

国家高级营养师 何秀芬 倾心奉献

退休不离岗，自费开办读者热线
十几年如一日
不厌其烦热心接听并解答疑难问题

何老师热线
0432-4699987
营养师热线系列

0~3岁

婴幼儿养护 有问必答

魏安然



何秀芬 孙 巍 王传宝 编著

吉林科学技术出版社

- 精心总结246个百姓最关心的婴幼儿的营养和护理问题，为家长健康育儿答疑解惑
- 提供了适合婴幼儿的营养食谱，让您轻松呵护宝宝娇嫩的肠胃，宝宝再也不挑食
- 纠正我们日常生活的误区，倡导健康生活新理念，给您正确养护家中宝宝的方法

0~3岁



婴幼儿养护

Q&A 有问必答



YZLI0890111256

何秀芬 孙 巍 王传宝 编著

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

0~3岁婴幼儿养护有问必答 / 何秀芬, 孙巍, 王传宝编著. 长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 6
ISBN 978-7-5384-4202-1

I. 0... II. ①何...②孙...③王... III. 婴幼儿—哺育—问答 IV. TS976.31-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第071107号

0~3岁婴幼儿养护有问必答

编著: 何秀芬 孙 巍 王传宝

选题策划: 李 梁

责任编辑: 李 梁 王旭辉 刘宏伟

封面设计: 涂图工作室 张 虎

封面宝宝: 魏安然

制版: 长春市创意广告图文制作有限责任公司

出版发行: 吉林科学技术出版社

社址: 长春市人民大街4646号 邮编: 130021

发行部电话/传真: 0431-85677817 85635177 85600611
85651759 85651628 85670016

编辑部电话: 0431-85630195

团购热线: 0431-85630195

邮箱: liuhongwei060216@163.com

网址: www.jlstp.com 实名: 吉林科学技术出版社

印刷: 延边新华印刷有限公司

规格: 720毫米×990毫米 16开 16.5印张 300千字

版次: 2009年8月第1版 2009年8月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5384-4202-1

定价: 19.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

前言

FOREWORD I 第

孩子是一本无字的书，书的每一页都浸透着父母们的心血和深深的爱。孩子在一天天地成长，家长应随时注意关心孩子的变化，为孩子创造适宜的生活环境。

照顾好婴幼儿最基本也是最关键的问题就是饮食，食物是孩子身体、大脑、心灵的营养来源，年轻的家长们面对孩子的营养问题，可能会紧张，可能会束手无策。宝宝挑食怎么办，宝宝对吃饭的兴致不高怎么办，如何为宝宝烹调可以满足其成长需求的营养餐……本书深入浅出地介绍了各个阶段婴幼儿的营养需求、喂养方法和技巧，以及如何纠正不正确的饮食习惯等婴幼儿生活中最常见的问题，同时还给出了部分食品的营养价值分析，让家长知道应该给宝宝吃什么，不能给宝宝吃什么。书中所列的食谱，选用的都是生活中常见的食材，做起来方便简单，并注明了营养成分和含量，让家长做得轻轻松松、明明白白。既有原则更有实例，还为特殊的宝宝，如生病中的、挑食的宝宝制定了特别食谱，可为您带来方便与惊喜。

本书还介绍了一些婴幼儿护理方面的常见问题，比如该怎样为新生儿洗澡，怎样培养新生儿智能，婴幼儿的坏毛病长大自然会没有了么……通过本书，可以让您轻松掌握养护好婴幼儿的方法，让他们健康快乐地成长。

本书在编写的过程中，力求做到文字通俗易懂，科学性、可读性与实用性并重，是父母科学育儿的首选参考读物和好帮手。如果您还有什么需要，请拨打封面上的热线电话与我联系。

愿每位读过此书的家长都能成为孩子的贴心营养师，愿每个孩子都能快乐茁壮地成长！

何秀芬



第1章 0~1岁婴儿的养护问题

- 01 产后的乳汁为什么颜色很浓** 20
母初乳富含抗体，是对宝宝的第一次免疫，对宝宝的生长发育有重要的意义，不应该挤掉。
- 02 产后妈妈应第几天给婴儿喂奶** 20
奶水一直不足很大程度上是因为你给新生儿喂奶喂晚了，早给孩子喂奶有利于妈妈以后奶水充足。
- 03 新生儿的脸怎么变黄了** 21
这是新生儿黄疸现象，是由于新生儿肝脏功能还不健全，胆红素积存在新生儿血液中而引起的正常现象。
- 04 母乳有什么营养** 22
金水银水都不如妈妈的奶水，母乳是新生儿最理想的天然食品。
- 05 喝了老母鸡汤怎么还没有奶水** 23
产妇身体虚弱，不要听信吃偏方，务必要让孩子多吸吮乳头。
- 06 婴幼儿喝纯净水对吗** 24
纯净水不仅去除了水中的悬浮物和细菌，还去除了人体成长所需的矿物质，因此为了孩子们健康成长，还是少喝纯净水好。
- 07 婴儿为什么每天睡那么长时间** 25
充分的睡眠是宝宝发育的重要保证，要创造良好的睡眠环境，保证新生儿的睡眠质量。
- 08 新生儿睡眠不好是怎么回事** 25
是奶水不足孩子吃不饱，导致睡眠不好。
- 09 新生儿为什么夜间哭得很厉害** 26
哭是小宝宝对外界环境的一种反应，更是生理的需要。
- 10 新生儿早期的微笑** 27
宝宝早期微笑是发育的好，微笑也是一种健身健脑的运动。
- 11 怎样预防新生儿尿布皮炎** 27
选用优质尿布和纸尿裤，做好婴儿的臀部卫生护理。
- 12 新生儿眼病应怎样护理** 28
应属于新生儿结膜炎，要特别小心地护理。
- 13 新生儿脐部应怎样护理** 28
必须密切观察新生儿脐带部位的情况，要保持脐带的清洁卫生，每天都要仔细护理。
- 14 新生儿衣服应怎样洗** 29
洗衣粉不宜给新生儿、婴幼儿使用，新生儿或婴幼儿要使用儿童专用的洗涤剂。
- 15 怎样选购新生儿服饰** 30
为了保护新生儿、婴幼儿的皮肤洁净卫生，不受任何刺激，还是不要穿旧衣服。



- 16 新生儿的口腔应怎样护理** 31
小宝宝患的是新生儿鹅口疮，可用纱布蘸淘米水擦拭口腔和牙床，并注意改善产妇的饮食。
- 17 儿媳妇房间里有异味是怎么回事** ... 32
如果是新生儿身上的臭味，一定要去医院小儿科就诊。
- 18 该怎样为新生儿洗澡** 33
为了新生儿吃好、睡好，必须勤给他洗澡，保持清洁卫生。
- 19 婴幼儿应怎样进行预防接种疫苗** ... 33
中国医学、生物学专家研究论证，婴幼儿一定要预防接种，预防疾病。
- 20 应怎样预防婴幼儿佝偻病** 34
预防婴幼儿佝偻病，最好从妈妈妊娠时开始注意营养，营养要均衡；婴儿出生后，乳母要吃好每一餐，多吃富含维生素A、维生素D的食物。
- 21 新生儿怎么还接种乙肝疫苗呢** 35
第1针及时地接种乙肝疫苗，是阻断乙肝病毒母婴传播的重要保证。
- 22 新生儿可以多喝糖水吗** 36
新生儿不宜多饮白糖水。
- 23 新生儿可以喝鲜牛奶吗** 36
鲜牛奶营养成分比例不平衡，会影响小宝宝的健康发育，所以婴幼儿不宜喝鲜牛奶。
- 24 夜间应怎样给婴儿喂奶** 37
在夜间喂奶应像白天一样抱着喂奶，培养孩子良好的吃奶习惯，避免发生意外。
- 25 新生儿为什么会惊跳** 38
新生儿出生后，对周围的一切都不习惯，只要给予足够的爱，惊跳的症状就会慢慢减轻和消失。
- 26 为宝宝大操大办满月酒行吗** 39
为宝宝大操大办满月酒会使孩子受不了，会吓着孩子。
- 27 满月后给婴儿剃光头行吗** 39
刚满月就给小宝宝剃光头是不科学的。
- 28 婴儿啼哭为什么会有不同的声调** ... 40
小宝宝正常啼哭是在表达心理感情，是他最初的语言。
- 29 怎样预防新生儿吐奶** 41
新生儿吐奶很多是由于喂养不当或喂奶的姿势不对所引起的，但如果吐的次数太频繁，就需要及时去医院就诊。
- 30 蛋黄豌豆泥如何制作** 41
蛋黄豌豆泥营养丰富，有足够的营养成分供婴儿成长的需要。
- 31 婴儿每天都喝苹果汁好吗** 42
吃什么都要悠着点，美味不可多食。
- 32 婴儿睡眠头的朝向要准确** 43
婴儿床和妈妈的床都要南北摆放，才能使地球的磁力线平稳地穿过，宝宝才能睡得香。
- 33 男婴儿穿纸尿裤有什么说法吗** 44
使用纸尿裤会对男婴的生殖健康有影响这种说法是没有科学依据的。



- 34 婴儿可以放在摇篮中摇吗** 45
哄孩子睡眠不能一个劲地摇和晃，万一力量控制不好容易引起脑组织损伤。
- 35 2个月大的婴儿该怎样护理** 45
婴儿成长发育得很快速，似乎每天都起着变化，令人欣喜，这是婴儿健康的发育状况。
- 36 有治疗婴儿夜哭的食疗处方吗** 46
通过你的描述认为：孩子还是因为没有吃饱而哭，母亲可以采用食疗方法来使乳汁充盈。
- 37 婴儿患奶癣可以断奶吗** 47
婴儿患有奶癣，得分析过敏源，妈妈立刻忌食有刺激性和易引起过敏的食物，不能盲目断奶。
- 38 婴儿的手指指甲怎样剪** 48
正常的操作不会得破伤风的，要小心呵护孩子的手指指甲。
- 39 母乳喂养的孩子不用接种疫苗吗** ... 49
单纯性依赖母乳的营养功能来维持婴儿体内的免疫保护功能是不够的，应按年龄段接种各种免疫疫苗。
- 40 有婴幼儿补钙强身的营养处方吗** ... 49
只要注意婴幼儿合理搭配营养，小宝贝就能健康成长。
- 41 婴幼儿可以喝白开水吗** 50
喝白开水是婴幼儿、儿童营养发育成长、免疫活力的象征。
- 42 婴幼儿缺水有什么样的后果** 51
婴儿缺水会带来生长缓慢、多病等症状。
- 43 桔汁和奶粉是伙伴吗** 52
要科学的为婴幼儿喂养桔汁，应在两餐之间，间食饮用，用白开水勾兑后饮用，不可量大。
- 44 婴幼儿怎样晒太阳** 52
婴幼儿需要适量的户外运动，更需要温暖的阳光。
- 45 宝宝可以补充鱼肝油吗** 53
婴儿应辅助食用鱼肝油，来补充婴儿成长发育必需的维生素A、维生素D。
- 46 佝偻病食疗处方** 54
母乳是新生儿的健康基石，乳母可以通过多吃富含维生素A、维生素D的食物来预防婴儿佝偻病。
- 47 小宝宝的一个乳牙激醒了我** 55
宝宝的牙齿健康要从第1颗牙齿开始，要细心的护理。
- 48 婴幼儿喝什么样奶粉好** 56
婴幼儿要根据年龄段选择营养配方奶粉。
- 49 婴儿几个月可以食用营养米粉** 57
小宝宝6个月以后可以喂食婴儿米粉，能促进其生长发育，益脾养胃，健脑聪慧。
- 50 逗婴儿玩有益成长吗** 57
逗小宝宝、亲吻小宝宝都应有一定限度。
- 51 婴儿先学爬再学走对吗** 58
婴儿的成长过程就像喝奶粉一样是有阶段、有过程的。
- 52 我的宝宝怎么打呼噜** 59
婴儿打呼噜没有遗传的因素，如果说婴儿睡得很香，偶尔打呼噜的现象不是病。



- 53 婴幼儿为什么喜欢洗澡** 60
 婴幼儿洗澡游泳是一项全身运动，不要洗的时间太长，以免着凉，要适量运动。
- 54 婴幼儿辅食可以放盐吗** 60
 盐合理食用，能增进小宝宝的食欲，促进小孩子正常发育，开发智力，提高婴幼儿免疫功能。
- 55 奶粉喂养的宝宝为什么爱生病** 61
 人工喂养的宝宝没有母乳喂养的宝宝免疫力强，抵抗力差。
- 56 怎样呵护婴儿的感情思维** 62
 使小宝宝感到周围的一切都有妈妈的爱，孩子一定能活泼成长。
- 57 怎样培养新生儿智能** 63
 婴幼儿智能开发称早期教育，婴幼儿的智能、发育水平应从小培养。
- 58 婴儿几个月开始可以吃肉** 63
 合理的食用肉类可以使孩子们更加聪明可爱。
- 59 婴幼儿成长中的动画片** 64
 婴幼儿看电视的时间要适量，要多参与其他的活动和运动，从小就培养孩子广泛的兴趣。
- 60 马铃薯对婴幼儿有什么好处** 65
 马铃薯味道清香，暖肾易消化，营养特别丰富，有益健康成长。
- 61 婴幼儿断奶后应怎样选择奶粉** 66
 要根据小宝宝的年龄段选择各种配方奶粉。
- 62 蛋黄有什么营养功能** 67
 蛋黄营养丰富，具有滋阴润燥、补铁强体、促进大脑发育的作用。
- 63 婴儿每天可以吃多少鸡蛋** 67
 婴幼儿可适量食用鸡蛋，但不要过量食用。
- 64 母乳喂养的孩子需要吃钙片吗** 68
 母乳喂养、不偏食、食欲良好的孩子不要服用钙片。钙片适用于营养不良、发育不正常的婴幼儿。
- 65 宝宝为什么爱吃香蕉** 69
 香蕉是小宝宝的最佳辅食。
- 66 什么是科学的断奶方式** 69
 母乳是宝宝的生命原泉，不要随便断掉母乳，应事前要有准备。
- 67 婴幼儿被跳蚤咬后该怎么办** 70
 搞好孩子的清洁卫生自然可防止跳蚤的干扰。
- 68 婴幼儿可以吃带皮的水果吗** 71
 婴幼儿不要食用带皮的水果，家长要削皮后再给孩子吃。
- 69 小宝宝不能春游吗** 71
 小宝宝太小，不能带他去太远的公园去玩，不能玩得时间太长，否则孩子会受不了。
- 70 婴幼儿可以用茶水喂药吗** 72
 吃药时不能用茶水送服。
- 71 烂苹果能给孩子吃吗** 73
 腐烂变质的水果大人小孩都不能吃。
- 72 宝宝为什么喜欢吃含醋的菜肴** 73
 目前没有发现吃醋有害健康，更不能使小宝宝



患软骨佝偻病，但是要适量食用。

73 婴幼儿可以喝茶水和茶饮料吗 74

婴幼儿不宜喝成人喝的茶水和各种茶饮品。

74 婴儿为什么难以断掉母乳 75

断掉母乳应是一个逐渐的过程，不要着急断奶，要

根据小宝宝身体健康状况和天气的变化，选择合适季节断奶。

75 我的宝宝怎么不长个儿 76

小宝宝在生长过程中，不管每天吃什么，都不能缺乏蛋白质，食用牛奶、婴幼儿配方奶粉是最佳的摄取方法。

第2章 1~2岁幼儿的养护问题

01 如何戒掉孩子口中的奶嘴 78

要让小宝宝得到妈妈的温暖，以后慢慢就会戒掉奶嘴。

增强胃肠的生理功能，减少婴幼儿便秘。

07 怎样预防夏季小儿多发病 87

夏季婴幼儿的多发病要以预防为主，治疗为辅。

02 哺乳期如何为婴儿补钙 78

哺乳妈妈多吃含钙量高的食物，并注意营养搭配，可以帮助婴儿吸收钙元素。

08 有宝宝夏日解暑的凉菜吗 88

多学几款凉凉爽爽、预防苦夏的小菜，孩子清凉一个夏。

03 清热祛火的食物有哪些 80

喂养孩子营养不平衡易导致上火，应食用清热祛火食物。

09 猪肝有营养，孩子食用后会发胖吗 89

猪肝营养丰富，正常食用不会诱发肥胖，购买时一定要去大超市买有质量保证、无污染、无危害的猪肝。

04 有消食开胃、健脾止泻的食疗方吗 83

合理选择婴幼儿养胃健脾的食物，孩子健康快乐。

10 婴儿辅食过咸有什么害处 90

人体离不开食盐，但是多吃食盐也不好，食之有度，从小吃食盐过多，长大后会诱发高血压。

05 婴幼儿可以吃饭喝汤吗 84

吃饭要喝汤，老来不受伤。

11 我的孩子为什么不爱喝奶了 91

孩子病理性厌奶，家长应去医院为孩子看医生，还要从孩子饮食上补充。

06 婴幼儿多吃高山娃娃菜能预防便秘 85

高山娃娃菜含有多种维生素和较多的纤维素，



- 12 婴幼儿的牙齿为什么发黄** 92
口腔卫生要从娃娃抓起，天天早、晚刷牙，注意卫生。
- 13 怎样培养婴幼儿独立进餐的习惯** ... 92
给孩子一个奋斗目标，不要过分的娇惯孩子。
- 14 婴幼儿营养不良怎样护理** 93
孩子营养不良，影响了婴幼儿身体发育，应饮食与运动结合调养。
- 15 婴幼儿可以喝成人饮料吗** 94
给孩子一个奋斗目标，不要过分的娇惯孩子。
- 16 婴幼儿便秘该怎样护理** 95
便秘严重会影响到孩子的身体发育和智力发育，应注意孩子的饮食调养。
- 17 要养成良好的婴幼儿餐前卫生习惯** 96
饭前要洗手，讲卫生爱清洁一定要从娃娃做起。
- 18 婴幼儿可以喂养豆奶吗** 96
孩子饭不足可以用豆奶粉补足，可以为辅食，不能当小儿的主食食用。
- 19 大人嚼过的食物喂孩子行吗** 97
大人嚼过的食物不能喂婴幼儿，这种做法是错误的。
- 20 奶类只是婴儿时期的食物吗** 98
要科学安排宝宝的饭菜，每日早、晚各1次喂奶，平衡营养，确保小宝宝健康成长。
- 21 婴幼儿边吃饭边给水喝对吗** 99
边吃饭边喝水易导致婴幼儿消化不良，所以婴幼儿不能边吃饭边喝水。
- 22 蜂蜜是婴儿补品吗**100
婴幼儿免疫功能还不健全，不喂蜂蜜为宜。
- 23 富含蛋白质的食物有哪些呢**100
成长发育的婴幼儿必须合理地摄入蛋白质，促进孩子们健康成长。
- 24 维生素C对婴幼儿的生长发育有什么作用** 101
维生素C是人体健康的成长发育必需的维生素。
- 25 宝宝的奶粉频繁更换好吗**102
最好根据宝宝的口味和对孩子们的营养功能选一种奶粉，不要换来换去，这样会影响孩子们的健康成长。
- 26 婴幼儿口水怎么流这么多**103
小宝宝断奶后要选择多样化、容易消化、有营养的辅食，能提高免疫力，防止流口水。
- 27 怎样预防婴幼儿冬季感冒** 104
冬天是孩子易感冒发烧的季节，家长要精心护理，预防感冒。
- 28 宝宝断奶后饮食要注意什么** 105
婴儿断母乳后一定要注意营养的均衡，合理的膳食。
- 29 五花八门的冷饮婴幼儿可以食用吗** 105
各种冷饮危害婴幼儿健康，不要给婴幼儿饮用。



- 30 婴幼儿断奶后还可以喂营养米粉吗 106**
营养米粉可以食用，但不能当小宝宝的正餐，只能当辅餐。
- 31 如何预防婴幼儿腹泻107**
预防婴幼儿腹泻要搞好饮食卫生，营养要全面，学会科学的烹调方法。
- 32 婴幼儿反应迟钝怎么办108**
属于碘缺乏营养不良症，为了孩子的健康，补碘必须从现在开始。
- 33 如何给孩子选用玩具109**
家长在为婴幼儿购买玩具时，要看一看上面说明书和玩具上的警示，不适合你宝宝的不要买，要适当购买。
- 34 婴幼儿口中含泡泡糖安全吗110**
婴幼儿吃泡泡糖百害无益，严重危害小儿的健康。
- 35 婴儿断奶太晚有好处吗110**
过晚过早给孩子断奶，都会导致婴儿免疫功能低下，出现营养缺乏症，影响婴儿成长发育。
- 36 乳酸菌能代替牛奶、奶粉吗111**
乳酸菌饮料不能代替牛奶和婴幼儿营养配方奶粉。
- 37 婴幼儿可以喝酸牛奶吗112**
不足2周岁的婴幼儿不宜食用酸牛奶。
- 38 断奶后婴幼儿的配方奶粉怎样冲 113**
为断掉母乳后的婴幼儿冲奶粉要按说明书上的配水量去勾兑。
- 39 膨化食品为什么不宜给婴幼儿吃 ...113**
要避免给孩子吃膨化小食品，远离垃圾食品污染。
- 40 动物性食物的营养在汤里吗114**
只喝汤不吃肉，所获得的动物性蛋白质很少，因此婴幼儿应吃肉喝汤。
- 41 天天吃添加酵母粉的鸡蛋面条行吗 115**
这种强化食品只能当孩子的一种营养素的来源，不能长期作为哺养的主食。
- 42 婴幼儿头发生长与微量元素有关吗 115**
婴幼儿要有营养组合食谱，使其摄入足量的营养，才能让小宝宝们肌体、皮肤、头发、手指甲得到健康的发育。
- 43 怎样早期培养婴幼儿语言能力117**
要婴幼儿与大人互动，引导孩子模仿大人发音。
- 44 怎样预防婴幼儿呼吸道传染病117**
孩子要有健康的身体，应有营养均衡的膳食，还要加强有益锻炼，搞好个人卫生。
- 45 怎样正确使用儿童车118**
儿童车不要在高低不平的路上和马路边上行驶，要注意安全，大人不要离开车子，不要在污染的环境中骑车。
- 46 婴幼儿出水痘后应怎样护理119**
孩子出水痘后，家长要对孩子加强护理，搞好卫生，让孩子按时吃药，多饮白开水。



- 47 2周岁的孩子怎么还吃手指头**120
 家长多关爱孩子，孩子吮吮手指头的习惯一定会渐渐消失。
- 48 氨基酸对婴幼儿有什么作用**121
 食物中的蛋白质和氨基酸都是维持人生存所必需的物质基础，婴幼儿健康成长需要氨基酸供给热量。
- 49 婴幼儿体内有蛔虫怎么办**122
 不要自己做主，去药店买药，要去医院看医生，按医嘱治疗。
- 50 怎样才能预防婴幼儿咳嗽**123
 预防婴幼儿咳嗽，最好的方法就是按时按量饮用白开水，还要经常食用水果。
- 51 流行性腮腺炎发病后该怎样护理** ...124
 孩子发病后应去医院就医，按时吃药，要做好发病后的护理。
- 52 婴幼儿2岁前为什么依恋妈妈**125
 满足婴幼儿这种依恋安全感，能使婴幼儿产生对人的信赖。
- 53 怎样预防婴幼儿偏食**125
 要想克服婴幼儿偏食，必须从家长做起。
- 54 马铃薯可以烹调什么菜肴**126
 马铃薯营养丰富，可制作多种菜肴。
- 55 怎样预防婴幼儿口角炎**128
 预防和治疗口角炎必须每日食用富含维生素的食物，多饮白开水。
- 56 婴幼儿日常怎样护理**129
 宝宝日常生活要精心护理，要同时进行婴幼儿的教育。
- 57 婴幼儿可以吃太多的鱼和肉吗，会发胖吗** 130
 限制肉食只能使孩子成长发育中缺乏营养，导致营养不良，易患疾病。
- 58 婴幼儿可以用火罐疗法吗**131
 婴幼儿和儿童都不宜拔火罐，孩子经常感冒发烧，应从饮食上多动脑筋，多在厨房里下点功夫。
- 59 婴幼儿可以上桌子一起吃饭吗**132
 婴幼儿的智能发育水平应在家长的帮助、指导下全面开发，应让孩子们参与家中事物，加强生活自理能力的训练，和家里的大人应亲热相处。
- 60 婴幼儿怎么会口臭**132
 注意孩子个人卫生，适当饮食，改善孩子口臭。
- 61 夏日空调是婴幼儿的安乐窝吗**133
 要保持室内空气流通，合理地利用空调，在夏季炎热的天气能为孩子们带来健康和快乐。
- 62 小儿一日三餐不可忽视**134
 婴幼儿要按每日需要的营养来供食物。
- 63 如何选择婴幼儿枕头**135
 婴幼儿要选购小儿年龄段的枕头。



64 全麦面包对婴幼儿有什么营养136

婴幼儿多吃发酵的食品有益于正常生长和发育。

65 婴幼儿腹泻后停食对吗136

婴幼儿腹泻，妈妈给停食，不给孩子吃饭是不

对的，应及时补充水分和营养食物来为生长发育的宝宝提供热量和营养。

66 夏季婴幼儿得热痱子怎样防治137

预防婴幼儿热痱子，要搞好宝宝的卫生，并调节饮食。

第3章 2~3岁幼儿的养护问题

01 婴幼儿都应该补钙吗140

科学地为婴幼儿配餐，孩子是不会缺钙的，所以不要随便给孩子吃钙片。

02 胡萝卜的菜肴应如何制作140

胡萝卜营养丰富，可用油煎和牛肉、羊肉、猪肉、鱼类同烧。

03 火腿马铃薯茄子泥如何操作142

火腿马铃薯茄子泥的营养组合，有足够的能量供给婴幼儿成长的需要。

04 在幼儿园小宝宝咬人怎么办143

这与孩子平时的食物摄取不平衡有关系，建议食物补充。

05 感冒不好变成肺炎应怎么办144

食疗是在没有病基础上防病健身的，疾病来了应及时就医。

06 吃剩饭有害于小儿健康吗144

吃剩饭会伤害小儿的健康。

07 早产儿有多动症应如何食疗145

早产儿有多动症可从饮食上加以治疗。

08 天气太热，多给宝宝喝绿豆汤行吗 147

解暑清凉是绿豆汤的功效，应适当食用，不可多食。

09 婴幼儿患反复呼吸道感染怎样护理 148

搞好卫生不得病，把住病从口入这一关，才能降低婴幼儿上呼吸道的发病率，促进健康成长和发育。

10 婴幼儿营养不良性贫血怎样护理 ...149

营养缺乏导致的贫血，应均衡补充营养来治疗。

11 有为婴幼儿夏日解暑降温的粥吗 ...150

在炎热的环境下，要注意婴幼儿膳食，要合理的组合，适应夏日的营养需求，要多喝粥，多喝汤。



- 12 幼儿园我选对了吗**152
孩子离开家庭上幼儿园，是孩子走向学校和社会的第一步。
- 13 宝宝患有肺炎能喝生鸡蛋治疗吗** ...153
生鸡蛋会诱发疾病，影响健康，不宜生食。
- 14 婴幼儿可以经常饮用碳酸饮品吗** ...154
健康要储蓄，饮品要科学，各种饮品和果汁是人们日常生活中不可缺少的饮品，但是它不能代替白开水，不适合婴幼儿常饮用。
- 15 婴幼儿为什么爱吃大白菜黑木耳呢** 155
大白菜炒黑木耳营养丰富，是食疗组合餐，具有婴幼儿成长发育所需的各种营养成分，促进宝宝健康的成长。
- 16 婴幼儿为什么吃茄子泥那么香**156
茄子是餐桌上宝贝们的佳食，经济实惠，物美价低，营养非常丰富。
- 17 婴幼儿和大人一样喝茶降温行吗** ...156
正处于生长发育时期的学龄前儿童，不宜喝茶，家长给孩子喝茶水是不讲营养卫生的。
- 18 婴幼儿零食应怎样吃呢**157
合理的供给婴幼儿零食有益健康，但要注意科学组合，食物要搭配得合理，饮食要有计划和节制。
- 19 宝宝第一次说为什么**158
孩子的聪明与家庭有很大的关系，家长要理解宝宝们丰富的语言，多维护孩子的情感。
- 20 传统的开裆裤婴幼儿还能穿吗**159
孩子穿开裆裤很容易导致细菌的传播并诱发生殖器、肛门感染，所以宝宝不宜穿开裆裤。
- 21 哪些孩子需要打二类疫苗**160
在计划免疫的基础上，应在医生的指导下选择各类疫苗接种。
- 22 幼儿园菜豆腐怎样制作**161
菜豆腐营养配方组合丰富，可全家食用。
- 23 婴幼儿的坏毛病长大自然就没了** 162
孩子的坏毛病不会自然消失，需要家长帮助孩子改掉，而不是娇惯滋长。
- 24 怎样预防婴幼儿感冒**163
感冒发烧是婴幼儿营养不良综合征，可食用预防感冒处方。
- 25 孩子可以吃凉爽饭菜吗**164
炎热的夏季孩子心里烦热，因此孩子的一日三餐要清凉爽口。
- 26 我的孩子又瘦又小，有长个菜肴吗**..... 164
提供婴幼儿增高长个的食疗方供你选择。
- 27 为什么小宝宝大声喊叫时脖子上会鼓包** 166
孩子可能患有先天性颈静脉扩张症，应去看医生。
- 28 教育孩子不要总说来鬼啦**167
总对孩子说来鬼啦，会给他的幼小心灵造成不良影响，不利于孩子健康成长。



- 29 图方便好吃害了小儿健康**167
油条、方便面是营养很低的食物，正处于生长发育时期的婴幼儿，应多吃有营养、健康多智的食物。
- 30 婴幼儿腹泻为什么要补充胡萝卜** ...168
胡萝卜中含有很高的胡萝卜素，能增加机体抵抗力，促进婴幼儿正常的生长发育。
- 31 宝宝为什么爱说妈妈抱抱**169
孩子需要妈妈抱抱，这是他们心理发育的重要影响因素，妈妈的拥抱是婴幼儿心灵健康的良药。
- 32 宝宝营养不良性缺钾，需要食物帮助**
.....170
孩子患营养不良综合征，应多食用富含钾、钠元素的营养组合菜肴。
- 33 要管住孩子，只让学习不让玩行吗**..... 171
给孩子们有娱乐、学习的时间，更要安排作息的时间，不能只知道学习。
- 34 解暑降温的绿豆小米粥如何做**172
绿豆和小米的营养价值都很高，搭配在一起可供给婴幼儿成长发育所需营养，而且可预防小儿中暑。
- 35 蚂蚁上树如何做**173
蚂蚁上树又名肉末粉丝炒韭菜或蒜苗、蒜台、芹菜等，是老少皆宜的菜肴。
- 36 婴幼儿怎样预防全家人一种病**174
有健康，孩子才能健康发育，要注意荤素营养搭配，才能避免高血脂、高血压。
- 37 婴幼儿应少吃苦味食品，多吃甜食对吗** 175
孩子也应和大人一样，适量地吃苦味的食物，才能减少发病率，为健康的身体保驾护航。
- 38 该如何为婴幼儿选择饮品**176
孩子最佳的饮品是白开水，每日3~4杯水，每日配餐要有汤、有粥等。
- 39 婴幼儿可以和全家人一起吃素吗** 177
婴幼儿不宜和家中的大人一样吃素食，饮食要荤素搭配，合理搭配畜、禽、鱼、奶、蛋、菇、蔬菜、水果等。
- 40 婴幼儿哮喘怎样护理**178
小儿患支气管炎哮喘应去医院治疗，给你介绍几种食疗方配合医院治疗。
- 41 婴幼儿盗汗的营养食疗护理**180
小儿盗汗和自汗都能直接影响小儿健康，可吃食疗餐调整。
- 42 婴幼儿尿床的营养食疗护理**182
小儿遗尿症可随着年龄增长而不治自愈，有的则需医院治疗，合理的膳食可起到辅助治疗的作用。
- 43 婴幼儿百日咳有食疗小方吗** 183
学好百日咳食疗小方，让孩子告别疾病的折磨。
- 44 患百日咳的婴幼儿有禁忌的食物吗** 185
幼儿百日咳是一种急性呼吸道传染病，一些食物会影响病情康复，要慎食。



45 婴幼儿食积应怎样处理185

小儿的食积还有偏食统称食源病，与家长饮食烹调习惯有关，请调整。

46 婴幼儿可以和大人一起吃鲜毛豆吗 187

毛豆营养价值很高，适合于婴幼儿食用，每餐20~30克为宜，不可多食。

47 宝宝发烧后为什么会出现一身红疹188

预防孩子的感冒发烧应注意调理饮食，还要加强生活护理，凡事一定要适可而止，不可过之。

48 婴幼儿多吃果冻有营养吗190

孩子要健康成长发育离不开水果、蔬菜、蛋白质食物的营养，婴幼儿、儿童不宜多吃或常吃果冻。

49 婴幼儿发育不良存在智力障碍应如何食疗190

孩子正处于生长发育的高峰时期，家长要从多方面去帮助孩子开发智商，以下几款健脑营养处方供你选择食用。

50 胡萝卜与宝宝的眼睛有关吗192

胡萝卜是婴幼儿、儿童、青少年的健康佳食，适合孩子的口味，特别是正处于生长发育时期的婴幼儿。

51 婴幼儿慢性咳嗽是体内缺少了什么物质吗194

孩子咳嗽吃了很多的药不见好转，是体内缺少了维生素C、维生素B2、矿物质微量元素钙、铁

等，这些可从食物中摄取。

52 婴幼儿的袜子该如何选择 195

一定要保护好小儿的脚，应选择纯棉的袜子。

53 婴幼儿扁桃体经常发炎怎么办啊 ...195

扁桃体摘除要有根据，应在医生指导下方可摘除，多和医生取得联系，如病情不是很严重者不可随便摘除。

54 婴幼儿为什么爱掉头发 197

孩子不爱吃饭、没有胃口、食欲不振，还掉头发，属营养缺乏症，是缺少了维生素B6和矿物质元素锌所致。

55 婴幼儿的小鸡鸡可以摸着玩儿吗 ...198

不能拿孩子的生殖器开玩笑，逗着大家开心，这会孩子的健康成长产生一定的影响。

56 婴幼儿为什么爱吃幼儿园的茯苓包子198

茯苓能提高孩子的免疫功能，使孩子健康成长发育，聪明活泼，脸色红润，身体强健。

57 用牛奶加奶粉喂孩子对吗199

用高浓度奶来喂孩子会带来疾病。

58 婴幼儿奶粉加巧克力有营养吗200

将奶粉与巧克力同时喂孩子是不科学的，孩子不宜吃过多的巧克力。

59 葡萄糖可以代替白糖吗201

葡萄糖不适用于婴幼儿食用，葡萄糖不能代替糖类。



- 60 婴幼儿最佳的饮料是什么**201
婴幼儿应少喝或不喝各种饮品，最佳的饮品是白开水。
- 61 怎样预防婴幼儿营养过剩呢**202
婴幼儿正常的生长发育，也要和成人一样，要合理膳食。
- 62 婴幼儿可遗传过敏体质吗**203
过敏体质可遗传，应尽量避免过敏发生。
- 63 润喉片可以给孩子当糖吃吗**204
孩子没有病不能随便吃含片，更不能拿药当糖吃。
- 64 婴幼儿的胃肠应怎样呵护**204
婴幼儿的胃肠要奶奶、妈妈精心护理，饭菜花样要多，多种食物搭配食用。
- 65 姥姥给孩子吃汤泡饭对吗**205
用各种菜汤泡饭既没有营养又不卫生，这种吃法会得胃病。
- 66 为什么孩子爱吃红小豆泥**206
红小豆是营养丰富的杂粮，香醇爽口，营养丰富。
- 67 孩子喝鲜奶为什么会胀肚子**207
婴幼儿出现的是乳糖不耐症，应暂时不要喝鲜牛奶。
- 68 孩子流鼻涕、打喷嚏随便吃药对吗** 208
孩子感冒要在医生的指导下用药，不可自做主张随便吃药，更不可随便打针。
- 69 我的孩子为什么易发小儿肺炎呢** ...209
小儿发烧多是由肺部感染外邪所致。
- 70 妈妈的防晒霜可以给孩子用吗**210
对不同的年龄段，防晒霜的配方各有不同，应为孩子选择适合婴幼儿使用的防晒霜。
- 71 幼儿可以多吃粽子吗**211
粽子风味独特，婴幼儿可以适当食用。
- 72 小狗感冒能传染给孩子吗**211
家中养的小狗，如果患有传染性的疾病，很快就能传染给孩子。
- 73 小狗中暑后咬伤了孩子怎么办**212
被宠物咬伤后，应及时去医院，处理后打狂犬疫苗。
- 74 孩子为什么爱吃苹果薯饼**213
苹果薯饼是婴幼儿的佳食，美味可口，营养丰富，各位家长可按以下配方去制作。
- 75 牛黄解毒片小儿想吃就吃吗**214
是药三分毒，有病应去医院就诊，在医生的指导下用药，不要自己就决定吃药，弄不好反而会加重病情。
- 76 小儿被蜂蜇伤后应怎样处置** 215
被马蜂蜇伤后，应立即挤出毒汁，轻者可用马齿苋或鲜黄瓜敷患处，重者应尽快去医院治疗。
- 77 孩子睡新买来的凉席为什么身上发痒** 216
新买回来的凉席并不清洁卫生，应经消毒灭菌后使用。