



家庭孕产育儿保健丛书

JIATINGYUNCHANYUERBAOJIANCONGSHU



最新婴幼儿 家庭护理 一本通

刘文希 © 编著

ZUIXINYINGYOUERJIATING
HULIYIBENTONG

- 婴幼儿的饮食要合理搭配
- 鸡蛋中蛋黄含有较多的铁
- 猪血及鸡、鸭血内有大量的铁
- 新鲜蔬菜和水果吃得少也容易引起贫血
- 按时添加辅食，避免长时间单一母乳喂养

中原出版传媒集团
大地传媒

中原农民出版社





家庭孕产育儿保健丛书

JIA TING YUN CHAN YU ER BAO JIAN CONG SHU



最新婴幼儿 家庭护理 一本通

刘文希 © 编著



- 婴幼儿的饮食要合理搭配
- 鸡蛋中蛋黄含有较多的铁
- 猪血及鸡鸭血内有大量的铁
- 新鲜蔬菜和水果吃得少也容易引起贫血
- 按时添加辅食，避免长时间单一母乳喂养

中原出版传媒集团
中原农民出版社

图书在版编目(CIP)数据

最新婴幼儿家庭护理一本通 / 刘文希编著. —2 版. —郑州:
中原出版传媒集团, 中原农民出版社, 2014. 7
ISBN 978-7-5542-0745-1

I. ①最… II. ①刘… III. ①婴幼儿-护理-基本知识
IV. ①R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 133284 号

出版社: 中原出版传媒集团 中原农民出版社

(地址: 郑州市经五路 66 号 电话: 0371—65751257

邮政编码: 450002)

发行单位: 全国新华书店

承印单位: 辉县市伟业印务有限公司

开本: 710mm × 1010mm 1/16

印张: 20 字数: 350 千字

版次: 2014 年 8 月第 2 版 印次: 2014 年 8 月第 2 次印刷

书号: ISBN 978-7-5542-0745-1 定价: 39.80 元

本书如有印装质量问题, 由承印厂负责调换



北京妇产医院著名妇幼保健专家权威打造。内容极为丰富详尽，它汇集了诸多专家的研究成果和专业精华。

对于新时期初为父母者来说，面临的一切都是新鲜而又令人手足无措的新课题。新生儿有哪些发育特点；新生儿该如何喂养、如何护理；如何进行早期培育；婴儿每个月的发育特点有哪些变化；婴幼儿的营养特点有哪些；如何进行早期培育；如何进行饮食指导；如何进行智力开发；如何培养孩子的好习惯等都让初为父母者格外关心。《家庭孕产育儿保健丛书》对所有望子成龙、望女成凤的父母们给予科学的指导，使每一个宝宝都能健康地成长，从而迈好人生的第一步。

本丛书收录有：优生的基础是什么；胎教的意义和方法；0~10月胎儿的优生注意事项；妊娠前使用哪些药物影响优生；药物对不同孕期胚胎有何影响；怀孕期间可用哪些抗生素；孩子身高增长的一般规律是什么；为什么说孩子的睡眠比吃更重要；如何培养孩子的创造力；产后如何尽快恢复形体和活力；产后塑身苗条术；产后如何预防阴道松弛；儿病用药有讲究；儿童的药毒伤害不容忽视；健康的宝宝这样带；聪明的宝宝这样带；聪明的宝宝这样教等内容。从母亲的孕前准备一直到婴儿的生长发育、科学喂养、日常保健、婴幼儿心理、学前启智以及常见病的防治、小儿用药等，对其数百个专题进行了科学、细致的研究、分析和解述，具有很强的实践性和参考价值。

本系列共分8册：《十月怀胎全程指导知识百科》、《生男生女优生方案》、

《安胎养胎胎教全程指导知识百科》、《最新育儿知识百科》、《怀孕 280 天知识百科》、《产前产后宜与忌一本通》、《最新婴幼儿家庭护理一本通》、《40 周孕期全程指导手册》。更多、更详细的内容请阅读各书目录和正文。

本丛书系列根据国家公布的全民保健计划纲要的精神编写而成的。本着增给人民体质、加强防病抗病知识的目的，选择有关人民群众健康福祉的内容，以通俗易懂的语言方式奉献给您的妇幼保健读物。

目 录

第一章 0~1岁婴儿的家庭护理

婴儿期	2
婴儿期的特点	2
第二个月的生理特点	2
第二个月的合理喂养	5
第二个月的日常照料	6
第二个月的智力开发	8
第二个月的亲子游戏	12
第三个月的生理特点	15
第三个月的合理喂养	17
第三个月的日常照料	22
第三个月的智力开发	24
第三个月的亲子游戏	26
第四个月的生理特点	29
第四个月的合理喂养	31
第四个月的日常照料	32
第四个月的智力开发	34
第四个月的亲子游戏	35
第五个月的生理特点	38
第五个月的合理喂养	39
第五个月的日常照料	41
第五个月的智力开发	42
第五个月的亲子游戏	45

第六个月的生理特点	47
第六个月的合理喂养	49
第六个月的日常照料	52
第六个月的智力开发	53
第六个月的亲子游戏	55
第七个月的生理特点	57
第七个月的合理喂养	58
第七个月的日常照料	60
第七个月的智力开发	61
第七个月的亲子游戏	66
第八个月的生理特点	67
第八个月的合理喂养	69
第八个月的日常照料	72
第八个月的智力开发	73
第八个月的亲子游戏	76
第九个月的生理特点	77
第九个月的合理喂养	79
第九个月的日常照料	80
第九个月的智力开发	82
第九个月的智能发育	83
第九个月的亲子游戏	84
第十个月的生理特点	85
第十个月的合理喂养	87
第十个月的日常照料	89
第十个月的智力开发	90
第十个月的亲子游戏	91
第十一个月的生理特点	93
第十一个月的合理喂养	95
第十一个月的日常照料	98
第十一个月的智力开发	99
第十一个月的亲子游戏	101
第十二个月的生理特点	102

最新婴幼儿家庭护理一本通

zuixin yingyouer jiatinghuli yibentong

第十二个月的合理喂养	104
第十二个月的日常照料	107
第十二个月的智力开发	108
第十二个月的亲子游戏	110

第二章 1~2岁幼儿的家庭护理

13~14个月的生理特点	114
13~14个月的合理喂养	116
13~14个月的日常照料	119
13~14个月的早期培养	123
13~14个月的亲子游戏	125
15~17个月的生理特点	129
15~17个月的合理喂养	131
15~17个月的日常照料	137
15~17个月的早期培养	143
15~17个月的亲子游戏	145
18~21个月的生理特点	149
18~21个月的合理喂养	151
18~21个月的日常照料	156
18~21个月的早期培养	165
18~21个月的亲子游戏	167
22~24个月的生理特点	171
22~24个月的合理喂养	173
22~24个月的日常照料	179
22~24个月的早期培养	185
22~24个月的亲子游戏	190

第三章 2~3岁幼儿的家庭护理

25~27个月的生理特点	198
25~27个月的合理喂养	199
25~27个月的日常照料	207
25~27个月的早期培养	210

25~27 个月的亲子游戏	221
28~30 个月的生理特点	225
28~30 个月的合理喂养	227
28~30 个月的早期培养	233
28~30 个月的亲子游戏	239
31~33 个月的生理特点	243
31~33 个月的合理喂养	245
31~33 个月的日常照料	247
31~33 个月的早期培养	251
31~33 个月的亲子游戏	259
34~36 个月的生理特点	265
34~36 个月的合理喂养	267
34~36 个月的日常照料	272
34~36 个月的早期培养	274
34~36 个月的亲子游戏	285

第四章 婴幼儿疾病防治

如何防治婴儿腹泻	290
如何防治幼儿腹痛	290
如何处理幼儿便秘	291
如何防治幼儿感冒	292
如何防治幼儿扁桃腺炎	292
如何防治幼儿支气管炎	293
如何防治幼儿肺炎	293
如何防治幼儿中耳炎	294
如何处理幼儿流鼻涕	295
尿布疹是怎么回事	295
如何防治幼儿麻疹	296
如何处理幼儿水痘	297
如何处理猩红热	297
如何防治幼儿玫瑰疹	298
如何防治小儿麻痹症	298

最新 婴幼儿 家庭护理一本通
zuixin yingyouer jiatinghuli yibentong

如何防治幼儿白喉	299
如何防治幼儿百日咳	300
如何防治幼儿蛔虫病	300
如何防治幼儿蛲虫病	301
如何防治幼儿钩虫病	302
如何防治幼儿湿疹	302
如何防治幼儿荨麻疹	303
如何防治幼儿流行性腮腺炎	303
如何防治幼儿赤痢	304
如何防治幼儿疫痢	304
如何防治幼儿流鼻血	305
孩子抽风怎么办	305
怎样处理小儿夜惊和梦游	306
什么叫小儿淋巴结肿大	306
怎样处理小儿包皮过长	307
服药有哪些误区	307
打预防针有哪些学问	309

第一章

0~1岁婴儿的家庭护理



婴儿期

小儿由出生后 28 天起到 1 周岁末止的这一段时期称为婴儿期，也叫乳儿期。

婴儿期的特点

① 婴儿期是人一生中体格发育最快的时期，周岁时的体重可达出生时的 3 倍，身长可达出生时的 1.5 倍。

② 中枢神经系统发育迅速，条件反射不断形成，但由于皮质功能尚未成熟，遇到高热、毒素等不良刺激，容易扩散而发生抽风等神经症状。

③ 身体对营养的需求量高。饮食仍以母乳或牛奶为主，可逐渐添加辅食，以满足婴儿生长发育的需要。缺乏营养时，易患佝偻病和贫血；喂养不当时，因消化能力弱，容易呕吐及腹泻。

④ 婴儿在前 6 个月内，从母体获得抗体对麻疹、白喉等有一定免疫能力；6 个月后，免疫抗体逐渐消失，感染机会大为增加，因此应积极开展麻疹减毒活疫苗等的预防接种。

第二个月的生理特点

身体发育

1. 体重

是儿童发育的重要指标。正常婴儿，满月时的体重比出生时增加约 1 千克，到第 8 周又增加约 1 千克，每天大约增加 30 克。

2. 身长

孩子满月时比出生时增加3厘米左右，到第8周还要增加3~4厘米。因为从比例上看，体重发展更快些，孩子长得胖了。有的孩子长得稍快些，有的稍慢些，只要孩子精神好、健康，小的差异不必在意。

3. 头围

男婴平均约38.43厘米，女婴平均约37.56厘米。

4. 胸围

男婴平均约37.88厘米，女婴平均约37厘米。

5. 坐高

男婴平均约37.94厘米，女婴平均约37.35厘米。

1个多月的孩子，一逗会笑；面部长得扁平，阔鼻，双颊丰满；肩和臀部显得较狭小，脖子短；胸部、肚子呈圆鼓形，小胳膊、小腿也总是喜欢呈屈曲状态，两只小手握着拳。

动作发育

孩子在8周时，俯卧位下巴离开床的角度可达45°，但不能持久。要到3个月时，下巴和肩部才能都离开床面抬起来，胸部也能部分离开床面，上肢支撑部分体重。孩子俯卧时，家长要注重看护，防止因呼吸不畅而引起窒息。孩子双脚的力量在加大，只要不是睡觉、吃奶，手和脚就会不停地动，虽然不灵活，但他动得很高兴。

从出生到2个月的孩子，动作发育处于活跃阶段，孩子可以做出许多不同的动作，特别是面部表情逐渐丰富。在睡眠中有时会做出哭相，撇着小嘴好像很委屈的样子，有时又会出现无意识的笑。其实这些面部动作都是孩子吃饱后安详愉快的表现。

对声音的反应

孩子经过1个多月的哺育，对妈妈说话的声音很熟悉了，如果听到陌生的声音他会吃惊，如果声音很大他会感到害怕而哭起来。因此，要给孩子听一些轻柔的音乐和歌曲，对孩子说话、唱歌的声音要悦耳。婴儿玩具的声响不要超过70分贝，生活环境的噪声不要超过100分贝。孩子很喜欢周围的人和他说话，没人理他的时候会感到寂寞而哭闹。

婴儿此时的听力有了很大发展，对大人跟他说话能做出反应，对突然的

响声能表现出惊恐。到8周时，有的婴儿已能辨别声音的方向，能安静地听音乐，对噪声表现不满。

感觉发育

1个多月的孩子，皮肤感觉能力比成人敏感得多。有时家长不注意，把一丝头发或其他东西弄到孩子的身上刺激了皮肤，他就会全身左右乱动或者哭闹表示很不舒服。这时的孩子对过冷、过热都比较敏感，以哭闹向大人表达自己的不满。两只眼睛的运动还不够协调，对亮光与黑暗环境都有反应。1个多月的孩子很不喜欢苦味与酸味的食品，如果给他吃，他会表示拒绝。

视觉发育

孩子能看见活动的物体和大人的脸。将物体靠近他眼前，他会眨眼。这叫做“眨眼反射”，这种反射一般出现在1个半月到2个月。有些斜视的孩子在8周前可自行矫正，双眼能一致活动。

睡眠

婴儿发育还不完全，容易疲劳，年龄越小睡眠时间越长。1个多月的孩子，一天中的大部分时间是在睡眠中度过的，每天能睡18~20小时，其中约有3小时睡得很香甜，处在深睡不醒状态。余下的时间，除了吃喝拉撒以外，玩的时间并不多。

心理发育

宝宝先天的本能就是会吸吮，吃饱后被竖着抱在妈妈的怀中，轻轻地拍拍他的后背，有时孩子会打几个嗝出来，之后他会有一种满足感。

如果是在光线微暗的房间里他就会睁开眼睛，喜欢看母亲慈爱的笑容，喜欢躺在妈妈的怀中，听妈妈的心跳声或说话声。所以在育儿开始，就提倡母子皮肤直接早接触、多接触，早喂奶、多吸吮，多抚摸、多交谈、多微笑，尊重宝宝的个性发展，让宝宝充分享受母爱，让宝宝的心理健康发展，这对其今后健康人格的形成起着重要作用。

与宝宝的交流，也正是其触觉、动觉、听觉、视觉、平衡觉综合训练刺激的过程，为脑发育提供了信息和促进发育的营养素。

对于刚出世的宝宝来说，除了吃奶的需要，再也没有比母爱更珍贵、更重要的精神营养了。母爱是无与伦比的营养素，这不仅是因为从母体内来到

这个大千世界感觉到了许多东西，更重要的是在心理上已经懂得母爱，并能用其独特的语言（哭声）与微笑来传递他的内心世界。宝宝最喜欢的是母亲温柔的声音和笑脸，当母亲在轻轻呼唤宝宝的名字时，他就会转过脸来看母亲，好像一见如故，这是因为孩子在母体内就听惯了母亲的声音。尤其是把他抱在怀中，抚摸着他并轻声呼唤着逗引他时，他就会很理解似的对你微笑。宝宝越早学会“逗笑”就越聪明。这一动作，是宝宝的视觉、听觉、触觉与运动系统建立神经网络联系的综合过程，也是条件反射建立的标志。

第二个月的合理喂养

喂养特点

应继续坚持母乳喂养。无条件哺乳的，仍应每隔4小时喂奶1次，每天喂6次。牛奶喂养的孩子奶量每次100毫升左右，即使吃得多的孩子，全天总奶量也不能超过1000毫升。如果孩子吃不饱，可以加奶粉等，每100毫升奶中加3~5克即可，放在奶中一起煮熟。

婴儿的辅食果汁、菜水，每次1~2匙，每天1~2次。

浓鱼肝油每天3次，每次2滴；钙片每天2~3次，每次2片。

对混合喂养和人工喂养的孩子，应酌量添加蔬菜和新鲜的果汁，用以补充牛奶在加工过程中损失的维生素C。一般每日2次，在喂奶间隙喂入。

鲜鱼肉可代替乳类喂哺

鱼是人类的重要食品之一，含有丰富的蛋白质，以单位重量计算，鱼肉的蛋白质含量超过牛奶与鸡蛋，和瘦猪肉、牛肉相当。在蛋白质氨基酸组成方面，鱼肉比猪肉、牛肉等更接近于儿童的营养需要。鱼类肝脏还含有维生素A、维生素D和一定量的维生素B₁₂，鱼肉中含钙量一般也较畜类肉高。对小儿生长发育来说，鱼肉完全能满足所需的多种营养素。

此外，鱼肉是动物肉类中最容易消化的一种，肌纤维较细，组织结构显得特别柔软，进食之后，容易受到消化液的作用，故消化吸收率较高。

根据鲜鱼肉所具备的这些条件，上海市儿童医院曾经做了以鱼肉代替乳类食品喂养婴儿试验，结果证明婴儿从1个半月起即可用鱼肉喂哺。鱼肉对

促进生长发育的作用与奶粉相比，有过之而无不及。食用的方法是：将鱼洗净去内脏，整条蒸熟，去皮、去骨后研碎，混入乳儿糕中，加糖或盐，调成稀糊状用奶瓶喂食。初食时量宜少些，随着婴儿的成长逐渐增加食量，制成稠糊状，用汤匙喂哺。对无法用母乳喂哺，而又不能保证牛奶、奶粉或其他代乳食品供应的地区，可以用鲜鱼肉来代替或补充。

腹泻时的喂养

婴儿腹泻以夏、秋季多见，其发病原因除胃肠道受细菌感染外，主要是由喂养不当、天气太热或突然受惊引起。如果未按时添加辅食或喂养不定时，一旦食物变化较多，小儿肠道不能适应，也会引起消化不良而腹泻。对婴儿腹泻，除要注意衣着、用药物治疗外，饮食调理也非常重要。

以牛奶为主食的婴儿患腹泻时，要根据腹泻、呕吐、食欲和消化情况来确定饮食治疗方案。如病情较重，每日腹泻超过10次，并伴有呕吐现象，应暂时停喂牛奶，即禁食6~8小时，最长不超过12小时。

禁食时可用胡萝卜汤或焦米汤代替，间隔时间和每次用量均与喂牛奶时相同。这些食物易于消化，能减轻肠道的负担。腹泻情况如有好转，逐渐改用米汤、冲淡的脱脂牛奶、稀释的牛奶，最后恢复原来的饮食。如婴儿腹泻情况并不严重，每日五六次或七八次，无呕吐，可暂喂食1~2天米汤，以后用冲淡的牛奶，或牛奶和水各半，或2份牛奶1份水，使肠道逐步适应。当大便恢复正常后，即可改用原来浓度的牛奶。

如婴儿偶然出现腹泻，而且病情也轻，则只需用冲淡的牛奶喂1~2天即可，以后恢复正常牛奶饮食。冲淡牛奶时最好用米汤，因为米汤没有发酵作用，可减少酸对肠道的刺激，有利于腹泻的治愈。

腹泻时期，无论病情轻重，辅食应全部停止添加，至痊愈后再逐步恢复。

第二个月的日常照料

剪指甲

婴儿的指甲长得很快，10天能长1毫米。婴儿的指甲长容易抓破皮肤。但婴儿的指甲小，不好剪，要用小的指甲刀剪，每次少剪些，最好在洗完澡

后剪。

防窒息

小婴儿自己不能照顾自己，因而家长要特别注意其是否呼吸通畅，防止窒息的发生。

- ①不要给婴儿玩羽绒等软枕或软靠垫。
- ②婴儿不会翻身时，不要俯卧睡眠。
- ③婴儿枕不要太软，以防陷进去妨碍呼吸。
- ④不要把硬币、豆类、小糖粒、纽扣等给小婴儿玩，以防误入呼吸道。
- ⑤不要让婴儿玩塑料袋类，以防套在头上，遮住口鼻造成窒息。
- ⑥不要让孩子含糖块，以防误入呼吸道。

尿布的清洗

尿布上如有粪便，先将粪便冲掉，然后用肥皂洗净，不要用洗衣粉等洗洁剂。将洗好的尿布用开水泡一会儿，放在日光下晾晒。

不要用塑料布

有人用塑料布包垫尿布，这样虽然尿不易渗出湿了被褥，却使孩子的臀部遭受浸渍，不仅易发生红臀，还会因不透气、湿度高而发生霉菌感染。

尿布不要太长

尿布太长易包过脐部，尿布湿后盖在脐部，易引起脐部感染。通常女婴的尿往下流，尿布在腰背部垫长一些，叠得稍厚一些；男婴尿向上，腹部垫厚一些即可。尿布一般为55厘米见方，叠成四层三角形或八层长方形使用。

良好的睡眠习惯

从新生儿期就要注意培养孩子良好的睡眠习惯。良好的睡眠习惯首先是按时睡觉，自然入睡。

有的妈妈对孩子“爱不释手”，孩子吃饱后还要把他抱在怀里，摇晃着、拍着，或是让孩子叼着乳头、空奶嘴，这都不是好习惯。妈妈一定注意在孩子睡前不哄、不拍、不抱、不摇，更不要吃东西、叼乳头。到该睡的时候，把孩子放到床上让他自己睡。小婴儿还没有养成按时睡的习惯，可给他放些轻柔的催眠曲，使孩子建立起睡眠的条件反射。等到孩子养成按时入睡的习