

科学孕育百科丛书

0-3岁婴幼儿

喂养百科

0~3 Sui Yingyouer
Weiyang Baikē

李淑娟 / 编著



科学喂养
是宝宝聪明健康的
基石

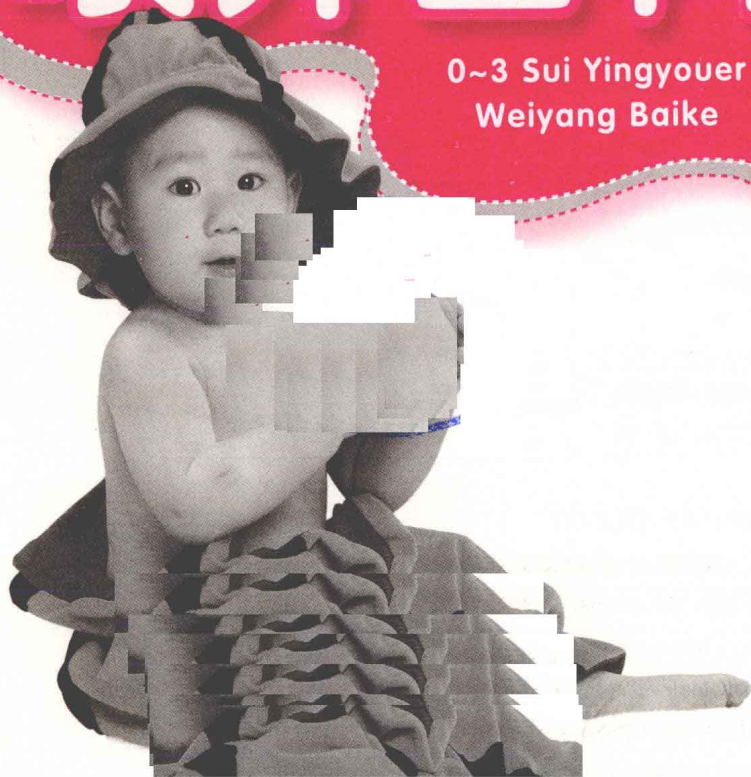


中国纺织出版社

科学孕育百科丛书

0-3岁婴幼儿 喂养百科

0~3 Sui Yingyouer
Weiyang Baike



 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

0~3岁婴幼儿喂养知识百科 / 李淑娟编著. — 北京:

中国纺织出版社, 2011.1

(科学孕育百科丛书)

ISBN 978-7-5064-7073-5

I. ①0… II. ①李… III. ①婴幼儿—哺育

IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第239848号

责任编辑:董清松

责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

北京楠萍印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年1月第1版第1次印刷

开本:880×1240 1/32 印张:16.5

字数:420千字 定价:23.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

目录 Contents



第一篇 新生儿喂养指南

第一章 新生儿发育状况 2

一、新生儿身体发育状况 2

1. 身长 2
2. 体重 3
3. 头围和胸围 3
4. 前囟 4
5. 四肢 4
6. 生殖器 4

二、新生儿生理发育状况 5

1. 皮肤 5
2. 呼吸系统 5
3. 循环系统 5
4. 消化系统 6
5. 泌尿系统 7
6. 血液系统 7
7. 神经系统 8
8. 体温调节 8
9. 免疫系统 9
10. 能量及体液代谢 10

三、新生儿心理发育状况	10
1. 心理的概念	10
2. 新生儿的心理特点	10
3. 重视新生儿心理保健	12
第二章 新生儿饮食与营养	13
一、新生儿对营养的需求	13
1. 新生儿的营养需求特点	13
2. 营养素的摄入要适度	13
二、新生儿喂养特点	15
1. 母乳喂养知识	15
2. 催乳药膳	17
3. 新生儿不要采取定时喂养	18
4. 新生儿要补充维生素A	19
5. 不能给新生儿喂酸奶	20
三、母乳喂养	20
1. 母乳成分及量	20
2. 母乳喂养的特点	21
3. 不适合哺乳的产妇	23
4. 影响母乳分泌的因素	24
5. 影响哺乳的药物	24
6. 母乳喂养的注意事项	24
7. 正确的嘴乳衔接	25
8. 乳房的清洁与按摩技巧	28
四、人工喂养	29
1. 什么是人工喂养	29
2. 人工喂养要注意的要点	29
3. 人工喂养注意的问题	31
4. 人工喂养一定要补充水分	31
第三章 新生儿日常护理	33
一、新生儿日常护理注意事项	33
1. 喂养	33

2. 睡眠	35
3. 大小便	37
4. 清洁	39
5. 爱抚	41
6. 保暖	42
7. 穿衣	44
8. 活动	45
9. 皮肤护理	46
二、新生儿的生活环境	48
1. 温度和湿度	48
2. 阳光和空气	48
3. 清洁和卫生	49
4. 安静和愉快	49
三、新生儿包裹法	49
1. 传统的包裹法	49
2. 正确的包裹方法	51
四、关于尿布的知识	51
1. 纸尿裤和尿布	51
2. 纸尿裤的换法	52
3. 尿布的换法	53
4. 纸尿裤选择的基本原则	53
5. 预防尿布疹	54
6. 尿布的使用技巧	54
7. 尿布的洗涤技巧	55
五、新生儿洗浴须知	56
1. 给新生儿洗澡的方法	56
2. 给新生儿洗澡的时间间隔	57
3. 不宜洗澡的情况	57
4. 新生儿不宜洗澡时的清洁方法	58
5. 新生儿洗澡的注意事项	58
6. 洗浴的好处	59
六、新生儿按摩技巧	59
1. 新生儿按摩的意义	59

2. 宝宝按摩基本方法	60
3. 按摩时的注意事项	62
七、注意观察新生儿大小便	63
1. 大便	63
2. 小便	65
八、拥抱新生儿原则	66
1. 新生儿拥抱原则	66
2. 新生儿的抱法	67
3. 襁褓的使用	68

第四章 新生儿疾病防治 69

一、新生儿出生后的检查	69
1. 新生儿初生检查：阿普伽评分	69
2. 新生儿生后12小时内全面检查	70
二、新生儿常见疾病的预防	74
1. 如何识别新生儿的常见病态	74
2. 新生儿常见疾病	75

第五章 新生儿能力开发 85

一、新生儿语言能力训练	85
1. 悄悄话	85
2. 无声的交流	85
3. 逗笑	86
4. 回声引导发音	86
5. 听儿歌	86
二、新生儿听觉训练	86
1. 新生儿听觉训练的必要性	86
2. 新生儿听觉训练的方法	87
三、新生儿追视训练	88
1. 新生儿视觉训练的条件	88
2. 追视训练的方法	88
四、新生儿先天性反射种类	89
1. 先天性反射存在的意义	89

2. 先天性反射的主要种类	90
五、影响新生儿智力的疾病.....	91
1. 新生儿核黄疸	91
2. 新生儿脑膜炎	92
3. 产伤引起颅内出血	92
4. 新生儿轻度窒息	92
5. 新生儿低血糖	92
6. 新生儿营养不良	93
7. 中毒细菌性痢疾	93
8. 破伤风	93
9. 结膜炎	93

第二篇 婴儿喂养指南

第六章 2~3个月婴儿喂养指南..... 95

一、2~3个月婴儿的发育状况..... 95

1. 身体发育	95
2. 动作发育	96
3. 感觉发育	96
4. 听觉发育	97
5. 视觉发育	97
6. 味觉发育	97
7. 心理发育	98

二、2~3个月婴儿的饮食..... 98

1. 继续母乳喂养	98
2. 其他补充喂养方式	98
3. 宝宝需要补充维生素C.....	99
4. 菜水和果汁的制作	100

三、2~3个月婴儿的营养食谱..... 101

1. 西红柿汁	101
2. 胡萝卜汤	101
3. 青菜水	101
4. 水果藕粉	102

5. 土豆泥	102
四、2~3个月婴儿的日常护理.....	102
1. 喂养	102
2. 睡眠	103
3. 洗澡	103
4. 运动	104
5. 预防接种	104
6. 定期称体重	104
7. 接触户外新鲜空气	105
8. 切勿给宝宝戴手套	105
9. 对付哭泣宝宝	106
五、2~3个月婴儿的安全防护.....	107
1. 睡眠的安全	107
2. 喝奶的安全	109
3. 不要抱着宝宝喝咖啡、热茶等热饮	109
4. 洗澡的安全	110
5. 防丝线缠绕	111
6. 防高处摔下	111
7. 防头部伤害	111
8. 防坠落	111
9. 防窒息	112
六、2~3个月婴儿疾病的防治.....	113
1. 咳嗽	113
2. 脓疱病	114
3. 湿疹	115
4. 生理性贫血	116
5. 婴儿肠绞痛	117
6. 克汀病	117
7. 佝偻病	118
8. 夜哭多汗	118
9. 感冒	119
七、2~3个月婴儿智能开发和早期教育.....	120
1. 第2个月	120

2. 第3个月	122
第七章 4~6个月婴儿喂养指南	125
一、4~6个月婴儿的发育状况	125
1. 身体发育	125
2. 视觉发育	126
3. 感知觉方面	126
4. 记忆	126
5. 语言发育	127
6. 非智力因素发展状况	127
二、4~6个月婴儿的饮食	128
1. 坚持母乳喂养	128
2. 开始添加辅食	129
3. 添加辅食的学问	129
三、4~6个月婴儿的营养食谱	134
1. 米汤	134
2. 蛋黄泥	134
3. 鸡汤南瓜泥	135
4. 肉末茄泥	135
5. 香蕉粥	135
6. 鲜玉米糊	136
7. 梨酱	136
8. 苹果胡萝卜汁	136
9. 胡萝卜山楂汁	137
10. 白萝卜生梨汁	137
11. 山楂水	137
四、4~6个月婴儿的日常护理	138
1. 环境	138
2. 衣着	138
3. 全身清洁	139
4. 口水增多戴围嘴	139
5. 乳牙的护理	139
6. 训练排大小便	140

五、4~6个月婴儿的安全防护	140
1. 玩具的安全	140
2. 儿童车的安全	141
3. 婴儿床的安全	141
4. 洗澡的安全	142
5. 其他细节安全	142
六、4~6个月婴儿疾病的防治	143
1. 反复呼吸道感染	143
2. 感冒气喘	143
3. 食物过敏	143
4. 缺铁性贫血	144
5. 百日咳	144
6. 感冒	145
7. 肠套叠	145
8. 营养性缺铁性贫血	145
9. 皮肤干裂	146
七、4~6个月婴儿智能开发和早期教育	147
1. 4~6个月婴儿的运动	147
2. 手的操作	147
3. 认知能力	149
4. 语言和交流	149
5. 培养视觉分辨力	150
6. 习惯和生活能力的培养	151

第八章 7~9个月婴儿喂养指南 153

一、7~9个月婴儿的发育状况	153
1. 身体发育	153
2. 牙齿发育	153
3. 语言发育	154
4. 运动发育	154
5. 心理发育	155
6. 听觉发育	155

二、7~9个月婴儿的饮食.....	155
1. 喂养方法	155
2. 断奶的方法	156
三、7~9个月婴儿的营养食谱.....	158
1. 鲜虾肉泥	158
2. 肝肉泥	158
3. 牛奶香蕉糊	158
4. 红枣泥	159
5. 肉末炒西红柿	159
6. 蒸肉豆腐	159
7. 肝泥肉泥	160
8. 火腿土豆泥	160
9. 蒸什锦鸡蛋羹	161
10. 杏仁苹果豆腐羹	161
四、7~9个月婴儿的日常护理.....	162
1. 宝宝用品	162
2. 衣着	163
3. 保暖	165
4. 喂养	165
5. 牙齿	167
6. 睡眠	168
7. 学走路	171
8. 爬行	171
9. 排泄	172
10. 外出	173
五、7~9个月婴儿的安全防护	174
1. 爬行时的安全	174
2. 异物	176
3. 避免学步车给宝宝带来危害	178
4. 避免婴儿围栏给宝宝带来危害	179
5. 防止会爬的宝宝出意外	180
6. 容易疏忽的日常安全防护	181
7. 危害宝宝安全的坏习惯	183

六、7~9个月婴儿疾病的防治..... 186

1. 急疹(玫瑰疹) 186
2. 热性惊厥 187
3. 秋冬季腹泻 187
4. 腮腺炎 187
5. 红眼病 187
6. 小儿肺炎 188
7. 猩红热 188
8. 流脑 188
9. 毛细支气管炎 189
10. 小儿病毒性肠炎 189

七、7~9个月婴儿智能开发和早期教育..... 190

1. 婴儿的智力发育水平 190
2. 婴儿的运动 191
3. 认知能力 192
4. 语言能力 193
5. 情感发育 194
6. 玩具的选择 195
7. 适合的图书 197
8. 行为约束 197

第九章 10~12个月婴儿喂养指南..... 199

一、10~12个月婴儿的发育状况..... 199

1. 身体发育 199
2. 情感发育 200
3. 语言发育 201
4. 运动机能的发育 201
5. 心理发育 202

二、10~12个月婴儿的饮食..... 202

1. 喂养方法 202
2. 保持宝宝食品营养的方法 205
3. 不要给宝宝过多喂食白糖 206
4. 不要强迫宝宝进食 206

三、10~12个月婴儿的营养食谱·····	207
1. 香甜红豆泥·····	207
2. 营养鱼松·····	207
3. 宝宝炖菜·····	208
4. 什锦猪肉菜末·····	208
5. 鲜肉馄饨·····	208
6. 芋头咸粥·····	209
7. 鲜味杂粥·····	209
8. 薏米百合粥·····	210
9. 水果牛肉粥·····	210
10. 什蔬饼·····	210
四、10~12个月婴儿的日常护理·····	210
1. 着装·····	210
2. 牙齿·····	211
3. 喂养·····	211
4. 排便·····	212
5. 睡眠·····	212
6. 洗澡·····	213
7. 走路·····	213
8. 玩具·····	214
五、10~12个月婴儿的安全防护·····	215
1. 家长容易陷入的安全误区·····	215
2. 几个安全防护·····	216
六、10~12个月婴儿疾病的防治·····	219
1. 发热·····	219
2. 咳嗽·····	219
3. 腹泻·····	220
4. 蛔虫病·····	221
5. 毛细支气管炎·····	221
6. 奶瓶龋·····	221
7. 水痘·····	222
8. 麦粒肿·····	222
七、10~12个月婴儿智能开发和早期教育·····	222

1. 10~12个月婴儿的运动能力	222
2. 认知能力	224
3. 注意和记忆力	224
4. 语言游戏	226
5. 情感和社会适应能力	227
6. 促进10~12月婴儿的大脑发育	228

第三篇 幼儿喂养方案

第十章 1岁1~3个月幼儿喂养指南 230

一、1岁1~3个月幼儿的发育状况 230

1. 身体发育	230
2. 语言发育	230
3. 运动发育	231
4. 心理发育	232

二、1岁1~3个月幼儿的饮食 233

1. 合理喂养	233
2. 培养饮食习惯	234
3. 禁喝鲜奶	235
4. 宝宝健康红绿灯	236
5. 吃水果的学问	237

三、1岁1~3个月幼儿的营养食谱 240

1. 苹果沙拉	240
2. 香椿芽拌豆腐	240
3. 虾皮紫菜蛋汤	240
4. 鱼肉松粥	241
5. 茄子汤	241
6. 海带拌腐竹	242
7. 白菜绿豆饮	242

四、1岁1~3个月幼儿的日常护理 243

1. 四个错误喂养法则	243
2. 衣服和鞋子	244
3. 衣物清洁	245

4. 早晚漱口	248
5. 睡眠	248
6. 独立能力	249
7. 不要让宝宝长时间坐便盆	250
五、1岁1~3个月幼儿的安全防护	251
1. 提高安全意识	251
2. 教宝宝认识危险	252
六、1岁1~3个月幼儿疾病的防治	253
1. 小儿铅中毒	253
2. 蛲虫病	255
3. 健康检查	256
七、1岁1~3个月幼儿智能开发和早期教育	257
1. 宝宝智能的特点	257
2. 能力训练	257
第十一章 1岁4~6个月幼儿喂养指南	260
一、1岁4~6个月幼儿的发育状况	260
1. 身体发育	260
2. 智能特征	261
3. 运动发育	261
4. 动作能力	261
二、1岁4~6个月幼儿的饮食	262
1. 喂养方法	262
2. 促进宝宝大脑发育的几种益智食品	264
3. 宝宝进餐时不宜喝水	264
4. 注意糖类的摄取	265
5. 宝宝不宜多吃零食	265
6. 宝宝不宜多吃豆制品	266
7. 不宜给宝宝喝高钙奶	267
三、1岁4~6个月幼儿的营养食谱	268
1. 温拌双泥	268
2. 海米醋熘白菜	268
3. 芹菜炒猪肝	269

4. 蔬菜小杂炒	269
5. 藕块银耳汤	270
6. 松子毛豆炒干丁	270
7. 胡萝卜粥	270
8. 豆腐葱花粥	271
四、1岁4~6个月幼儿的日常护理	271
1. 语言发育	271
2. 心理发育	272
3. 语言能力	273
4. 喂养	273
5. 培养宝宝自己穿脱衣服的习惯	275
6. 正确给宝宝洗肚脐	275
7. 宝宝不听话的处理方法	276
五、1岁4~6个月幼儿的安全防护	277
1. 厨房	277
2. 卧室	278
3. 浴室	278
4. 客厅	279
5. 窗台、阳台、楼梯	280
六、1岁4~6个月幼儿疾病的防治	280
1. 小儿锌缺乏症	280
2. 上火	280
3. 水痘	282
4. 急性鼻炎	283
5. 大便有血	283
6. 小儿冻疮	284
七、1岁4~6个月幼儿智能开发和早期教育	285
1. 宝宝的智力表现	285
2. 智力开发训练	287
3. 社会能力	290
4. 独立意识	291