

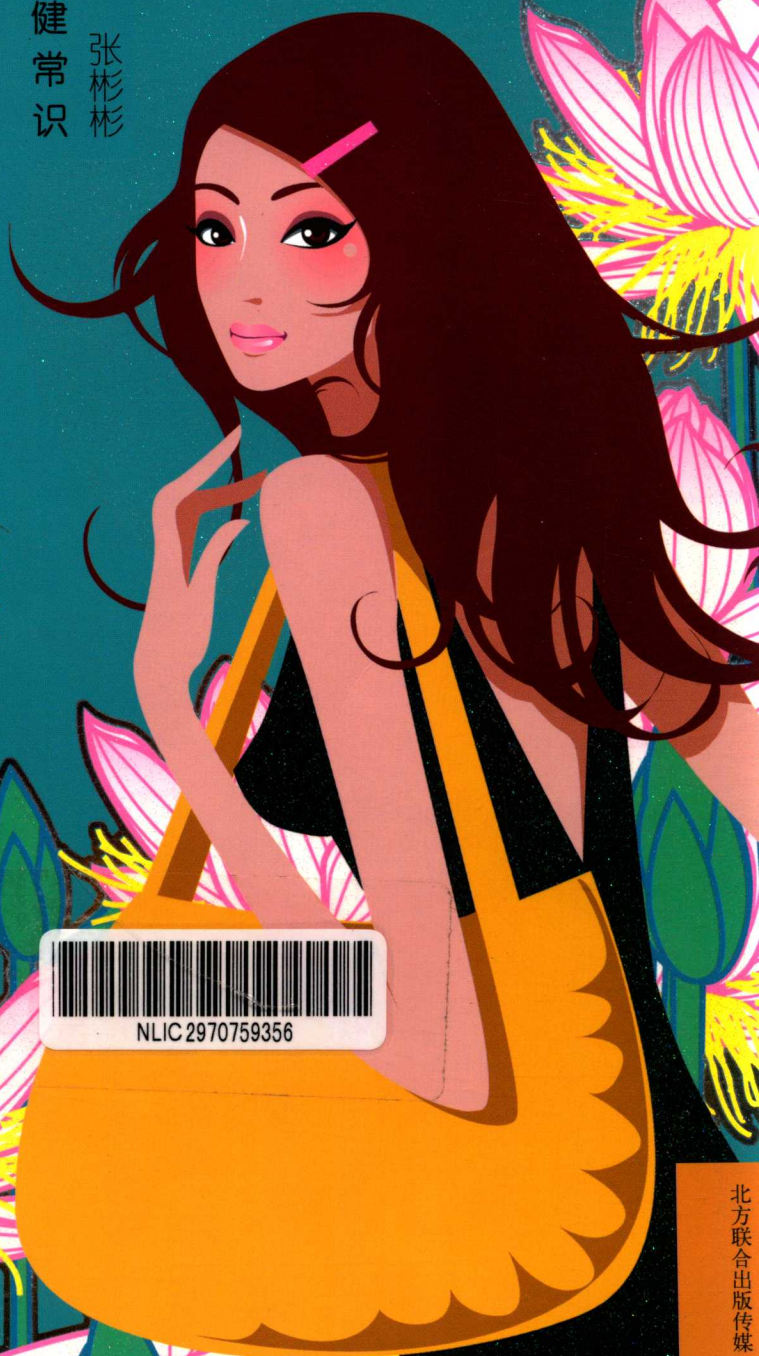


貳

编著 / 王颖 张彬彬
婴幼儿保健常识

准妈妈必备月嫂必读

大耳娃——3岁今日育儿宝典



NLIC 2970759356

北方联合出版传媒(集团)股份有限公司
辽宁美术出版社

kumabibei yuesao bidu
yingyou erbaojian
changshi

酷妈必备 月嫂必读

婴幼儿保健常识

编著 王颖 张彬彬



NLIC 2970759356

北方联合出版传媒（集团）股份有限公司 辽宁美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

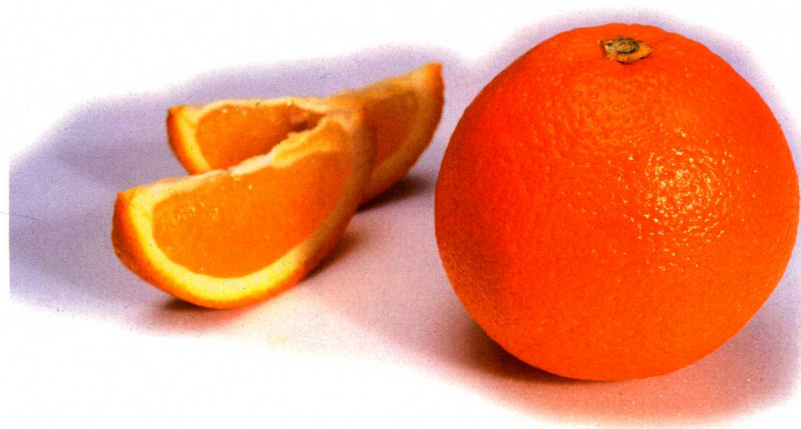
婴幼儿保健常识 / 王颖, 张彬彬编著. —沈阳: 北方联合出版传媒(集团)股份有限公司 辽宁美术出版社, 2011.6
(大耳娃 0~3岁今日育儿宝典)
ISBN 978-7-5314-4919-5

I. ①婴… II. ①王…②张… III. ①婴幼儿—保健—基本知识 IV. ①R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 101390 号

出 版 者: 北方联合出版传媒(集团)股份有限公司
辽宁美术出版社
地 址: 沈阳市和平区民族北街 29 号 (邮编: 110001)
发 行 者: 北方联合出版传媒(集团)股份有限公司
辽宁美术出版社
印 刷 者: 沈阳鹏达新华广告彩印有限公司
开 本: 787mm × 1092mm 1/20
印 张: 4
出版时间: 2011 年 7 月第 1 版
印刷时间: 2011 年 7 月第 1 次印刷
策 划: 范文南
主 编: 范文南
责任编辑: 罗楠 宋柳楠 方伟 刘志刚
封面设计: 王龙伟
版式设计: 刘志刚
技术编辑: 鲁浪 徐杰 霍磊
责任校对: 张亚迪
ISBN 978-7-5314-4919-5

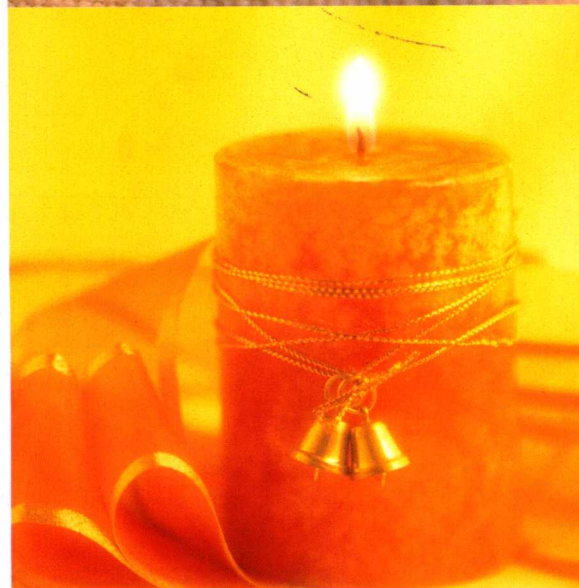
定 价: 27.50 元

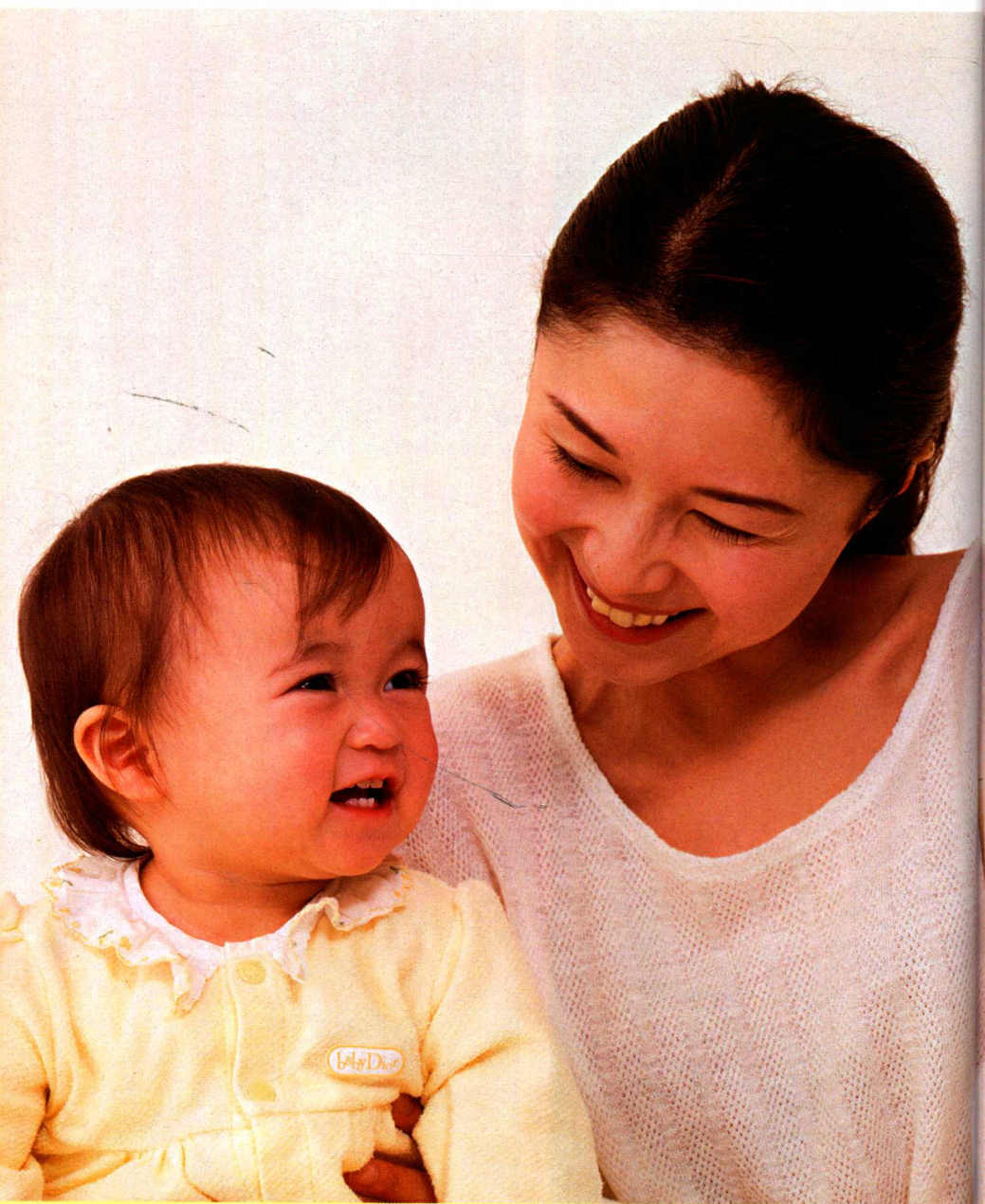


目 录

怎么给宝宝剪指甲	7
宝宝的头发宜剪不宜剃	8
婴儿卧室不宜放花	10
给宝宝洗手有诀窍	12
给宝宝捏脊好处多	13
如何给宝宝喂药	
介绍几种给宝宝喂药的小窍门	14
婴儿骨质软睡姿要常换	16
食醋熏居室宝宝少患病	17
宝宝的奶瓶如何消毒才安全	18
新生宝宝睡觉拒绝小枕头	19
婴儿穿什么样式的服装好	20
为什么要给幼儿穿满裆裤	21
春季儿童健康常识	22
春季幼儿疾病预防	26
夏季小儿更容易出现发热症状 ...	27
由体温调节障碍引起的	
宝宝发热症状	28
宝宝夏季必备	30
哪些方法可以减轻宝宝	
被蚊虫叮咬的不适	32
宝宝防晒误区的六点提示	35
夏天不应该让孩子睡凉席	38
秋季宝宝保健八个诀窍	39
不宜给婴儿穿过多衣服	40
冬季多带宝宝晒太阳	41
三招提高宝宝的抗病能力	42
眼屎多不是上火	44
光脚丫走路好处多	45
吃饭时不应把宝宝绑起来	46

晚饭新理念	48
摇晃宝宝睡觉害处多	49
孩子睡觉“打呼噜”可能是病 ...	50
打嗝，排气泡？	51
宝宝 10 种睡眠方式不可取	52
宝宝睡觉流口水家长要注意	54
怎样护理爱流口水的宝宝	55
怎样纠正宝宝挑食、 偏食的不良习惯	56
小儿不宜吃汤泡饭	57
如何呵护宝宝乳牙	58
会爬的宝宝更聪明	59
小宝宝如何乘飞机	60
如何在车里给宝宝 设置安全坐椅	61
带婴幼儿旅游必备物品	64
何时刷牙何时开始 使用儿童牙膏	65
宝宝“手抓饭”好处多	66
训练宝宝吃饭从 1 岁开始	67
小婴儿也要动起来	68
宝宝学走路的方法及注意事项 ...	69
婴幼儿便秘如何解决	70
能训练婴儿养成定时 排便的习惯吗？	71
久吹空调，幼儿易患肺炎	72
婴幼儿头发生长及常见问题	74
如何辨别新生儿哭吵的含义	76
小儿发烧时要注意保护眼睛	80





小贴士

给婴幼儿勤剪指甲非常必要。

一是指甲长了容易抓伤身上的皮肤，尤其脸、耳朵，最容易被他们自己抓伤。

二是长指甲容易藏污纳垢，婴幼儿又有吸吮和用手直接拿东西吃的习惯，手指甲缝里的脏东西吸进嘴里后，往往引起消化道疾病和寄生虫病（蛔虫病等），影响他们的身体健康。

三是长指甲容易劈裂，引起手指尖出血，长指甲还容易在穿衣服时钩住毛衣或线衣的线而扳伤手指。

怎么给宝宝剪指甲

宝宝的指（趾）甲长得特别快，每周剪一次较好，宝宝的指（趾）甲细小薄嫩，再加上婴幼儿爱动，家长给婴幼儿剪指甲时要注意以下4点：

1. 要选择刀刃快、刀面薄、质量好的指甲剪给婴幼儿剪指甲，不要用一般剪刀，以免剪伤婴幼儿的手指尖。

2. 根据婴幼儿指甲生长的状况，一般一周剪一次即可。若发现指甲有劈裂，就要随时修剪。脚趾甲生长慢些，一般两周修剪一次。

3. 婴幼儿只要是醒着，就

爱手脚乱动，可以等到婴幼儿吃奶或者睡觉的时候修剪，宝宝不会乱动，就安全多了。大一点儿的孩子可以一面给他们讲故事，一面给他们剪指甲。

4. 给婴幼儿剪指甲动作要轻快，一次不要剪得太多、太狠，以免产生疼痛。先剪中间再修两头，这样容易掌握长度，避免边角剪得过深。要剪得圆滑些，防止剪成带棱角的。剪完后，家长要用自己的手抚摸一下，看看指甲断面是否光滑，如果不光滑，可用指甲剪上的小锉锉光滑。



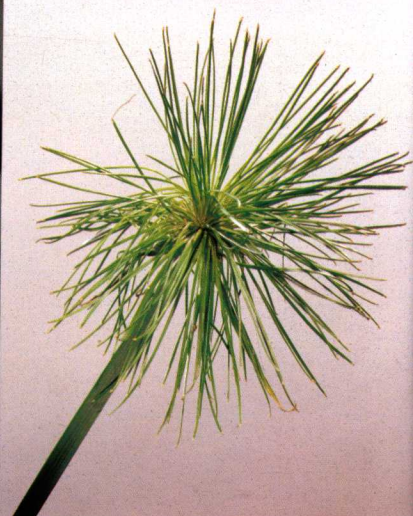
宝宝的头发宜剪不宜剃

婴幼儿的头发过长，在睡觉过程中易出汗，对头皮造成损伤且显得孩子不精神，剃头和剪头是家长为婴幼儿修理头发的两种方式。

剃头的刀片多而密，在剃的过程中小刀片会对婴幼儿的

头皮造成许多肉眼看着不着的小伤口，为病菌入侵打开了无数小缺口，婴幼儿皮肤娇嫩，头皮亦是如此，从预防感染抵御病菌入侵的角度考虑。

剪发可以减少创伤发生率，要比剃发更合理、安全。



小贴士

“满月头”不科学

一个人的头发多少、是否黑亮与遗传和营养密切相关。剃光头可以让头发稀的孩子再长出的头发变得浓密，也是不科学的一种传言而已。孩子的胎发都会由日后长出的头发替换掉，只不过替换的早晚因人而异。一般母亲孕期营养不良，出生后体重增长达标的孩子，头发应该是乌黑有光泽的。中医常说“发是血之余”，西医也常说“头发枯黄的孩子常常患有微量元素缺乏症”，比如缺铁、缺锌等。因此，与其用剃头的方法来希望孩子头发长得浓密一些，不如关注孩子的营养，让他有足够的营养用于长头发。



婴儿卧室不宜放花

首先，婴幼儿体质较弱，是花草（特别是某些花粉）的过敏人群。特别是花粉都含有某些化学成分，接触皮肤或吸入呼吸道，极易引发过敏。

不宜种养的植物有：玉丁香、洋绣球、夜来香、月季花、

紫荆花、百合花、含羞草等。而仙人掌、仙人球、虎刺梅等浑身长满尖刺，极易刺伤婴幼儿娇嫩的皮肤，甚至引起皮肤黏膜水肿。

其次，某些花草的茎、叶、花含有毒素，液汁弄到皮

肤上会发生急性过敏反应，痛痒、水肿等。例如万年青的枝叶含有某种毒素，入口后直接刺激口腔黏膜，严重的还会使喉部黏膜充血、水肿，导致吞咽甚至呼吸困难。要是误食了夹竹桃，婴幼儿即会



出现呕吐、腹痛、昏迷等种种急性中毒症状。又如水仙花的球茎很像水果，误食后即可发生呕吐、腹痛、腹泻等急性胃炎症状。

再次，许多花草，特别是名花异草，都会散发出浓郁

奇香。而让婴幼儿长时间地待在浓香的环境中，有些花香会刺激人体胃肠，影响婴幼儿食欲，同时减退婴幼儿的嗅觉敏感度并降低食欲。



小贴士

一般来说花草在夜间吸入氧气的同时呼出二氧化碳，因此室内氧气便可能不足。

给宝宝洗手有诀窍

常洗手是培养宝宝生活常规的好习惯，所以要养成饭前便后要洗手。勤洗手可以大大减少病毒及其他有害病菌传播疾病的危险。可是大多数家长对宝宝小手的清洁却重视不够，认为宝宝所有的事情由大人照顾，他们的手几乎不接触任何东西，接触的范围又极小，所以小手洗不洗无关紧要。然而，婴幼儿的小手是闲不住的，外界事物都想摸一摸，然后小手再揉眼睛、摸鼻子，各种病菌会趁机进入婴幼儿体内，引起疾病，因此，常洗手可有效预防感冒、肺炎、腹泻、肝炎等疾病。其实，给小宝宝洗手也很有学问。为了使宝宝喜欢洗手，一些父母便

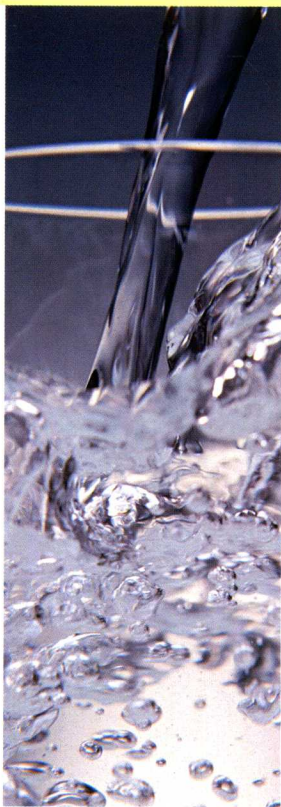
利用宝宝都喜欢水的天性，在放水的脸盆里放上一些小鸭子、小船，让孩子在玩乐中洗手。然而，这是一个误区，因为用脸盆洗手时，由于水不是流动的，所以很难将细菌彻底清洗掉。

最好使用流动的水给宝宝洗手。你可以先将宝宝的手涂抹杀菌肥皂，然后，将孩子抱起来，在水龙头下边冲洗。如果你怕孩子在水池边磕碰着，坚持用脸盆，那么最好备一个小瓢，盛水给孩子冲洗，但是洗过的水不宜循环使用。另外，天凉的时候还要注意水温。洗完手，一定要用干净的毛巾擦干。

小贴士

父母带着宝宝外出就餐的时候，宝宝的手很可能会弄脏，这时用餐巾纸或者手帕临时处理一下是可以的，但要知道，你擦去的只是肉眼看得见的污渍，如果有可能最好使用流水冲洗。

洗手要讲究方法：一定要使用肥皂，用热水至少洗15秒钟才够安全。



给宝宝捏脊好处多

抚摸能提高宝宝的免疫力，抚摸还可以增进母子感情，所以经常给宝宝捏脊可降低发病率，具体方法是用双手拇指指腹和食指中节靠拇指的侧面在宝宝背部皮肤表面循序捏拿捻动的一种中医治病的方法。捏脊疗法可以刺激人体的植物神经干和神经节，提高肌体免疫功能，从而防治多种疾病。

人体背部的正中为督脉，督脉的两侧均为足太阳膀胱经的循行路线。督脉和膀胱经是人体抵御外邪的第一道防线。通过捏脊疗法，可以疏通经

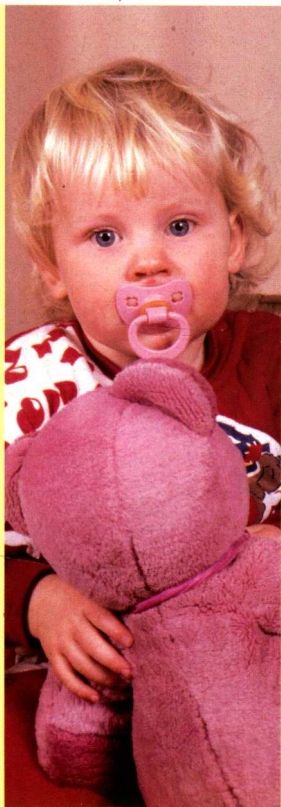
络，达到调整脏腑的作用。但在推拿的过程中需要注意：①手力一定要适度，不要过重，因宝宝的皮肤比较嫩；②要在饭后30分钟进行比较好；③要在宝宝心情快乐时进行。

捏脊可以治什么病

胃肠疾病。孩子脾胃薄弱，又不知道饥饱，如果吃了过多高能量的食物，如油炸食物、甜腻食物、高蛋白食物，会因不能完全消化吸收而影响脾胃功能，形成积滞厌食，消化不良；这些脾胃疾病都可用捏脊疗法来治疗。

小贴士

肺系疾病。孩子反复感冒、咳嗽，西医称为免疫功能低下，中医则认为是小儿卫外功能薄弱，阴阳不调。捏脊通过刺激督脉和膀胱经，能调和阴阳，健脾理肺，从而达到提高免疫力、减少呼吸系统感染。





如何给宝宝喂药,介绍几种给宝宝喂药的小窍门

1. 喂药时要态度温和,充满爱心,让宝宝感到亲切,如态度生硬,婴儿产生恐惧会拒绝服药。

2. 对于偏苦一些的药,可以放些白糖混入药末,搅匀后服用。也可用糖水送服药末。稍大点的宝宝也可先喂药迅速给其糖果含服冲淡苦味。

3. 给新出生的宝宝喂药,可将药末溶于少许糖水中倒入奶瓶喂服。

4. 对于不好吞服的片剂,可将药片放到宝宝舌根处,喝水药片会随着吞咽动作服下,也可将药片研成粉末用温开水

化在小勺中喂饭。

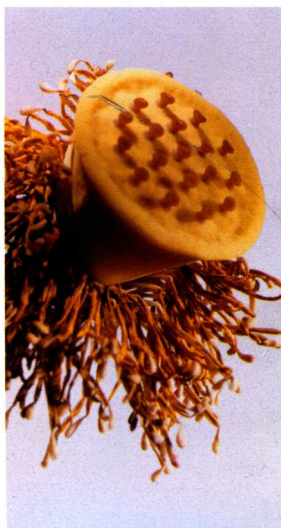
注意:

1. 切勿捏鼻灌药以防吸入宝宝气管。

2. 不要用可乐、牛奶、茶水、果汁等饮料送服。

3. 为不伤宝宝肠胃,要在饭后40分钟至1小时服药,驱虫药宜空腹服用,或遵医嘱服药。

4. 中药、西药须间隔半小时服用。



小贴士

假如孩子吃了这些成药已两三天，还未见症状好转，便应该停止此药，须尽快带孩子去看医生。不要期望再吃一段时间才发挥作用，很可能他的病情非表面般简单，必须由医生来诊断对症治疗。



婴儿骨质软睡姿要常换

睡眠是大脑皮层的生理性保护性抑制，是恢复人体精神和体力的必要条件，所以要养成正确的睡眠姿势，不蒙头、不含奶头、不吮手指的睡眠习惯。婴儿的骨质比较软，很容易受外力作用而变形，长期固定一个睡姿容易引起宝宝某个部位长期受压而变形。因此，要经常为宝宝翻身或变换睡眠姿势。不要让婴儿趴睡或俯卧，因婴幼儿尚不能抬头、翻身等保护自己，易出现压迫心脏，意外窒息，最好采用侧卧睡姿，可以左右吃奶后最好侧卧，以减少吐奶。侧卧时要左右两侧交替，并注意不要把宝宝耳郭压向前方，以避免耳郭经常受折叠而变形。

