



家庭健康手册

李晓林 史亚敏 左彦文/主编

4

哺儿育女是每位父母的天职 婴幼儿的安全健康尤为重要

婴幼儿 喂养与健康

父母喂养婴幼儿必读手册

- | | | |
|---|--------------------------------------|---------------------------------------|
| ☐ 新生儿的护理要点 | ☐ 孩子缺铁的4种特殊信号 | ☐ 婴幼儿常见病的预防与护理 |
| ☐ 婴幼儿的喂养方法 | ☐ 婴幼儿成长中的健康教育 | ☐ 儿童常见的营养性疾病 |
| ☐ 初生4~12个月婴儿的健康与安全 | ☐ 学会辨认儿童疾病的方法 | ☐ |

家庭健康手册 4 Family healthiness handbook 4

婴幼儿喂养与健康

Feed and health care for baby

李晓林 史亚敏 左彦文/主编



陕西旅游出版社

家庭健康手册(4)——婴幼儿喂养与健康

主 编：李晓林 史亚敏 左彦文

责任编辑：赵乐宁

封面设计：深圳市金版文化发展有限公司

责任监制：刘青海

出版发行：陕西旅游出版社

(西安市长安北路32号 邮编 710061)

经 销：各地新华书店

印 刷：深圳市极雅致印刷有限公司

开 本：850mm×1168mm 1/32

字 数：320千字

印 张：11

版 次：2005年2月第2版 2005年2月第1次印刷

书 号：ISBN 7-5418-1177-7/G·306

定 价：25.00元

版权所有 翻印必究

购书电话：0755-25839248

Http://www.ch-jinban.com



Feed and health care for baby
婴幼儿喂养与健康

内容简介

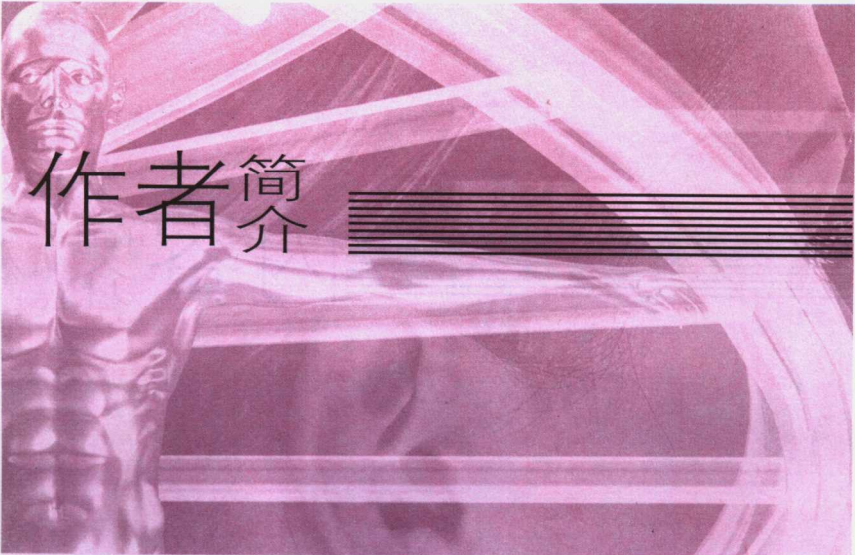


儿童是祖国的未来、父母的希望，养儿育女是天下父母的职责。对广大父母来说，婴幼儿的喂养显得尤为重要。

这是一部专门编给父母亲如何喂养婴幼儿的指导书。

本书配有大量的图片，使父母亲能够很快了解新生儿的特征，新生婴儿的护理要点，婴幼儿的喂养方法，婴幼儿喂养的注意事项，出生1周到12个月婴儿的健康与安全，婴幼儿健康成长中的基本知识，1~2岁幼儿智力应达到的水平，掌握幼儿学步的最佳时机，儿童的饮食与营养标准，幼儿成长中的健康教育，辨认与护理儿童疾病的办法，婴幼儿常见病的预防、护理与治疗，等等。

可怜天下父母心，相信这将成为你们养育儿女的专业指导书。



作者简介

李晓林，男，生于1938年12月，陕西临潼人。

1963年，毕业于西安医科大学。

1971年~1973年，进修于北京中国医学科学院胸外科。

任中西医结合外科主任医师、教授，中国科联研究员，陕西省名老中医生带徒导师、硕士研究生导师。

现担任全国中医药高教临床研究会外科分会副理事长、中国科联人才网络医学专业委员会委员、全国抗衰老科技学会常务理事、全国男性病学委会西北分会委员、陕西省中西医结合学会常务理事、陕西省抗衰老科技学会副理事长、陕西省男性病学委会副主任、咸阳市男性病研究会名誉主任。

曾获奖项及荣誉

曾获省局级科研成果4项，擅长外科手术，被群众称为“咸阳一把刀”。

国务院批准享受政府津贴、有突出贡献的专家。

《陕西日报》等6家新闻单位曾以《咸阳一把刀》、《陕西卫生报》以《外科专家》、《咸阳报》以《孜孜不倦的追求者》、《健康导报》以《匍匐救民》、《秦苑杂志》以《专家、学者、名医》为题进行医疗事迹报道。



第一章 新生儿的特征

一、	身高与体重	18
二、	身体的变化	20
	1. 体型	20
	2. 头	20
	3. 眼睛	20
	4. 鼻子	20
	5. 耳朵	20
	6. 嘴	20
	7. 手脚	20
	8. 屁股	20
三、	婴儿的各种生理机能	21
	1. 皮肤	21
	2. 呼吸	22
	3. 体温	22
四、	体重会突然降低	23
	1. 体重突然降低	23
	2. 皮肤突然发黄	23
	3. 整天昏睡	24
五、	身体的发育	26
	1. 体重的增加	26
	2. 身高的增长	26
	3. 头围的变化	28
	4. 颅骨的变化	28
	5. 脊柱的变化	28
	6. 牙齿的变化	28

目录



六、 新生婴儿的护理要点	31
1. 房间	31
2. 温度	31
3. 预防感染	31
4. 防止事故	32
5. 及时换尿布	32
6. 婴儿的抱法	34
7. 皮肤的清洁	35
8. 眼部和口腔的护理	36
9. 脐部的护理	36
10. 耳朵及鼻子的护理	37

第二章 婴幼儿的喂养方法

一、 母乳喂养	39
1. 正确的母乳喂养姿势	39
2. 婴儿吃奶的正确姿势	44
3. 婴儿吃奶的时间	45
4. 怎样开始喂母乳	47
5. 健康婴儿吃奶的反射	48
6. 喂奶的次数与间隔时间	48
7. 喂奶的方法	49
8. 怎样才能保证母乳充足	53
9. 女性哺乳期的营养	54
10. 母乳不足怎么办	56
11. 特殊情况下的母乳喂养	57
二、 哺乳期女性会出现的问题	58
1. 子宫痉挛	58
2. 乳汁渗漏	58
3. 平坦乳头	59
4. 乳头皲裂	59
5. 乳汁太多引起乳房肿块	62

	6.乳房充胀及硬结乳房	62
	7.乳房发生红肿硬块(乳腺管阻塞).....	62
	8.乳腺炎	63
三、	哺乳期怎样进行乳房保健.....	64
四、	哺乳期女性患病能否进行母乳喂养.....	65
	1.上呼吸道感染	65
	2.产褥感染	66
	3.乙型肝炎	66
五、	婴儿患病时如何进行母乳喂养.....	67
	1.腹泻	67
	2.发烧	67
	3.上呼吸道感染	68
	4.肠绞痛	68
六、	挤奶与贮奶.....	71
七、	代乳品喂养婴儿的方法.....	71
	1.比较合理的代乳品	71
	2.常见的不合理的代乳品	73
	3.推荐人乳化奶粉	73
	4.如何使用鲜牛奶	74
	5.奶粉的调制	75
	6.奶粉调制不当的结果	75
	7.奶瓶的选择	75
	8.选择合适的奶嘴孔	76
	9.防止牛奶污染	76
	10.怎样用奶瓶喂婴儿	76
	11.女性应掌握婴儿的胃容量	77
	12.过早添加淀粉食物好不好	77
	13.牛乳喂养婴儿的加水问题	78
	14.如何判断牛奶过敏	78
八、	断乳期喂养婴儿的方法.....	79
	1.为断奶做准备	79
	2.添加辅食阶段婴儿应吃什么	80
	3.添加辅食的原则	83
	4.1岁以内婴儿辅食的制作方法	84
	5.注意观察小孩的体重	90

6. 断奶前给小孩喂以汤类食物	91
7. 1天1次的用餐时间要固定	91
8. 出生后7~8个月可以用舌头弄碎的东西	92
9. 出生9~12个月牙床可以咬碎的硬度	92
10. 从离乳食品到幼儿食品	93
九、 成功断乳的重要提示	94

第三章 婴幼儿喂养的注意事项

一、 开始喂奶的时间	97
二、 新生儿开始喂奶前不宜喂糖水	97
三、 珍惜宝贵的初乳	98
四、 母乳喂养的好处	98
五、 喂哺前要先清洗双手及乳房	99
六、 采取正确的喂奶姿势	100
七、 排空乳房，能更好地刺激乳腺分泌奶汁	100
八、 每次喂奶以15~20分钟为宜	101
九、 母乳喂养的新观念	101
1. 婴儿吸吮母乳的最佳时期	101
2. 婴儿吸吮乳头的正确方法	101
3. 坚持两侧乳房轮流喂哺	101
4. 提倡按需喂奶	101
5. 怎样判断婴儿吃奶是否足量	102
6. 防止乳房错觉	102
7. 打破定时喂奶的老规矩	102

第四章 出生一周内婴儿的健康及安全

一、 出生第一周婴儿的体征	104
二、 新生儿黄疸	106
三、 新生儿的睡眠	107
四、 正确对待新生儿的哭	108
五、 新生儿的感官	112
六、 为新生儿选购玩具	113
七、 新生儿脐带护理	114
八、 脐带脱落后有渗液的治疗	115

九、	新生儿臀红	115
十、	新生儿发热的护理	118
十一、	新生儿呕吐	118
十二、	早产儿的护理	119
十三、	给满月婴儿剃头、刮眉毛不好	120
十四、	不要刺激婴儿的眼睛	120

第五章 出生2~3个月婴儿的健康及安全

一、	此时婴儿的喂养方法	123
	1. 按需喂哺不等于一哭就喂	123
	2. 判断婴儿饥饱的方法	124
	3. 防止婴儿吐奶	125
二、	此时婴儿的护理方法	127
	1. 给婴儿洗澡	127
	2. 给婴儿提供视觉刺激	128
	3. 避免头睡偏了	130
	4. 婴儿会些什么	130
三、	提高母乳质量的方法	131
	1. 妈妈自身怀有哺乳婴儿的强烈愿望	131
	2. 乳汁的质量与母亲的饮食营养有直接的关系	131
	3. 乳母心情舒畅、精神愉快, 可使乳汁分泌充足	131
	4. 乳母的生活要有规律	131
	5. 乳母要忌吸烟、酒、茶等刺激物	132
	6. 催乳食谱	132
	7. 不宜哺乳的母亲	133
	8. 婴儿俯卧好	134
	9. 婴儿哭声辨别	135

第六章 出生4~12个月婴儿的健康及安全

一、	第4个月婴儿的特点及喂养方法	137
二、	第5个月婴儿的特点及喂养方法	138
三、	第6个月婴儿的特点及喂养方法	139
四、	第7个月婴儿的特点及喂养方法	140
五、	第8个月婴儿的特点及喂养方法	141

六、	第9个月婴儿的特点及喂养方法	144
七、	第10个月婴儿的特点及喂养方法	146
八、	第11个月婴儿的特点及喂养方法	148
九、	1周岁婴儿的特点及喂养方法	151

第七章 婴幼儿健康成长中的基本知识

一、	幼儿体格发育的特点	154
	1. 身高	154
	2. 体重	154
	3. 头围	154
	4. 胸围	154
	5. 囟门	154
	6. 牙齿	154
二、	1~2岁幼儿智力应达到的水平	155
三、	对孩子的教育与训练内容	155
	1. 训练孩子的粗动作和精细动作	155
	2. 训练和培养孩子的语言能力	156
	3. 增长孩子的知识, 发展其认识能力	157
	4. 培养孩子的良好品德和行为习惯	158
四、	掌握婴儿学步的最佳时机	158
五、	为孩子选择合适的鞋子	159
	1. 鞋子宜偏大不宜偏小	159
	2. 鞋子宜偏软不宜偏硬	159
	3. 选择鞋尖较宽呈圆形的鞋	159
	4. 鞋底要有一定的弯曲度, 以便托住足弓	159
	5. 不要让幼儿过早穿拖鞋	159
六、	婴幼儿呼吸道感染的原因	165
七、	幼儿饮食六不宜	165
	1. 不宜多吃色素食品	165
	2. 不宜多吃罐头	165
	3. 不宜用饮料代替开水	165
	4. 不宜边吃饭边大量喝水	166
	5. 不宜在睡觉前吃东西	166
	6. 不宜蹲着或坐在矮桌前吃饭	166

八、	小孩厌食的原因与纠正	166
九、	儿童不宜常吃的十种食品	167
十、	孩子肚脐宜常洗	168
十一、	孩子缺铁的四种特殊信号	168
	1.呼吸暂停	168
	2.智力低下	168
	3.巩膜发蓝	168
	4.小孩很少微笑	169
十二、	孩子贫血的预防	169
十三、	儿童营养不良的标准及治疗	170
十四、	纠正孩子吮指的习惯	171
十五、	不要吓唬孩子	174
十六、	如何教孩子说话	178
十七、	教孩子学动词	178
十八、	评价幼儿健康状况的指标	179
十九、	合理烹调蔬菜的方法	179
二十、	从小培养孩子五种永恒的品德	180
	1.快乐	180
	2.爱心	181
	3.正直	181
	4.勇气	181
	5.信仰	181
二十一、	保护孩子眼睛的“六不要”	181
二十二、	小孩误食异物的处理	182
二十三、	有益儿童智力的食品	182
二十四、	启发幼儿天赋的七种方法	183
	1.培养音乐感	183
	2.训练色彩感	183
	3.训练形态感	183
	4.训练触感	183
	5.训练语感	183
	6.训练情感	183
	7.训练身体	183
二十五、	七种不好的教育方式	184

1.放任型	184
2.虐待型	184
3.严格型	184
4.期待型	184
5.不安型	184
6.溺爱型	184
7.盲从型	184
二十六、孩子长时间流鼻涕说明什么	184
二十七、幼儿吃糖不宜过多	185
二十八、孩子不宜喝浓茶	185
二十九、小孩发烧的降温方法	187
三十、给孩子剪指甲的方法	187
三十一、幼儿家教十不宜	188
1.包办代替	188
2.不适当的满足	188
3.干涉太多	189
4.不理解孩子	189
5.模棱两可的语言	189
6.不良的榜样	189
7.冗长的罗嗦	189
8.教育不一致	189
9.失控	189
10.体罚后反悔	189

第八章 幼儿成长中的健康教育

一、“吃饭”的教育	191
1.首先从有规律的授乳开始	191
2.断乳期的教育	191
3.进食时的教育	191
4.重新模仿爸爸或妈妈的动作	192
二、“排泄”的教育	193
1.上厕所的时间	193
2.1岁孩子的教育	193
3.2岁孩子的教育	193

	4.3岁孩子的教育	194
三、	“睡眠”的教育	195
	1.规律正常的生活是基本要点	195
	2.白天适度的运动	195
	3.应付夜哭郎的秘诀	196
四、	“穿换衣服”和“清洁”的教育	196
五、	“语言”的教育	198
六、	“生活习惯”的教育	199

第九章 掌握儿童体征，辨认、护理儿童疾病的方法

一、	发烧	202
二、	头痛	207
三、	腹痛	210
四、	呕吐	211
五、	抽筋	214
六、	下痢	216
七、	小儿便秘	218
八、	附带感冒症状的疾病	220
九、	会引起咳嗽、出现痰的疾病	224
十、	会陷入呼吸困难的疾病	226
十一、	脸色会变坏的疾病	228
十二、	会发疹的疾病	229
十三、	会产生黄疸的疾病	230
十四、	有出血倾向的疾病	232
十五、	淋巴结肿大的疾病	233
十六、	会出现浮肿的疾病	235
十七、	会手脚麻痹的疾病	238
十八、	会过胖与过瘦之疾病	239
十九、	会食欲不振的疾病	241
二十、	哭啼异常和失眠之疾病	242
二十一、	眼睛异常的疾病	244
二十二、	耳、鼻、喉的疾病	246
二十三、	嘴异常的疾病	248
二十四、	牙齿异常的疾病	249

第十章 婴儿出生缺陷

一、	先天性心脏病	253
	1. 房间隔、室间隔缺损	253
	2. 动脉导管未闭	255
	3. 主动脉瓣狭窄	256
	4. 肺动脉瓣狭窄	256
	5. 主动脉缩窄	256
	6. 大血管异位	257
	7. 左室发育不良综合征	258
	8. 法洛四联症	258
二、	消化道畸形	259
	1. 食管闭锁或狭窄	259
	2. 膈疝	260
	3. 先天性巨结肠	260
	4. 脐膨出	260
	5. 肛门闭锁	261
	6. 胆道闭锁	261
三、	骨骼肌肉系统畸形	261
	1. 面部畸形	261
	2. 脊柱异常	262
	3. 髋、腿和足畸形	262
	4. 肢体缺失	263
	5. 成骨不全	263
	6. 多发性关节挛缩	263
	7. 肌肉的异常	264
四、	脑和脊髓畸形	264
	1. 脑畸形	264
	2. 脊柱裂	266
五、	眼畸形	267
	1. 先天性青光眼	267
	2. 先天性白内障	267
六、	肾脏和泌尿道畸形	267
	1. 肾脏和输尿管畸形	267

	2. 膀胱畸形	267
	3. 尿道畸形	268
	4. 两性畸形	268
七、	染色体异常	268
	1. 唐氏综合征	269
	2. 缺失综合征	269
	3. 特纳综合征	269
	4. 三X染色体综合征	270
	5. 克氏综合征	270
	6. XYY染色体综合征	270
	7. 脆性X染色体综合征	271
八	多指(趾)、并指(趾)	271
九、	疝	271
十、	先天性髋关节脱位	272
十一、	先天性斜颈	272
十二、	尿道下裂、两性畸形	273

第十一章 婴幼儿常见病的预防、护理与治疗

一、	啼哭	275
二、	多汗	278
三、	厌食	279
四、	呕吐	280
五、	腹泻	283
六、	发烧	286
七、	咳嗽	288
八、	哮喘	291
九、	呼吸困难	293
十、	青紫	297
十一、	黄疸	298
十二、	抽风	299
十三、	脐炎	301
十四、	红眼病	301
十五、	鹅口疮	302
十六、	痱子	303
十七、	脓疱疮	304

十八、	流行性感胃	305
十九、	流行性腮腺炎	307
二十、	病毒性肝炎	308
二十一、	麻疹	311
二十二、	百日咳	315
二十三、	急性支气管炎	317
二十四、	婴幼儿腹泻	317
二十五、	缺铁性贫血	319
二十六、	营养不良	319
二十七、	急性阑尾炎	320
二十八、	遗尿症	321
二十九、	婴儿湿疹	322
三十、	急性扁桃体炎	324
三十一、	急性化脓性中耳炎	324
三十二、	流口水	325
三十三、	小儿常见的营养性疾病	326
	1. 蛋白质—热能营养不良	326
	2. 维生素D缺乏性佝偻病	328
	3. 维生素D缺乏性手足搐搦症	330
	4. 其他维生素缺乏症	332
	5. 亚临床维生素A缺乏	334
	6. 维生素B ₁ 缺乏症	334
	7. 维生素B ₂ 缺乏症	336
	8. 维生素B ₆ 缺乏症	337
	9. 维生素B ₁₂ 依赖症	338
	10. 维生素C缺乏症	338
	11. 迟发性维生素K缺乏症	339
	12. 维生素A过多症	340
	13. 微量元素锌缺乏症	341
	14. 单纯性肥胖症	343
附：	注意预防儿童肥胖症	351