

育儿知识百科

YUERZHISHI
BAIKE

送给每一位年轻妈妈
做健康妈妈  育聪明宝宝

- ★ 正确进行母乳喂养的方法
- ★ 训练新生儿的良好习惯
- ★ 如何处理宝宝的睡眠和啼哭
- ★ 与宝宝一起玩游戏
- ★ 如何诊治宝宝的常见疾病

新 手 父 母

养育孩子的好帮手

罗路晗 主编

吉林科学技术出版社



育儿知识 百科

HISHI
BAI KE

送给每一位年轻妈妈

新手父母

养育孩子的好帮手

吉林科学技术出版社

育儿知识百科

主 编:罗路晗

责任编辑:王精杰

封面设计:红十月工作室

*

吉林科学技术出版社出版、发行

河北永清金鑫印刷有限公司印刷

*

880×1230 毫米 24 开本 15 印张 353 千字

2006 年 4 月第 1 版 2006 年 4 月第 1 次印刷

定价:19.80 元

ISBN 7-5384-3214-0/R·972

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

社 址 长春市人民大街 4646 号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-5677817 5635177 5651759 5651628

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

网 址 www.jkcbs.com

实 名 吉林科技出版社

A black and white photograph of a baby sitting and smiling. The baby is shirtless, wearing a white diaper, and has its feet visible. The baby's expression is joyful, with its mouth open in a wide smile. The background is plain and light-colored.

前言

娇嫩可爱的婴儿一来到世间，立刻便成了家庭中最重要角色，最多的爱和关心都给了他们，但这并不能保证他们在成长中就不会遇到麻烦。事实上，从宝宝呱呱坠地发出第一声啼哭开始，各种问题就接踵而至了。年轻父母们由于缺乏婴幼儿成长方面的知识，常常被宝宝生长发育期一些特殊的生理现象所困扰，又因不懂护理知识和小儿疾病方面的常识，有时甚至会危害宝宝的健康。

为此，我们在有关专家的指导下，综合国内外的最新研究成果，特别编撰了这本《育儿知识百科》。本书包括0~2岁小宝宝各阶段的科学哺育、日常护理、身心培育和疾病预防等内容，十分简单实用、科学权威，非常易于操作实施，是广大年轻妈妈用以育儿的良好读本。

第一章 新生儿期

科学哺育

- 正确进行母乳喂养的方法 / 2
- 判断母乳不足的方法 / 8
- 补充婴儿水分 / 9
- 开始喂奶的正确时间 / 10
- 妈妈尚未开奶的喂养 / 10
- 开奶前不要喂牛奶 / 11
- 新生儿不宜采取定时喂养 / 11
- 新生儿不宜用奶瓶喂养 / 11

日常护理

- 婴儿脐带与脐疝的护理 / 13
- 预防疝气的措施 / 14
- 不要相信所谓的“胎毒” / 15
- 新生儿头上包块的处理
方法 / 16
- 加强新生儿眼睛的保健 / 17
- 婴儿的抱法 / 17
- 正确包裹婴儿 / 19
- 婴儿穿衣的禁忌 / 20
- 婴儿衣服不要用洗衣粉洗 / 20
- 注意给婴儿随时保暖 / 21
- 保护男婴生殖器的措施 / 21
- 为新生儿三浴的方法 / 22

如何训练婴儿良好的睡眠

习惯 / 25

为婴儿更换纸尿布与尿布的方法 / 27

身心培育

- 训练新生儿的条件反射 / 29
- 训练新生儿的视觉 / 29
- 训练新生儿的良好习惯 / 30
- 新生儿健康检查的内容 / 30
- 新生儿破伤风的防治方法 / 31
- 新生儿消化不良与腹泻的预防
方法 / 31
- 新生儿大便异常情况的处理
措施 / 33
- 新生儿发热的防治方法 / 34

疾病防治

- 新生儿异常现象的处理 / 36
- 新生儿感染的预防 / 37
- 新生儿患化脓性脑膜炎的
预防 / 38
- 新生儿肺炎的预防 / 38
- 新生儿低血糖的预防 / 39
- 新生儿要注射卡介苗 / 39
- 新生儿要注射乙肝疫苗 / 40
- 新生儿大便有血的原因 / 40



- 新生儿低血钙的治疗 / 41
- 新生儿硬肿症的治疗 / 42
- 新生儿结膜炎的治疗 / 42
- 新生儿坏死性小肠
结肠炎的治疗 / 43
- 新生儿脐炎的危害 / 44
- 新生儿脐炎的防治 / 44
- 新生儿脐疝的防治 / 45
- 新生儿腹股沟斜疝的
防治 / 46

第二章 出生第1月

科学哺育

- 母乳喂养的特殊情况及处
理方法 / 48
- 乳房病变及异常情况的处
理方法 / 50
- 母亲生病后的喂养方
法 / 52
- 夜间喂奶要注意 / 52
- 婴儿饮食限量与时间确
定 / 53
- 人工喂养婴儿的方法 / 54
- 婴儿对维生素的需要
量 / 57

日常护理

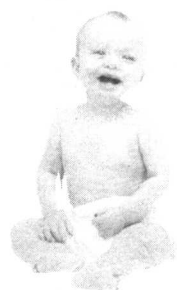
- 选择婴儿合适的枕头 / 60
- 注意观察婴儿的囟门 / 60
- 婴儿鼻疳不要挤压 / 61
- 给婴儿剃“满月头”的危
害 / 61
- 观察婴儿的囟门闭合情
况 / 62
- 婴儿出现斜视的预防 / 62
- 婴儿的睡眠情况 / 63
- 为婴儿清洁口腔与剪指甲
的方法 / 63

身心培育

- 训练婴儿视听能力 / 65
- 训练婴儿综合感官 / 66

疾病防治

- “胎记”不需要治疗 / 67
- 克汀病的预防 / 67
- 脊髓灰质炎的预防 / 68
- 多晒太阳可防疾病 / 68
- 不要用电风扇直吹婴
儿 / 69
- 不能用茶水给婴儿喂
药 / 70



第三章 出生第2月

科学哺育

注意营养不良 / 72

母乳喂养应注意的问题 / 72

喂奶并非要严格按时 / 74

婴儿腹泻时的喂乳 / 74

添加蔬菜汁和水果汁 / 75

婴儿吐奶的处理 / 75

增加母乳量的方法 / 75

哺乳母亲禁用的药物 / 77

日常护理

给婴儿清洁卫生的方法 / 78

为婴儿正确穿衣 / 80

婴儿洗澡的正确方法 / 83

身心培育

训练婴儿的视觉 / 87

训练婴儿的听觉 / 87

疾病防治

及时预防接种 / 88

婴儿脊髓灰质炎的治

疗 / 88

维生素D缺乏的预防 / 89

佝偻病的预防 / 90

婴幼儿肺炎的护理 / 90

注意婴儿家庭用药 / 91

第四章 出生第3月

科学哺育

制作婴儿辅食的方法 / 94

保证婴儿大脑发育营养 / 96

正确使用奶粉 / 96

炼乳和麦乳精的喂养方法 / 97

糕干粉等淀粉制品不能代替乳品 / 97

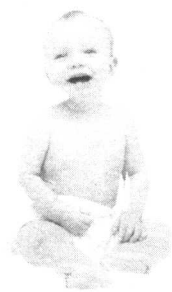
给婴儿多喂水 / 98

日常护理

为婴儿选择良好的睡眠姿势 / 99

背和抱婴儿的正确姿势 / 101

保护婴儿眼睛和耳朵的方法 / 104



身心培育

训练婴儿的手指 / 106

训练婴儿感官及体能 / 107

疾病防治

婴儿眼病的防治 / 108

及时预防接种 / 109

百日咳、白喉、破伤风的预防方法 / 110

第五章 出生第4月

科学哺育

补充锌元素 / 112

判断婴儿是否吃饱的方法 / 112

母乳的存放方法 / 113

铁的作用及补充方法 / 113

给婴儿喂鱼泥的方法 / 114

给婴儿喂豆制品的方法 / 114

日常护理

婴儿不睡觉的调节方

法 / 116

为婴儿配置睡袋 / 116

把婴儿放下睡觉 / 117

身心培育

婴儿的“握拳反射”保健 / 119

婴儿健身操 / 120

坚持进行婴儿健美健身 / 121

疾病防治

及时预防接种 / 123

婴儿发热不吃奶的处理 / 123

不要常给婴儿吃小儿中药 / 124

婴儿便秘的护理 / 124

婴儿营养缺乏症的预防 / 124

呼吸道传染病的预防 / 125

早期判断婴儿视力障碍 / 126

婴儿出现肠套叠的处理 / 127



第六章 出生第5月

科学哺育

婴儿患鹅口疮乳母的饮食

禁忌 / 129

婴儿夜啼乳母的饮食禁

忌 / 130

婴儿拒绝吮奶的处

理 / 130

挤乳喂养时需注意的问

题 / 131

人工喂养不能完全代替母

乳喂养 / 133

给幼儿喂菜汤、菜泥、水果

泥的方法 / 133

日常护理

不要强行制止婴儿啼

哭 / 135

正确保护婴儿的乳

牙 / 135

预防男婴睾丸扭转 / 137

身心培育

训练婴儿的手和眼 / 138

教婴儿认识物品 / 139

教婴儿模仿妈妈的发

音 / 139

疾病防治

及时预防接种 / 140

婴儿痢疾的预防 / 140

婴儿脑震荡的预防 / 141

婴儿心律失常的预

防 / 141

婴儿结核病的预防 / 143

婴儿乙型肝炎的预

防 / 143

第七章 出生第6月

科学哺育

半岁婴儿的喂养 / 146

制作半岁婴儿小食

品 / 146

断奶时间及断奶方

法 / 147

半岁以内不要多饮果

汁 / 148

婴幼儿喂养中的误

区 / 148



日常护理

婴儿日光浴和盆浴的方

法 / 150

婴儿头上包块的识别 / 151

婴儿口水多的处理 / 152

培养婴儿良好习惯 / 152

身心培育

训练半岁婴儿动作 / 154

婴儿健身操 / 155

婴儿语言的训练 / 155

婴儿玩具的选择 / 156

疾病防治

婴儿贫血的预防 / 157

脑脊髓膜炎的预防 / 158

婴幼儿营养不良症的治疗 / 158

婴幼儿风疹的治疗 / 160

维生素 D 缺乏性佝偻病的

治疗 / 161

第八章 出生第 7 月

科学哺育

制作豆制品的方

法 / 164

不宜断奶的情况 / 165

婴儿的牛奶不宜过

浓 / 165

掌握婴儿的消化特

点 / 165

预防营养缺乏和营养过

剩 / 166

日常护理

不要给婴儿穿得太

暖 / 168

不要给孩子盖厚被

子 / 168

培养婴儿坐盆的习

惯 / 168

预防幼儿脊柱侧弯 / 169

身心培育

培养婴儿懂道理 / 170

训练婴儿的动作 / 170

开发婴儿观察能力 / 171

疾病防治

缺铁性贫血症的预防方

法 / 172

婴儿出大汗的防治 / 172



婴幼儿急性化脓性中耳炎的

治疗 / 173

婴幼儿不要乱用镇咳

药 / 174

第九章 出生第8月

科学哺育

预防婴儿断奶综合

征 / 176

度过断奶辅食期 / 177

制作婴儿小食品的方

法 / 177

婴儿适宜用乳糖 / 178

婴儿不宜多吃蜂蜜 / 179

日常护理

培养婴儿生活习惯 / 180

培养进食习惯和喂养指导

方法 / 180

不宜让婴幼儿过分大

笑 / 181

身心培育

培养婴儿良好的

习惯 / 183

训练婴儿的动作 / 183

与婴儿一起玩游戏 / 184

培养婴儿运动能力 / 184

婴儿健身操 / 186

疾病防治

及时预防注射 / 187

婴儿发热与测量体温的方

法 / 187

高热惊厥的预防 / 188

给婴儿喂药的方法 / 189

第十章 出生第9月

科学哺育

断奶后的婴儿喂养 / 191

婴儿的混合喂养 / 192

制作婴儿小食品的方

法 / 192

婴幼儿补钙的误区 / 193

婴儿出牙期的营养保

健 / 194

日常护理

保护好婴儿的牙齿 / 196

常吃些粗糙耐嚼食物对

牙齿有益 / 196

开始教婴儿说话 / 196



纠正牙齿发育期的不良习惯 / 198

身心培育

培养婴儿良好品质 / 201

训练婴儿的动作 / 202

训练婴儿的语言 / 202

疾病防治

防止先天性缺失牙 / 204

防止多生牙的方法 / 204

畸形牙的防止方法 / 205

打针与吃药的选择 / 206

预防流行性腮腺炎 / 206

淋巴结肿大的治疗 / 207

第十一章 出生第10月

科学哺育

给幼儿喂稠粥的方法 / 209

断奶后的食谱 / 209

制作婴儿小食品 / 210

使婴幼儿膳食多样化 / 210

强化食品的种类及选

择 / 211

继续提高钙摄入 / 211

婴幼儿的山楂食疗方法 / 212

日常护理

要让婴儿吃点硬食 / 213

让婴儿有洁白健康的牙齿 / 213

身心培育

培养婴儿良好的生活习惯 / 214

训练婴儿开口说话 / 214

给婴儿选择玩具 / 215

与婴儿一起玩游戏 / 216

训练婴儿的感官功能 / 216

疾病防治

婴儿缺锌的预防方法 / 217

婴幼儿扁桃体的防治 / 217

秋冬季腹泻的预防方法 / 218

婴儿不宜滥用抗生素 / 219



乳牙龋齿的预防 / 220
 患慢性病的婴儿不能打
 预防针 / 220
 婴幼儿包皮过长和包茎的
 处理 / 221

第十二章 出生第 11 月

科学哺育

制作婴儿小食品的方
 法 / 223
 制作粥类食品的方
 法 / 223
 制作芋薯类食品的方
 法 / 225
 制作含铁较高的食品的方
 法 / 226
 制作含钙较高的食品的方
 法 / 227

日常护理

婴儿啼哭的原因 / 229
 婴儿不宜穿开裆裤 / 230
 预防发生意外事故 / 231

身心培育

训练婴儿摇摆的动

作 / 232

训练走路的游戏方
 法 / 232

训练婴儿的认识能
 力 / 235

训练婴儿的语言 / 236

疾病防治

预防疾病传播 / 237
 警惕过“补”导致疾病 / 237
 婴儿腹痛的治疗方法 / 239
 婴幼儿腹胀的治疗 / 240
 婴幼儿蛔虫病的治疗 / 242
 婴幼儿腹泻的治疗 / 243
 婴幼儿细菌性痢疾的治
 疗 / 245
 婴幼儿大便干燥的家庭护
 理措施 / 246
 气管炎、肺炎的家庭护
 理 / 246
 接触性皮炎的防治方
 法 / 247
 婴幼儿湿疹的防治方
 法 / 248
 摩擦红斑的防治方
 法 / 249



第十三章 出生第 12 月

科学哺育

- 补充含钙多的食品 / 251
- 婴儿健脑食品 / 251
- 制作 1 岁幼儿膳食 / 252
- 保持婴幼儿食品营养 / 253
- 调理婴幼儿食品营养 / 253
- 防止挑食偏食 / 254
- 幼儿开始吃“硬”食的时间 / 255

日常护理

- 预防婴儿睡偏了头 / 257
- 提高婴幼儿活动量 / 257
- 培养活动规律 / 259
- 宝宝一日活动情况表 / 259
- 教婴幼儿学会走路 / 260

身心培育

- 正确对待婴幼儿不良行为 / 261
- 提高婴幼儿语言表达能

力 / 262

- 训练 1 岁幼儿动作 / 264
- 婴幼儿健身操 / 264

疾病防治

- 家庭应随时准备的外用药 / 265
- 心脏杂音的处理 / 266
- 认识婴幼儿胸部发育特点 / 266
- 冬季冻疮的预防 / 266
- 及时注射乙脑疫苗 / 267
- 及时接种流感疫苗 / 268
- 打预防针前后应注意 / 268
- 水痘的预防 / 270
- 婴幼儿厌食症的治疗 / 270
- 婴幼儿异食癖的治疗 / 271
- 婴幼儿急性上呼吸道感染的治疗 / 272

第十四章

出生第 13~15 月

科学哺育

- 喂养主要特点 / 275
- 食谱注意事项 / 275



注意不宜食用的食物 / 276

日常护理

培养独立生存能力 / 277

培养良好生活习惯 / 279

穿衣与穿鞋 / 280

注意正确睡眠 / 280

防止出现意外事故 / 281

身心培育

1~2岁智能特点 / 282

智商训练游戏 / 282

情商训练游戏 / 283

体能训练游戏 / 284

疾病防治

预防蛲虫、蛔虫的方法 / 286

预防肘脱位的方法 / 287

烫伤的防止方法 / 287

大便排不出的处理 / 287

用药剂量推算方法 / 288

第十五章

出生第16~18月

科学哺育

喂养特点及措施 / 290

摄取蛋白质的限量 / 290

注意避免过量进食 / 291

注意不要多吃零食 / 292

注意进食时“含饭” / 293

日常护理

注意1岁多还不会走路的

婴幼儿 / 294

培养良好的穿脱习惯 / 294

培养清洁卫生习惯 / 295

培养当助手 / 297

身心培育

不听话的处理方法 / 298

智商训练游戏 / 299

情商训练游戏 / 299

体能训练游戏 / 300

疾病防治

大便有血的处理 / 302

包皮过长和包茎的

处理 / 303

滴眼药水的方法 / 303

第十六章

出生第19~21月

科学哺育

喂养特点 / 305



小食品制作 / 305
不宜多吃鸡蛋 / 306
儿童宜食的健脑食品 / 307
正确选择副食 / 310
科学养脑方法 / 311

日常护理

开始穿满裆裤 / 313
注意好的睡眠 / 313
注意别尿床 / 314

身心培育

智力开发要注意 / 316
智商训练游戏 / 317
情商训练游戏 / 318
体能训练游戏 / 319

疾病防治

中毒防治方法 / 320
带孩子看病的学问 / 320
暑热症家庭护理措施 / 322

第十七章

出生第22~24月

科学哺育

喂养特点 / 325

烹调食品应注意 / 325
适宜膳食烹调方法 / 325
平衡膳食的方法 / 326
早餐的安排方法 / 328

日常护理

学会自己擤鼻涕 / 329
注意良好睡眠 / 329
注意吸收新鲜空气 / 330
注意避免噪音 / 331
注意保护视力 / 331
不能剪眼睫毛 / 333

身心培育

不合群的处理方法 / 334
智商训练游戏 / 334
情商训练游戏 / 335
体能训练游戏 / 336

疾病防治

家庭应随时准备外用
药 / 338
预防球菌性肺炎 / 339
猩红热的治疗 / 339
流行性乙型脑炎的治
疗 / 340
手脚受伤的治疗 / 341



第一章

第一章

新生儿期

