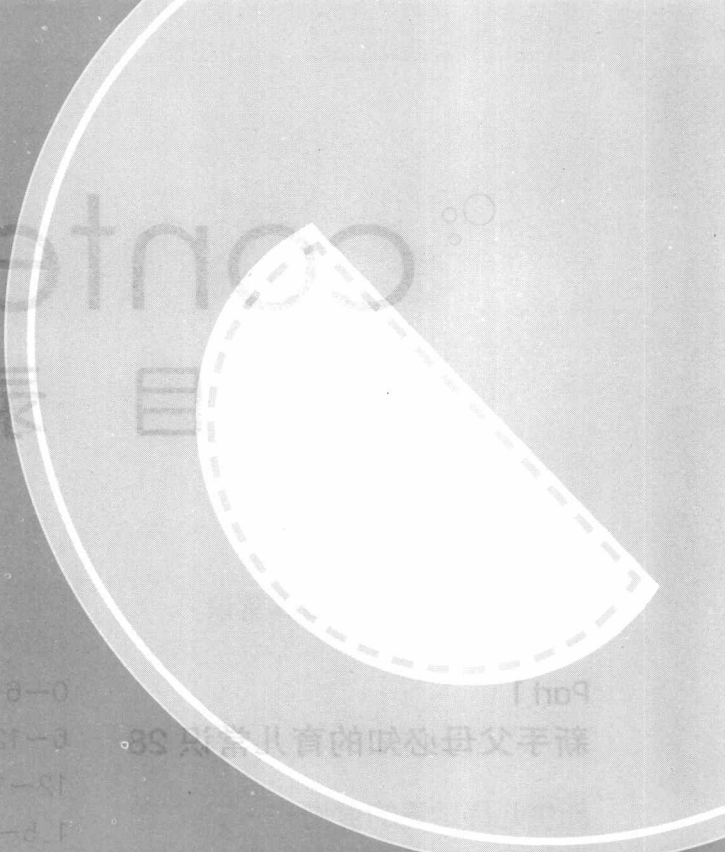
中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第075283号

婴幼儿养育全百科

主 编 毛文娟
编 委 李 京 李苏仁 崔剑剑 赵淑岩 王 倩
曹 芳 李 萍 陈 聪 沈 彤 具杨花
责任编辑 崔 岩 郭家贺
封面设计 崔 岩
插图设计 吴凤泽 丛胜龙 崔梅花 崔美善 金丽娜
马 赫 韩淑兰 韩志武 王 伟 崔 城
发行部电话/传真 0431-85677817 85651628 85635177
85651759 85600611 85670016
编辑部电话 0431-85674016 85635186
邮购部电话 0431-84612872
网 址 www.jlstp.com
社 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

版权所有 翻印必究
如有印装质量问题 可寄出版社调换

出版发行 吉林科学技术出版社
印 刷 延边新华印刷有限公司
版 次 2009年7月第1版 2009年7月第1次印刷
规 格 720mm×990mm 16开本
印 张 23印张
字 数 196千字
书 号 ISBN 978-7-5384-4218-2
定 价 24.90元



前言

养育一个健康聪明的宝宝，是每一位父母的心愿。但不是每位父母都能将育儿工作做得到、做得好。如何正确的养育宝宝，如何避免生活中的不安全因素，如何科学地教育宝宝……面对这样的问题，新手父母可能会觉得很难。不必担心，本书将逐个为您解决。

《婴幼儿养育全百科》全书分为6大板块：婴幼儿的喂养常识、婴幼儿的护理常识、婴幼儿的早教、培养婴幼儿生活好习惯、亲子游戏、安全急救常识。是一本全方位向新手父母提供具体喂养建议和实际护理指导的育儿全书。内容将涉及育儿的各个领域，例如：育儿的经验问题——详细讲解新妈妈给婴儿哺乳时的正确方法和注意事项；父母必懂的基础知识——介绍婴幼儿不同发育时期的营养需求和科学的养育指点；育儿好习惯让婴幼儿健康成长——父母的哪些习惯将影响婴幼儿发育；减少婴幼儿意外的发生——提前防护措施，让婴幼儿远离危险；把早教融入到亲子游戏中——锻炼宝宝身体，开发宝宝大脑，让宝宝变得更聪明。等等类似这些新手父母一定要掌握的育儿关键问题，在本书都将被一一破解。《婴幼儿养育全百科》为父母提供科学的育儿指导，让父母可以更好地照顾宝宝，让宝宝健康聪明地成长。



contents

目 录

第一章 | 婴幼儿喂养常识

Part 1

新手父母必知的育儿常识 28

新生儿最珍贵的食物——初乳 28

初乳很少怎么办.....28

喂奶前必须清洁乳头吗.....28

奶水来之前，必须帮婴儿补充

配方奶或葡萄糖水吗.....28

育婴的基础知识..... 29

1~2个月婴儿的照料.....29

出生后2个月29

出生后3个月30

出生后4个月30

出生后5个月31

6个月以后的辅食添加31

婴儿期的发育.....32

掌握正确的喂养方法..... 34

喂哺中母亲的正确姿势.....34

观察婴儿正确吸奶时的表现.....35

新手父母必须掌握的59个 喂养建议..... 35

0~6个月.....35

6~12个月36

12~18个月.....37

1.5~2岁.....38

2~3岁.....38

婴儿饮食营养..... 39

母乳喂养的要点.....39

Part 2

育儿好习惯的重要性..... 40

建立新生儿喝奶好习惯..... 40

判别婴儿喝奶时间.....40

咨询儿科专业医师.....41

纠正婴儿的不良饮食习惯... 42

缺乏配方奶和泥糊状食物.....42

6个月辅食添加进行时43

缺铁是婴幼儿的通病.....43

喂养方式与常见病有关.....44





培养婴儿健康饮食习惯的 6大原则

44

母亲不挑食.....44

每天都要喝牛奶.....45

丰富的食物，多样的口味.....45

拒绝甜饮料.....45

吃东西要有规律.....45

抵制压力.....46

如何培养婴儿饮食好习惯... 47

零食计划.....47

食物不是惩罚或奖励的手段.....47

让婴儿参与采购和烹制饭菜.....47

边吃边看电视不可取.....48

确保婴儿不在家时均衡进食.....48

让婴儿从小建立良好的饮食习惯48

受益终身的饮食好习惯..... 49

培养婴儿良好的进餐行为.....49

良好膳食习惯的养成.....50

婴儿进餐时应有哪些好习惯.....52

帮助婴儿戒除安抚奶嘴..... 52

转移注意力.....52

不让小嘴闲着.....53

满足婴儿的其他需求.....53

让他拿开奶嘴再说话.....53

睡个好觉.....53

寻求援助.....53

Part 3

母乳喂养..... 54

母乳最好..... 54

母乳喂养的好处.....54

如何母乳喂养.....54

不可以进行母乳喂养的情况.....55

婴儿过早喝奶粉易患高血压.....55

母乳喂养的成功之道..... 56

为母乳喂养做好准备.....56

攻克常见母乳喂养难题.....57

避免给婴儿喂母乳时易犯的错误58

学会哺乳.....59

新妈妈哺乳需知..... 60

早早吸吮.....60

母婴同室.....60



重视母乳喂养·····	60
不定时喂奶，按需供给·····	61
乳房健康有利于泌乳·····	61
适当增加乳母营养·····	61
充分排空乳房促进新乳汁分泌·····	61
采用正确的哺乳方法·····	62
注意哺乳细节·····	62
注意防止婴儿吐奶·····	62
白领女性的母乳喂养·····	63
第一个工作周应尽量简短·····	63
正式工作前3周开始使用吸奶器·····	63
不同的环境需要不同的吸奶器·····	64
教会婴儿用奶瓶·····	64
为婴儿培养一个保姆·····	64

Part 4

父亲的好习惯····· 65

为新生儿准备的物品····· 65

吃的准备·····	65
拉的准备·····	65
穿的准备·····	65

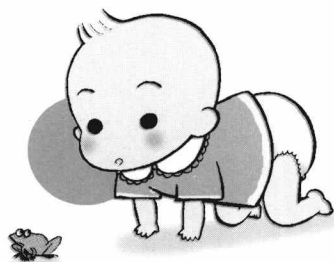
洗的准备·····	65
睡的准备·····	66
辅助用品·····	66
定期给器皿消毒·····	66
微波炉消毒法·····	66
电子蒸汽消毒锅消毒法·····	67
煮沸消毒法·····	67
奶瓶消毒的过程·····	67
奶瓶消毒的注意事项·····	67
奶瓶消毒的一些小窍门·····	67

Part 5

了解婴儿的营养需求····· 68

0~3个月婴儿营养····· 68

母乳喂养的优点·····	68
第一次给婴儿喂奶应在何时·····	69
新生儿喂养方法·····	69
判断婴儿吃饱了的方法·····	70
婴儿能吃什么·····	70
3个月婴儿的营养添加·····	71
母乳喂养的注意事项·····	71



混合喂养的注意事项.....72
不同月龄的婴儿添加不同的辅食73

4~6个月婴儿营养.....75

制备泥类或糊类食物的注意事项76

4~6个月婴儿辅食添加的原则...76

辅食添加的顺序和种类.....77

4~6个月婴儿的营养食谱.....78

第一次喂饭的时机选择.....78

婴儿添加辅食的时间.....79

7~12个月婴儿营养.....80

婴儿应该吃什么.....80

给婴儿喂饭时应该注意哪些问题81

7~12个月婴儿的喂养方法.....82

1~2岁幼儿营养.....86

1~2岁幼儿的喂养方法.....86

1~2岁幼儿饮食的注意事项.....87

2~3岁幼儿营养.....89

2~3岁幼儿喂养方法的注意事项89

2~3岁幼儿饮食的注意事项.....89

Part 6

喂养婴儿的常见问题.....91

新生儿喂养应注意的

4个方面.....91

新生儿消化系统有哪些特点.....91

新生儿有哪些营养需求.....91

新生儿的母乳喂养.....91

婴儿的膳食结构及喂养.....93

影响母乳的药物.....95

止痛药.....95

抗生素类药物.....95

抗惊厥类药物.....95

抗甲状腺类药物.....95

心血管类药物.....96

抗抑郁类药物.....96

精神抑制类药物.....96

放射性药物.....96

新手母亲常见的育儿问题...97

婴儿为什么不停地打嗝.....97

婴儿为何总让人抱着.....97

婴儿为何总朝一侧睡.....97



囟门是否可以碰·····	98
婴儿为何经常打喷嚏·····	98
突脐要紧吗·····	98
如何安抚生病的婴儿·····	98
新生儿为什么易呕吐·····	98
如何预防臀红·····	99
婴儿需要补充维生素吗·····	99
婴儿何时开始出牙·····	99
如何知道婴儿是否对添加的 食物过敏·····	99
如何预防婴儿患缺铁性贫血·····	99
如何预防婴幼儿患佝偻病·····	100
如何让婴儿睡好觉·····	100
怎样让婴儿安全睡觉·····	100
如何安排婴儿睡觉时间·····	100
婴儿啼哭怎么办·····	101
母乳喂养常见5大困惑·····	101
让婴儿爱上吃饭的妙招·····	104
该放手时就放手·····	104
让婴儿把吃饭当游戏·····	104
邀请婴儿进厨房·····	104
巧用谚语、俗语·····	105

特殊婴儿的喂养·····	105
用什么乳类来喂养早产儿·····	106
早产儿的喂养量及喂养次数·····	106
婴儿喂养的误区·····	106
科学选择添加辅食时间·····	106
婴儿不吃饭不一定是厌食·····	107
添加辅食要循序渐进, 调料、 饮料最好避免·····	107
婴儿为何呛奶·····	108

Part 7

婴幼儿喂养禁忌·····	109
给新生儿喂水的禁忌·····	109
新生儿不能喂过甜的水·····	109
最好的饮料是白开水·····	109
容易被母亲忽视的8个不良 喂养习惯·····	110
选择适宜时间添加辅食·····	110
任凭零食随意吃·····	110
营养好却活动少·····	110
三餐不固定·····	111



纵容不良的进餐习惯····· 111

进餐时表现自己的饮食好恶·· 111

婴儿吃饭特殊化····· 111

不注重用餐氛围的营造····· 111

给婴儿合理断奶····· 112

断奶期的营养饮食及辅食添加 113

为什么要重视断奶期营养···· 113

推迟添加辅食对婴儿有什么
不良影响····· 114

导致婴儿营养不良的误区
与错误做法····· 115

母亲喂养时易出现的6大误区 115

母亲喂养常犯的错误····· 116

对婴儿饮食的14个提醒·· 118

饮食要注意酸碱平衡····· 118

饭前喝汤好····· 118

吃好早餐····· 118

午餐前不要饮纯果汁····· 118

馒头营养好····· 118

鱼与豆腐合吃提高对钙的吸收 119

不易喝过多饮料····· 119

吃鸡蛋的禁忌····· 119

喝豆浆的注意事项····· 119

谨防婴幼儿牛奶贫血症····· 119

不吃汤泡饭····· 119

如何培养饮食习惯与方式···· 119

食物结构与搭配不得法····· 120

婴儿不宜吃蛋白····· 121

婴幼儿禁忌的12种食物·· 121

婴儿不要吃大豆食品····· 121

3个月内不宜吃盐····· 121

1岁之内不宜吃蜂蜜····· 121

2岁以内婴儿不宜吃元宵···· 122

2岁以内婴儿不宜喝鲜牛奶·· 122

2岁以内幼儿不宜吃过量的蛋 122

3岁以内幼儿不宜吃巧克力·· 123

3岁以内幼儿不宜喝茶····· 123

5岁以内幼儿不要吃补品···· 123

10岁以内不要吃腌制食品···· 123

幼儿不宜多吃笋····· 123

幼儿慎用功能性饮料····· 124



第二章 | 婴幼儿护理常识

Part 1

做个了解婴儿情绪的

知心父母..... 126

0~1岁婴儿的情绪..... 126

高兴..... 126

哭闹..... 127

愤怒..... 127

恐惧..... 127

正确应对婴儿的情绪..... 128

婴儿表情隐藏的小秘密..... 128

1~3岁幼儿的情绪体验... 130

1~3岁幼儿的情绪体验..... 130

巧妙应对幼儿的各种情绪..... 131

婴儿的心理需求..... 132

3~6岁的孩子情绪..... 134

3~6岁宝宝情绪的发展..... 134

Part 2

做个洞察婴儿身体的

专业父母..... 136

了解新生儿的身体..... 136

新生儿的发育状况..... 136

新生儿时期护理的注意事项... 136

新生儿健康10标准..... 138

新生儿14种特征不是病..... 138

观察新生儿的14个要点..... 140

了解婴儿的身体..... 142

1~12个月婴儿的发育状况 ... 142

1~12个月婴儿护理的注意事项 144

小婴儿为什么也有口臭..... 148

了解幼儿的身体..... 150

1~3岁幼儿的发育状况..... 150

1~3岁幼儿护理的注意事项... 152

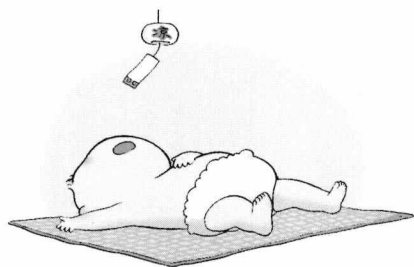
2~2.5岁幼儿护理的注意事项 154

2~3岁幼儿护理的注意事项... 155

婴幼儿眼睛疾病的护理... 156

红眼病..... 156

沙眼..... 156



传染性眼病居家护理…………… 157

患眼病应多吃养眼食物…………… 157

婴儿定期体检…………… 158

第1次体检（出生后42天） …… 158

第2次体检（婴儿4个月） …… 158

第3次体检（婴儿6个月） …… 159

第4次体检（婴儿9个月） …… 159

第5次体检（婴儿1周岁） …… 159

第6次体检（幼儿1.5岁） …… 160

第7次体检（幼儿2周岁） …… 160

第8次体检（幼儿3周岁） …… 160

Part 3

**做个关心婴儿生活的细心
父母…………… 161**

新生儿皮肤的清洁很重要 161

如何给婴儿洗脸…………… 162

环境因素…………… 162

避免交互感染…………… 162

常见的感染疾病…………… 162

婴儿的五官清洁…………… 162

如何纠正婴儿睡扁的头… 163

经常变换体位…………… 163

沙袋固定法…………… 164

婴儿的枕头有讲究…………… 164

卷条毛巾给婴儿当枕头…………… 164

新生儿的四季护理…………… 165

寒冷冬季怎样照顾新生儿 …… 165

夏季新生儿护理5大问题 …… 166

夏季新生儿的常见问题 …… 167

保护新生儿的要点…………… 167

婴儿衣服如何选购…………… 167

婴幼儿服装的选购要慎重…………… 167

给孩子买服装时的选择…………… 168

警惕衣物给婴儿带来的伤害 168

裤子拉链…………… 168

衣帽绳子…………… 168

装饰物…………… 169

质量不合格…………… 169

婴儿跟父母同床睡…………… 170

与婴儿同睡的排位…………… 170



容易伤害到婴儿的错误护理习惯·····	171
摇晃·····	171
搂睡·····	171
睡前喂奶·····	171
亲吻·····	172
按摩、热敷·····	172

Part 5

护理婴儿的习惯禁忌··· 173

包裹新生儿常见的错误做法 173

婴儿洗澡的禁忌·····	174
打预防针后不宜洗澡·····	174
呕吐、腹泻时不宜洗澡·····	174
发热时不宜洗澡·····	174
皮肤损伤时不宜洗澡·····	174
喂奶后不宜马上洗澡·····	174
低体重儿要慎重洗澡·····	175

护理婴儿的8个误区 ····· 175

喂母乳还常喂水·····	175
产后奶水少干脆喂牛奶·····	175

婴儿一哭就抱·····	175
怕婴儿着凉，多穿点·····	176
婴儿打嗝是肠胃有问题·····	176
天气凉不用每天洗澡·····	176
婴儿头顶上的黑垢难看，想方设法把它弄掉·····	176
婴儿大便次数多怀疑是腹泻···	176

第三章 | 婴幼儿早教

Part 1

培养婴幼儿好性格····· 178

如何培养婴幼儿的良好性格····· 178

要有强烈自信心·····	178
要有饱满的热情·····	178
要富有同情心·····	178
要灵活性强·····	178
要充满希望·····	178

从玩具看婴儿的性格····· 179

从玩玩具看婴儿的性格·····	179
婴儿也有自己的性格·····	180



培养孩子的社交能力····· 181

帮助孩子提高社交能力····· 181

修正交往中的不当行为····· 182

尊重孩子的交往个性····· 183

测测孩子的社交能力····· 183

科学养育从气质开始····· 183

培养孩子5种重要品质 ··· 184

信任····· 184

耐心····· 185

责任感····· 185

自信心····· 185

关心他人····· 185

Part 2

培养婴幼儿的智力····· 186

关注婴幼儿成长的6个必经阶段····· 186

第1阶段分娩前夕 ····· 186

第2阶段新生命诞生 ····· 186

第3阶段婴儿出生后3个星期·· 187

第4阶段婴儿2个月····· 187

第5阶段婴儿4个月····· 187

第6阶段婴儿7个月····· 187

对0~1岁婴儿进行智力教育 188

提供视觉刺激····· 188

提供听觉刺激····· 188

提供动感刺激····· 188

开阔视野····· 189

和幼儿一起学数数····· 189

学数学开发宝宝右脑····· 189

讲故事学数数····· 189

做游戏，学数数····· 190

涂涂画画学数数····· 190

户外活动学数数····· 190

开拓幼儿智力····· 191

小脑瓜“转”起来····· 191

4种方式开拓孩子的智力 ····· 191

活跃孩子思维能力····· 192

蓝色灯光能提高孩子的智商·· 192

4大坏习惯影响孩子的智力 193

头发过长····· 193

偏食厌食····· 193



甜食过量·····	193
不吃早餐·····	193

Part 3

培养幼儿才艺····· 194

如何对0~3岁幼儿进行音乐教育····· 194

让婴儿感受不同的声音·····	194
发展听力·····	195
选择适合的音乐·····	196

婴儿的情商教育····· 197

0~6个月·····	197
6~12个月·····	198
12~18个月·····	198
18个月以上·····	198

关注幼儿艺术和才艺的培养 199

切莫把婴儿的艺术潜能简单定位	199
幼儿艺术审美的体验·····	200
适合幼儿的才艺·····	200

Part 4

心理素质决定孩子的健康 201

如何建立好的亲子关系····· 201

好的亲子关系胜过好的教育····· 201

家长心态影响孩子的心理健康····· 203

培养孩子良好的习惯·····	203
独生子女问题更多·····	203
养成良好的行为习惯·····	204

Part 5

用好心情影响婴儿····· 206

怎样诱发婴儿的良好情绪 206

多抱抱婴儿·····	206
多关心婴儿的哭·····	206
让婴儿有安全感·····	207
让婴儿有好的心理·····	207



Part 6

父母——孩子的榜样… 208

4招教你轻松和孩子 说“不” …… 208

明确表态 …… 208

注意引导 …… 208

询问用途 …… 209

帮助思考 …… 209

孩子说脏话怎么办 …… 209

非理解性习得原因 …… 209

理解性习得原因 …… 210

当心家庭“精神污染” …… 211

消极的政治态度 …… 211

享乐的生活方式 …… 211

不和睦的家庭关系 …… 211

打骂的教育方法 …… 211

缺乏修养的讲话方式 …… 211

粗俗的语言 …… 212

不良习惯 …… 212

不良嗜好 …… 212

3岁智力大变化 …… 212

给他一定的选择权利 …… 212

开始学会分享 …… 212

3岁孩子的记忆和兴趣 …… 213

蚂蚁是有生命的 …… 213

3岁就是长大了 …… 213

培养孩子好习惯 …… 214

如何处理孩子的对抗 …… 214

改变孩子的依恋心理 …… 215

教会孩子如何沟通 …… 215

“惩罚”孩子的9大智慧 216

犯了错误就要惩罚 …… 216

惩罚的“量刑”要适当 …… 217

要依照规则进行惩罚 …… 217

指明“出路”不含糊 …… 217

罚了又赏要不得 …… 217

及时惩罚莫迟疑 …… 218

最忌讳讽刺和挖苦 …… 218

点到为止莫唠叨 …… 218

就事论事莫牵连 …… 218

事后说理不可无 …… 219



父母要让孩子懂得选择···	219
选择的意识·····	219
提供选择·····	220
自主选择·····	220

Part 7

孩子，父母爱你····· 221

父母该如何向孩子示爱···	221
亲子互动——爱意传达进行式	221
如何回应孩子的4种需要·····	221
生活小事发掘孩子的喜好·····	222
10招引导孩子快乐成长···	223
小动物带来的快乐·····	223
温馨的家是快乐的源泉·····	224
吃得开心可以更健康·····	224
运动的感觉真棒·····	224
家庭传统意味着快乐·····	224
歌唱的鸟儿最快乐·····	224
快乐也可以放大·····	224
减少负面评论·····	225
兴趣爱好是永远的快乐·····	225

花开叶落是快乐·····	225
父母不要过分溺爱孩子···	226
特殊待遇·····	226
过分注意·····	226
轻易满足·····	226
生活懒散·····	226
祈求央告·····	226
包办代替·····	227
大惊小怪·····	227
剥夺独立·····	227
害怕哭闹·····	227
当面袒护·····	227
让孩子终身受益的6秘诀	228
自信·····	228
激情·····	228
同情·····	228
永怀希望·····	228
尊重人与敬业·····	228
坚强·····	228