



0~12个月

主编：崔文香

婴儿护理与饮食营养



0-12ge yue
ying er hu li yu
yin shi ying yang

延边大学出版社

0~12个月

婴儿护理与饮食营养



0-12geyue
ying'erhuliyu
yinshiyingyang

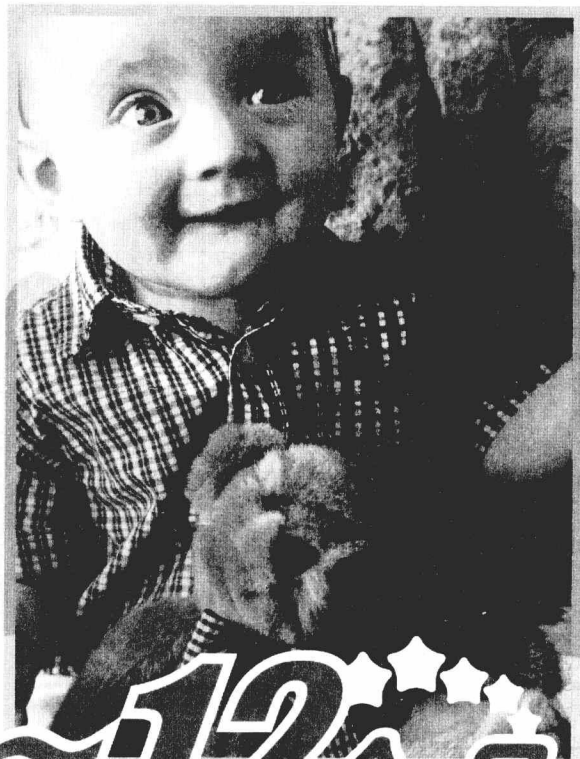
ISBN 978-7-5634-2637-9

定价：24.00元

ISBN 978-7-5634-2637-9



9 787563 426379 >



0~12个月 婴儿护理与饮食营养

主 编：崔文香
副主编：李春花 李今子

*0-12geyue
yingerhuliyu
yinshiyingyang*

延边大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

0~12个月婴儿护理与饮食营养/崔文香主编. —延吉:
延边大学出版社, 2009. 1

ISBN 978 - 7 - 5634 - 2637 - 9

I. 0… II. 崔… III. ①婴儿—护理②婴儿—食品营养
IV. R174 R153. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 203028 号

0~12个月婴儿护理与饮食营养

主 编: 崔文香

副主编: 李春花 李今子

责任编辑: 朴莲顺

出版发行: 延边大学出版社

社址: 吉林省延吉市公园路 977 号 邮编: 133002

网址: <http://www.ydcbs.com>

E-mail: ydcbs@ydcbs.com

电话: 0433 - 2732435 传真: 0433 - 2732434

发行部电话: 0433 - 2133001 传真: 0433 - 2733266

印刷: 北京集惠印刷有限责任公司

开本: 720 × 990 毫米 1/16

印张: 19.75 字数: 209 千字

印数: 1—6000

版次: 2009 年 3 月第 1 版

印次: 2009 年 3 月第 1 次

ISBN 978 - 7 - 5634 - 2637 - 9

定价: 24.00 元





目 录

CONTENTS

第一章 新生儿(0~1个月)

护理篇

一、健康发育指标	2
体格发育	2
感知觉发育	3
语言发育	4
动作发育	4
社会行为发育	4
心理发育	4
其他生理发育	5
二、护理宜忌	5
1. 日常护理	5
2. 生活习惯(洗澡)	6
3. 游 戏	8
4. 沟 通	8
5. 新生儿抚触	9
三、疾病防护	11
1. 生理性黄疸	11
2. 新生儿便秘	11
3. 新生儿吐奶(吞风造成的吐奶)	11
4. 新生儿呕吐	12
5. 新生儿腹泻	12
6. 新生儿脐炎	12



7. 鹅口疮	12
8. 马牙或螳螂嘴	13
9. 新生儿硬肿症	13
10. 新生儿低血糖	13
11. 新生儿感冒	13
12. 新生儿外耳道疖与中耳炎	14
13. 新生儿结膜炎	14
14. 新生儿无尿	15
15. 新生儿白眼球发红	15
16. 新生儿突然憋气	15
17. 意外事故	15
18. 红 臀	16
19. 新生儿时期的预防接种	17

饮食营养篇

一、母乳喂养	18
1. 母乳喂养有何优点?	18
2. 为何强调给新生儿喂初乳?	19
3. 怎样给新生儿哺乳?	19
4. 生后多长时间可以喂奶?	20
5. 什么情况下不宜给新生儿喂奶?	21
6. 如何促进母乳分泌?	21
7. 间隔多长时间喂一次奶?	21
8. 如何判断新生儿的饥饱?	22
9. 如何对唇、腭裂新生儿进行母乳喂养?	22
10. 新生儿发热时能喂母乳吗?	22
11. 母乳不足的原因有哪些?	23
12. 母乳不足时怎么办?	23
13. 新生儿可以添加辅食吗?	23
14. 乳母能吃盐吗?	24
二、混合喂养	24
三、人工喂养	24
1. 选择合适的母乳替代品	24



2. 选择合适的奶瓶	25
3. 奶瓶的消毒	25
4. 奶粉的调制	25
5. 怎样给新生儿喂牛奶?	26
6. 牛奶煮多长时间为宜?	26
7. 牛奶中一定要加糖吗?	27
8. 新生儿能喂米汤吗?	27
9. 新生儿呕吐后能马上再喂奶吗?	27
四、月子推荐食谱	27

温馨提示

新生儿出生后的几个重大事件	30
安抚哭闹的新生儿	31
抱新生儿的几个原则	31
给新生儿喂药	31

购物街

◎奶 瓶	33
◎婴儿床	33
◎枕 头	33
◎纸尿裤	34
◎尿不湿垫	34
◎和尚服	34
◎新生儿的玩具	34

第二章 1~2个月婴儿

护理篇

一、健康发育指标	37
体格发育	37
感知觉发育	37
语言发育	38



动作发育	38
社会行为发育	39
心理发育	39
其他生理发育	39
二、护理宜忌	39
1. 日常护理	39
2. 锻 炼	40
3. 生活习惯	41
4. 游 戏	42
5. 沟 通	42
6. 健身操	43
三、疾病防护	44
1. 尿布疹	44
2. 痱 子	44
3. 母乳喂养危象	44
4. 母乳性黄疸	44
5. 湿 疹	45
6. 宝宝哭闹	45
7. 凶门与宝宝的健康	46
8. 便 秘	47
9. 意外伤害	47
10. 2个月婴儿的预防接种	47

饮食营养篇

一、母乳喂养	48
1. 母乳喂养儿的状况	48
2. 母亲外出时的喂养	48
3. 母亲生病时的喂养	49
4. 喂奶时注意保护乳头	49
5. 不宜进行母乳喂养的情况	49
6. 几种不正确的哺乳方式	49
二、人工喂养	50
1. 人工喂养时不可喂过量	50



2. 人工喂养时喂多少牛奶合适?	50
三、混合喂养	51
1. 如何计算婴儿所需的代乳品量	51
2. 混合喂养时也应坚持母乳喂养	51
四、2 个月婴儿的推荐食谱	51

温馨提示

注意奶瓶对婴儿口腔发育的影响	53
婴儿需要适度地抱和逗	53
户外锻炼好处多	53
母乳不足的表现	54
婴儿拒绝吮奶的原因	54
给婴儿喂果汁时需掌握的要领	54

购物街

◎婴儿哺育用品	55
◎妈妈用品	55
◎2 个月婴儿的玩具	56

第三章 2~3 个月婴儿

护理篇

一、健康发育指标	58
体格发育	58
感知觉发育	58
语言发育	59
动作发育	59
社会行为发育	59
其他生理发育	59
二、护理宜忌	59
1. 日常护理	59
2. 空气浴和日光浴	60



3. 游 戏	60
4. 沟 通	60
5. 排便训练	60
6. 健身操	61
三、疾病防护	61
1. 服糖丸后的不良反应	61
2. 缺钙惊厥	62
3. 缺铁性贫血	62
4. 夜哭多汗	62
5. 小儿感冒	63
6. 防止宝宝脑部缺氧	63
7. 小儿百日咳	64
8. 婴儿牛奶过敏症	64
9. 婴儿湿疹	65
10. 防止事故	65
11. 3个月婴儿的预防接种	66

饮食营养篇

一、母乳喂养	67
1. 如何母乳喂养?	67
2. 3个月的婴儿具有存食的能力吗?	68
二、人工喂养	68
1. 人工喂养的婴儿日需牛奶量是多少?	68
2. 如何防止婴儿厌食牛奶?	68
三、混合喂养	69
1. 婴儿首次添加牛奶时的反应	69
2. 母乳应留待夜里喂	69
四、3个月婴儿的推荐食谱	69

温馨提示

多与宝宝接触	71
自制果汁好处多	71
蔬菜选购时的注意事项	71



哺乳妈妈如何保护好乳房?	71
该不该摇晃婴儿?	72
哪些孩子暂时不能进行预防接种?	72
孩子打过预防针要注意什么?	72

购物街

◎背巾 VS 背架 VS 背袋	73
◎3个月婴儿的玩具	74

第四章 3~4个月婴儿

护理篇

一、健康发育指标	76
体格发育	76
感知觉发育	77
语言发育	77
动作发育	77
社会行为发育	77
其他生理发育	78
二、护理宜忌	78
1. 日常护理	78
2. 空气浴与日光浴	78
3. 生活习惯	78
4. 游 戏	79
5. 沟 通	79
6. 健身操	79
三、疾病防护	80
1. 预防贫血	80
2. 流口水	80
3. 辅食添加不当	81
4. 婴儿肥胖	81
5. 感冒气喘	82



6. 反复呼吸道感染	82
7. 婴儿掉睫毛	83
8. 婴儿安全	83
9. 4个月婴儿的预防接种	85

饮食营养篇

一、母乳喂养	86
1. 母乳不足怎么办?	86
2. 3~4个月的婴儿一天喂几次奶?	87
二、人工喂养	87
1. 人工喂养婴儿的牛奶量	87
2. 牛奶不能与钙粉同服	87
三、添加辅食	87
1. 婴儿添加辅食的原则	87
2. 婴儿添加辅食的顺序	88
3. 锻炼宝宝用小勺进食	88
4. 怎样给婴儿添加蛋黄?	88
5. 给婴儿多喂些“双歧糖”	89
6. 为什么没有必要给婴儿早断奶?	89
7. 断奶的准备	89
四、4个月婴儿的推荐食谱	89

温馨提示

孩子腿弯是异常现象吗?	92
拥抱反射	92
乳汁的味道对婴儿进食的影响	92
婴儿最容易缺乏营养素	92
如何给孩子喂药?	93
维生素C和婴儿生长发育的关系	94

购物街

◎T型婴儿安全沐浴托网	95
◎4个月婴儿的玩具	95



第五章 4~5 个月婴儿

护理篇

一、健康发育指标	97
体格发育	97
感知觉发育	98
语言发育	98
动作发育	98
社会行为发育	98
其他生理发育	98
二、护理宜忌	98
1. 日常护理	99
2. 空气浴与日光浴	99
3. 生活习惯	99
4. 游 戏	100
5. 沟 通	100
6. 健身操	100
三、疾病防护	101
1. 宝宝尿布疹	101
2. 宝宝呕吐	101
3. 宝宝长痱子	102
4. 铅中毒	102
5. 宝宝爱吃手	103
6. 预防意外	104
7. 婴儿牛奶和鸡蛋过敏	104
8. 婴儿肠套叠	105
9. 5 个月婴儿的预防接种	105

饮食营养篇

一、母乳喂养	106
1. 尽量母乳喂养	106



2. 母乳喂养时的状况	106
二、混合喂养	107
1. 怎样给婴儿喂牛奶?	107
2. 婴儿不爱喝牛奶怎么办?	107
三、人工喂养	107
1. 适当控制婴儿奶量	108
2. 添加固体食物的时机	108
3. 合理添加辅食	108
四、5个月婴儿的推荐食谱	108

温馨提示

有枕秃,是缺钙吗?	110
母乳喂养不能取代打预防针	110
宝宝的最佳饮料是白开水	110
牛奶与羊奶的区别	111
改变婴儿半夜索食的习惯	111
宝宝应该如何吃鸡蛋?	111
婴儿何时可以吃盐?	112

购物街

◎床上用品的选购窍门	113
◎婴儿车	113
◎玩 具	114

第六章 5~6个月婴儿

护理篇

一、健康发育指标	116
体格发育	116
感知觉发育	117
语言发育	117
动作发育	117



社会行为发育	118
其他生理发育	118
二、护理宜忌	118
1. 日常护理	118
2. 空气浴与阳光浴	119
3. 生活习惯	119
4. 游 戏	119
5. 沟 通	119
6. 健身操	120
三、疾病防护	120
1. 感 冒	120
2. 流口水	121
3. 婴儿猝死综合征	122
4. 胃食道反流	122
5. 夜 哭	123
6. 6 个月婴儿的预防接种	123

饮食营养篇

一、母乳喂养	124
1. 母乳充足时的喂养	124
2. 母乳不足时奶量要增添多少?	125
3. 婴儿不爱吃奶粉及奶制品怎么办?	125
二、人工喂养	125
1. 奶量的分配	125
2. 怎样控制婴儿的体重增长?	126
3. 不同宝宝的饮食安排	126
三、6 个月婴儿的辅食	126
四、6 个月婴儿的推荐食谱	127
五、婴儿断奶	128
1. 婴儿断奶的时机及过渡方法	128
2. 断奶过程中的正确做法	128
3. 吃断乳食品后婴儿大便会有什么变化?	128
4. 婴儿吃多了爱吃的食物是否有危险?	129



5. 上班族的妈妈如何给婴儿断奶?	129
-------------------------	-----

温馨提示

婴儿的饮水科学	130
怎样预防婴儿饮食过敏?	130
如何培养婴儿的味觉?	131
牛奶喂养的婴儿容易便秘	131
婴儿身材高矮与饮食有关	131
出牙请勿盲目补钙	132
训练宝宝的咀嚼功能	132
婴儿患病前的征兆	133

购物街

◎湿纸巾	134
◎玩具	134

第七章 6~7个月婴儿

护理篇

一、健康发育指标	138
体格发育	138
感知觉发育	138
语言发育	138
动作发育	138
社会行为发育	138
其他生理发育	139
二、护理宜忌	139
1. 日常护理	139
2. 空气浴与日光浴	139
3. 生活习惯	140
4. 游戏	140
5. 沟通	141



6. 健身操	143
三、疾病防护	144
1. 发热	144
2. 高热惊厥(俗称高烧抽风)	144
3. 佝偻病	144
4. 营养性缺铁性贫血	145
5. 婴儿腹泻	145
6. 婴儿对辅食的变态反应	146
7. 吸吮手指	146
8. 7个月婴儿的预防接种	147

饮食营养篇

一、母乳喂养	148
二、喂奶方法	148
三、添加辅食	149
四、7个月婴儿断奶方法	149
1. 断奶的目的	149
2. 断奶的方法	149
五、宝宝生病时的喂养	151
六、7个月婴儿的推荐食谱	151

温馨提示

宝宝乳牙萌出时的注意事项	154
婴儿围坐好吃饭	154
缺铁性贫血婴儿的喂养	154
早产儿如何补铁?	155
如何训练宝宝使用坐便器?	155

购物街

◎坐便器	157
◎7个月婴儿的玩具	158