

家庭发展孕产保健丛书

这样养

宝宝更健康

艾贝母婴研究中心 编著



根据0~3岁婴幼儿生长发育的特点，分阶段详细地介绍了宝宝饮食喂养、日常护理、常见病调理、防止意外伤害等育儿知识。相信在专家的帮助下，新手爸爸妈妈一定能出色地完成繁重又快乐的育儿任务。



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

这样养 宝宝更健康

艾贝母婴研究中心 编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

这样养宝宝更健康/艾贝母婴研究中心编著. —北京: 中国人口出版社, 2014. 5

(家庭发展孕产保健丛书)

ISBN 978-7-5101-2393-1

I. ①这… II. ①艾… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识
IV. ①TS976. 31

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第052704号



这样养 宝宝更健康



艾贝母婴研究中心 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	廊坊市兰新雅彩印有限公司
开 本	720毫米×960毫米 1/16
印 张	19.5
字 数	285千字
版 次	2014年7月第1版
印 次	2014年7月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-2393-1
定 价	29.80元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010)83519392
发行部电话	(010)83534662
传 真	(010)83515922
地 址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



前言

>> Foreword



这是专为0~3岁婴幼儿健康而精心设计的生活宜忌“百科全书”。

养育一个健康聪明的宝宝，是所有爸爸妈妈的心愿。而对于初生的宝宝来说，0~3岁则又是他们生长发育最关键、最需要精心呵护的重要时期。

正所谓“好的开始是成功的一半”！因而许多新手爸爸妈妈，早早地就开始着手准备育儿工作，都会主动学习、了解一些有关生活中养育婴儿的宜忌知识。本书就是针对新手爸爸妈妈这一迫切需要，结合专家多年丰富的工作实践经验和教学研究知识而编著。

希望新手爸爸妈妈们能从本书大量的科学育儿知识中找到对自己有用的东西，愿本书能帮助广大的新手爸爸妈妈养育一个健康聪明的宝宝！

此外，为了便于阅读和理解，本书穿插大量精美的图片，采用图文结合的编写手法来介绍育儿知识。希望新手爸爸妈妈们在轻松、愉快的阅读中，更好地掌握如何科学喂养宝宝多种常识，并付诸育儿实践。最后，祝新手爸爸妈妈们成功地培育出健康、活泼的宝宝！

目录 Contents

Part 1 新生儿(0~28天)

❧ 饮食与营养 2

宜与忌 开始喂奶时间 2

宜与忌 母乳喂养 4

宜与忌 珍贵的初乳 5

宜与忌 怎么喂养早产儿 6

宜与忌 哺乳姿势 7

宜与忌 怎样保证有充沛的母乳 9

宜与忌 催乳汤有用吗 11

宜与忌 不适合母乳喂养的情况 12

宜与忌 人工喂养常识 14

宜与忌 配方奶粉常识 16

宜与忌 乳房肿胀与新生儿吃乳有关 17

❧ 保健与护理 19

宜与忌 新生儿健康对照参考 19

宜与忌 新生儿的健康体质标准 21

宜与忌 新生儿第一天相关常识 22

宜与忌 新生儿出院后家庭呵护 24

宜与忌 新生儿特有的生理表现 26

宜与忌 新生儿黄疸护理 27

宜与忌 新生儿口腔护理 28

宜与忌 新生儿囟门发育护理 29

宜与忌 新生儿胎记、胎痂护理 30

宜与忌 新生儿脐带护理 31

宜与忌 女婴会阴部的护理 32

宜与忌 男婴生殖器的护理 33



宜与忌 给新生儿剪指甲 34

宜与忌 新生儿洗澡 35

宜与忌 新生儿防疫常识 37

宜与忌 计划疫苗接种时间 38

生活与环境 39

宜与忌 创造一个温馨舒适的环境 39

宜与忌 新生儿的房间温度 41

宜与忌 怎么给新生儿穿衣服 42

宜与忌 新生儿哭闹怎么办 43

宜与忌 如何使用尿布 44

宜与忌 如何给新生儿排便 45

宜与忌 新生儿的睡眠特点 46

宜与忌 抱新生儿的方法 48

宜与忌 怎样做零岁教育 49

宜与忌 怎样给新生儿裹襁褓 51

体能与早教 52

宜与忌 新生儿开始早教的时间 52

宜与忌 和新生儿多说说话 54

宜与忌 读懂新生儿，亲子交流 55

宜与忌 新生儿的感覺能力 57

宜与忌 新生儿的拓展能力 59

宜与忌 多给新生儿一些笑容 60

宜与忌 音乐和听觉的发育 61

宜与忌 选用摇篮曲的方法 62

宜与忌 新生儿抬头练习 63

宜与忌 新生儿“行走”练习 64

宜与忌 新生儿哭也是“运动” 65

宜与忌 新生儿喜欢玩耍 66

宜与忌 新生儿做抚触有益成长 67

宜与忌 新生儿的健身被动操 68





Part 2 婴儿期(1~12月)

饮食与营养 70

宜与忌 2~6个月母乳喂养指南 70

宜与忌 2~6个月人工喂养指南 71

宜与忌 婴儿添加辅食 72

宜与忌 给婴儿添加果蔬汁 74

宜与忌 给婴儿制作果汁 75

宜与忌 给婴儿添加蛋黄 76

宜与忌 给婴儿添加鱼肉辅食 77

宜与忌 婴儿期哺喂泥糊状食物及制作 78

宜与忌 训练婴儿使用小勺 80

宜与忌 6~12个月是关键的食物过渡期 81

宜与忌 不肯吃粥的婴儿怎么办 84

宜与忌 第11个月开始是断奶时机 85

宜与忌 断奶后的饮食安排 87

宜与忌 培养婴儿良好的饮食习惯 88

宜与忌 婴儿期饮食营养要平衡 90

保健与护理 91

宜与忌 关注婴儿视力发育 91

宜与忌 了解婴儿身高、体重规律 92

宜与忌 睡眠姿势与头形 93

宜与忌 6个月的婴儿容易生病 94

宜与忌 婴儿免疫系统 96

宜与忌 防疫常识 97

宜与忌 婴儿药箱管理 98

宜与忌 爸妈不要把病菌带回家 99

宜与忌 家庭护理婴儿湿疹 100

宜与忌 家庭护理婴儿腹泻 101

宜与忌 家庭护理婴儿腹痛 102

宜与忌 家庭护理婴儿发热 103

宜与忌 家庭护理婴儿痱子 104

宜与忌 家庭护理婴儿惊厥 105

宜与忌 家庭护理婴儿腮腺炎 106

宜与忌 家庭护理婴儿流鼻血	107	宜与忌 婴儿期四季护肤方法	125
宜与忌 家庭护理婴儿睡惊症	108	宜与忌 婴儿头发护理要点	127
宜与忌 家庭护理婴儿斜视	109	宜与忌 给婴儿准备新衣服	128
宜与忌 家庭护理婴儿感冒	110	宜与忌 给婴儿穿开裆裤	130
宜与忌 家庭护理婴儿积食	111	宜与忌 选购和使用婴儿车	131
宜与忌 家庭护理婴儿皮肤炎症	112	宜与忌 汽车安全座椅	133
宜与忌 必须警惕一些异常情况	113	宜与忌 户外活动和锻炼	134
宜与忌 如何去掉头顶上的油痂	114	宜与忌 婴儿期家庭环境	135
宜与忌 如何去掉婴儿的鼻痂	114	体能与早教	136
宜与忌 流口涎和长乳牙护理	115	宜与忌 婴儿期的模仿能力	136
宜与忌 乳牙萌出阶段的护理	116	宜与忌 学发音和咿呀学语	137
宜与忌 逗婴儿开心要适度	118	宜与忌 玩手、吃手是能力	138
生活与环境	119	宜与忌 婴儿微笑也是交流	139
宜与忌 婴儿期睡眠规律	119	宜与忌 换手、对击的能力	140
宜与忌 为婴儿配备睡袋和枕头	121	宜与忌 3~4个月婴儿常见手势	141
宜与忌 常见的睡眠问题	122	宜与忌 婴儿期的运动发育	142
宜与忌 婴儿背袋的选择	124	宜与忌 婴儿坐的练习	144
		宜与忌 婴儿学习爬行	145
		宜与忌 婴儿扶持站立	148
		宜与忌 婴儿开始学步	149
		宜与忌 “认生”不是坏事	150
		宜与忌 “黏人”是健康依恋	151



宜与忌 婴儿照镜子游戏	152
宜与忌 婴儿语言需要积累	153
宜与忌 “爱扔东西”不是淘气	154
宜与忌 适当对婴儿说“不行”	155

Part 3 幼儿期(12~24月)

 饮食与营养	157
宜与忌 1~2岁幼儿一日饮食安排	157
宜与忌 准备丰富的食材	158
宜与忌 不强迫吃饭,快乐进餐	159
宜与忌 吃水果一定要适度	160
宜与忌 1~1.5岁幼儿应“自食其餐”	161
宜与忌 挑食和偏食需注意	162
宜与忌 “不爱吃蔬菜”的应对	163
宜与忌 水果、蔬菜不能少	164
宜与忌 巧为幼儿选零食	165
宜与忌 幼儿饮食不可过于鲜美	166
宜与忌 少给幼儿吃冷饮	167
宜与忌 如何为幼儿选择零食	168
宜与忌 补钙要注意方法	171



 保健与护理	172
宜与忌 幼儿1岁家庭体检	172
宜与忌 怎样及时发现疾病	173
宜与忌 抗菌与防病常识	174
宜与忌 什么是家庭非处方药	175
宜与忌 安全用药常识	176
宜与忌 如何给幼儿喂药	177
宜与忌 幼儿意外窒息如何抢救	178
宜与忌 幼儿吞食异物急救法	179
宜与忌 意外骨折处理	180
宜与忌 意外擦伤处理	181
宜与忌 意外扭伤处理	181
宜与忌 眼部意外受伤处理	182
宜与忌 意外受刺激“晕倒”	184

宜与忌 幼儿触电后怎么办	185	宜与忌 为幼儿创造良好的听觉环境	200
宜与忌 哭声表达幼儿的心情	187	宜与忌 教会幼儿认识危险	201
宜与忌 如何处理毒虫蜇伤	188	体能与早教	202
生活与环境	189	宜与忌 初级自我意识	202
宜与忌 合理安排每一天	189	宜与忌 培养幼儿性格	204
宜与忌 健康生活习惯	190	宜与忌 教幼儿懂得规则	205
宜与忌 幼儿房间物品选择	191	宜与忌 幼儿说话晚怎么办	207
宜与忌 让幼儿爱上刷牙	192	宜与忌 开发认知潜能应注意	208
宜与忌 保护小脚丫的方法	193	宜与忌 童心, 天才的摇篮	209
宜与忌 训练幼儿如厕的能力	194	宜与忌 畏惧心理形成	210
宜与忌 幼儿防晒知识	195	宜与忌 爱“惹事”的幼儿	211
宜与忌 自我保护也是能力	196	宜与忌 把握任性与个性的尺度	212
宜与忌 带幼儿出游须知	197	宜与忌 训练语言学习	213
宜与忌 居家安全细节指南	198	宜与忌 自己玩是基本能力	214
		宜与忌 感觉统合是什么	215
		宜与忌 1~2岁幼儿体商培养	216
		宜与忌 训练爬楼梯	217
		宜与忌 训练模仿能力	218
		宜与忌 培养幼儿自己玩的能力	219



Part 4 幼儿期(24~36月)

饮食与营养 221

宜与忌 幼儿的饮食搭配 221

宜与忌 让幼儿吃好的诀窍 222

宜与忌 调整饮食营养构成 223

宜与忌 幼儿的饮食习惯 224

宜与忌 愉快就餐, 事关健康 225

宜与忌 口味不要太重 226

宜与忌 畏食症是怎么回事 227

宜与忌 甜味食物要适度 228

宜与忌 用筷子, 学技巧 229

宜与忌 幼儿的进餐教养 230

宜与忌 患病期幼儿的膳食和营养 231

保健与护理 232

宜与忌 2岁幼儿家庭体检 232

宜与忌 肘关节脱位怎么办 233

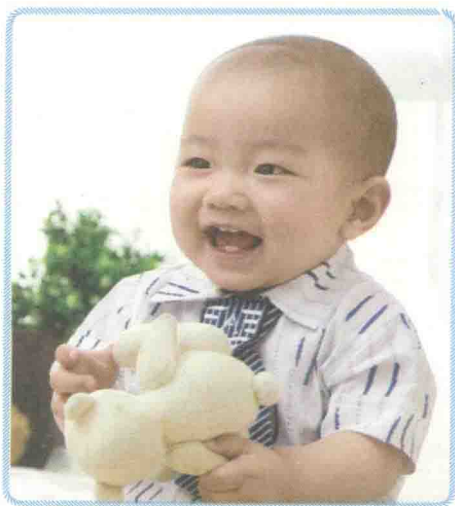
宜与忌 体质较弱的幼儿护理 234

宜与忌 幼儿的身高 235

宜与忌 牙齿不齐的矫正 237

宜与忌 误吞异物怎么办 238

宜与忌 睡姿与健康 239



宜与忌 罗圈腿的判断 240

宜与忌 怎样对付生长性疼痛 241

生活与环境 242

宜与忌 培养幼儿生活自理能力 242

宜与忌 学穿背心和套头衫 243

宜与忌 学做家务和学说文明用语 243

宜与忌 分床独睡, 独立之初 244

宜与忌 为幼儿选择护肤、洗涤品 245

宜与忌 为幼儿洗衣服需注意 246

宜与忌 如何为幼儿买衣服 248

宜与忌 教幼儿学会爱护玩具 249

宜与忌 如何为幼儿选择玩具 250

宜与忌 创造安全家庭环境 252



体能与早教

254

宜与忌 自我意识，天性之本 254

宜与忌 “不听话”，第一反抗期到来 255

宜与忌 学会自我肯定，克服自卑 256

宜与忌 多夸赞，帮幼儿确立自信 259

宜与忌 多和幼儿说话，解决口齿不清 260

宜与忌 2~3岁幼儿的平衡训练 262

宜与忌 2~3岁幼儿可以学跳跃 263

宜与忌 教幼儿懂礼貌 264

宜与忌 适当“劣性刺激” 266

宜与忌 保护发展观察力 267

宜与忌 从小培养仪态 268

宜与忌 让幼儿学会珍惜 269

宜与忌 爱书、阅读兴趣培养 270

宜与忌 培养幼儿同情心 271

宜与忌 语言能力训练 272

宜与忌 懂得男女有别 273

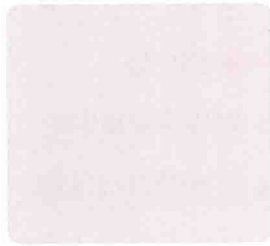
宜与忌 引导自尊，锻炼性格 274

宜与忌 与小朋友“合群” 275

宜与忌 条理做事，纠正“丢三落四” 276

附录

越玩越聪明的亲子游戏（1~12月） 278



Part 1

新生儿

(0~28天)



新生儿期，通常指婴儿出生到28天的阶段，俗称“月子娃”。从宝宝胎动腹中开始到出生后的几年，分别称为胎儿、新生儿、婴儿和幼儿。新生儿期，是婴儿出生以后比较特殊的阶段，胎儿脱离母体，来到世界上，开始依靠自己身体器官的机能来维持生命需求，适应环境，独立生存。可以说，这是婴儿适应人生的第一阶段，从进食、保健、护理、适应环境、体能发展、智力发育这些方面，都像一张白纸，从零开始。

省时阅读

母乳喂养好，应早开奶、早吸吮、早接触。新妈妈应了解母乳分泌规律和常见问题，以及人工喂养、配方奶调制和喂养的相关常识，学会判断婴儿吃饱了没有。

还应了解新生儿的生理特点，护理好脐部、口、鼻、眼、耳，观察体温，注意黄疸消退的时间和预防感染，以及防疫和接种疫苗，做常规体检。

掌握吃奶、睡觉、睡醒、排便的生理特点和规律；学会包裹衣被、洗澡和保持身体卫生；学会正确抱新生儿、合理进行户外活动。

零岁教育和新生儿早教，应与新生儿多接触、多抱、多抚摩；让新生儿学微笑，练抬头、“行走”和“爬行”；与新生儿多说话，多做亲子交流，听音乐和摇篮曲，给新生儿做被动操，培养亲子感情。

饮食与营养

宜与忌 开始喂奶时间

很多人问：“新生儿出生多久以后开始喂奶好呢？”专家的答案是越早越好。

新生儿在出生后20~30分钟时，吮吸能力最强，如果没有得到吮吸刺激，会影响到以后的吮吸能力。

而且，出生后1小时，是新生儿的敏感期，是建立母子相互依恋感情的最佳时间，及早喂奶可以降低新生儿低血糖发生概率和减轻生理性体重下降程度。所以，只要产后妈妈的恢复情况正常，分娩后即可让新生儿试着吮吸妈妈的乳头，让新生儿尽可能早地吃到初乳。

新生儿出生后1~2小时内，就要做好抱新生儿的准备。在头几个小时和头几天内，要让新生儿多吃母乳，以达到促进乳汁分泌的目的。新生儿饥饿或妈妈感到乳房充盈时，可以随时哺喂，哺乳间隔时间由新生儿和妈妈的感觉决定，不要固定时间，这是目前世界卫生组织提倡的“按需哺乳”。

宜

新生儿出生后2~7天内，喂奶次数频繁，以后，通常每天喂8~12次。如果新生儿睡眠时间较长，而妈妈感到乳胀的时候，可以叫醒新生儿，随时哺乳。

纯母乳喂养的新生儿，除母乳之外，不用添加任何食品，包括不用喂水给新生儿。新生儿什么时候饿了就什么时候吃。纯母乳喂养最好能坚持6个月。

忌

以往人们习惯于定时给新生儿喂奶，让新生儿像成年人一样定时、定量吃奶。这种定时喂奶的方法，对新生儿和母亲都不利，应做到按需喂奶，新生儿想吃就喂，母亲奶胀就喂，满足母亲与新生儿的要求，也有利于消除奶胀，减少患乳腺病的机会。

刚刚出生的新生儿吮吸能力很强，是学习和锻炼吮吸能力的最佳时刻，不必拘泥定时喂奶。如果定时喂奶，到喂奶的时候宝宝可能睡着了，而往往还不到喂奶的固定



时间，新生儿因要吃奶而哭闹。因此，强硬规定喂奶时间和次数，不能满足新生儿的生理要求，必然影响宝宝生长发育。



聪明妈妈育儿经 / 新生儿每天所需营养

新生儿脱离母体后，开始独立进食，通过吸吮乳汁来满足身体消耗的能量、营养和快速生长发育的需求，新生儿每天所需营养包括：

热量：初生时，新生儿需要的热量约为每日每千克体重100~120千卡（418~502千焦），以后随月龄的增加逐渐减少，在1岁左右时为80~100千卡（335~418千焦）。

蛋白质：母乳喂养时蛋白质需要量为每日每千克体重2克，牛奶喂养时为3.5克，主要以大豆及谷类蛋白供给时则为4克。

脂肪：初生时脂肪占总热量的45%，随月龄的增加，逐渐减少到占总热量的30%~40%。脂肪酸提供的热量不应低于总热量的1%~3%。

糖类：婴幼儿期糖类以占总热量的50%~55%为宜。新生儿除淀粉以外，对其他糖类（乳糖、葡萄糖、蔗糖）都能消化。

矿物质：0~4个月的婴儿，应限制钠盐摄入，以免增加肾负荷并诱发成年高血压病。新生儿出生时，体内的铁储存量大致与出生体重成正比。铁缺乏是新生儿最常见的营养缺乏症。

维生素：母乳喂养的婴儿，除维生素D供给量低外，正常母乳含有婴儿所需的各种维生素。1岁以内婴儿维生素A的供给量为每天200微克。维生素B₁、维生素B₂和烟酸的量是随热能供给量的变化而变化的，每摄取1000千卡（4184千焦）热能，供给维生素B₁和维生素B₂ 0.5毫克，烟酸的供给量为其10倍，即5毫克/1000千卡（4184千焦）。

水：正常的人工喂养新生儿，每天每千克体重供水150毫升。如果新生儿的消化功能好，每次的奶量和浓度可根据实际情况而有所增加，并在每两次喂奶之间喂少许温开水，以减轻大便的干燥程度，同时可以清洁口腔以减少鹅口疮等口腔疾病的发生。



宜与忌 母乳喂养

母乳，是专为新生儿准备的最理想的天然食品。具体地说，母乳有以下好处：母乳营养丰富，易消化和吸收；人体需要的三大营养物质蛋白质、脂肪和糖的比例要保持适当，对于消化和吸收功能弱的新生儿来说，吃母乳绝对不会出现三大营养物质失衡的问题；母乳中三大营养的组成成分氨基酸、多糖等也适宜新生儿消化道功能特点，最易于被消化和吸收。

► 宜

母乳除了营养丰富外，含钙量较高，每100克能达到30毫克，用母乳喂养新生儿，可以减少新生儿佝偻病发生。母乳中钙与磷元素比例适宜，与正常人体内钙磷比例一致，新生儿易吸收，对发育极其有利。

► 忌

有一些妈妈，为了保持体形或减少麻烦，不愿意给新生儿哺喂母乳，常常使用人工喂养和替代乳品，这样对母婴双方都不利。除患有某些疾病的母亲外，最好都能用母乳喂养新生儿。



聪明妈妈育儿经 / 母乳给新生儿带来不一样的营养

母乳具有增强新生儿免疫力，增强新生儿体质的作用。母乳中含有多种应对病原体如细菌、病毒、过敏原的免疫球蛋白，具有抗感染、抗过敏作用；还含有促进乳酸菌生长，抑制大肠埃希菌，减少肠道感染的因素，在预防新生儿肠道或全身感染方面会有作用。

母乳脂肪中含人体必需的脂肪酸比牛奶多，尤其是亚油酸更丰富，因此，母乳喂养的新生儿不容易得湿疹。母乳含糖量高，适合新生儿的需要，还能抑制新生儿肠道菌的生长，不易发生腹泻等肠道疾病。

母乳新鲜，温度适宜，直接喂养，有利卫生。

新生儿的吮吸刺激可以增加母亲体内激素分泌，加快子宫收缩，促进母体尽快恢复。

母乳喂养可以增强母子之间感情联系，使新生儿感受到母爱的温馨。

宜与忌 珍贵的初乳

初乳，因为富含妈妈带给新生儿的免疫物质，被人们誉为“免疫黄金”。一般刚刚分娩以后，妈妈最初分泌的乳汁叫初乳。

➡ 宜

初乳虽然不多，但浓度很高，颜色黄灰。与成熟乳相比较，初乳中含有丰富的蛋白质、脂溶性维生素、钠和锌，还含有人体所需的各种酶类、抗氧化剂等。相对而言，初乳含乳糖、脂肪、水溶性维生素较少。初乳中IgA可以覆盖在新生儿未成熟的肠道表面，阻止细菌、病毒的附着。初乳还有促脂类排泄作用，可以减少黄疸的发生。

所以，初乳被人们誉为“第一次免疫”，妈妈一定要抓住给孩子喂养初乳的机会，不要错过对新生儿的第一次免疫抗体输入。

➡ 忌

有些地方的旧俗主张，要把产后头几天分泌出的少量黄灰色奶汁挤出来扔掉，嫌它“不干净”，这样做会丢失了宝贵的天然免疫物质。

关于初乳有两种说法，一是指产后妈妈的第一次乳汁，这就是旧时习俗讹称“不干净”的黄灰色奶水；另一种说法，是产后第一次泌乳、直到半个月之内的母乳。据国外的调查，这一段时间的母乳中所含的抗体及有利于新生儿免疫的物质都高于替代乳品，而且最容易被新生儿直接吸收。



聪明妈妈育儿经 / 初乳给新生儿必需的营养

人们对产后1~16天初乳营养成分分析表明，初乳中免疫球蛋白含量很高，还含有大量新生儿体内缺少的免疫物质，如中性粒细胞、巨噬细胞和淋巴细胞，它们有直接吞噬微生物、参与免疫反应的功能，能增强新生儿的免疫力。

此外，早产初乳还具有最适合喂养自己早产儿的特点。如早产乳乳糖较少，蛋白质、IgA、乳铁蛋白较多，最适合早产儿生长发育的需要，千万不要忽视。