



权威妇幼保健专家强力推荐 培育健康聪明宝宝

婴幼儿 喂养与 护理

- 宝宝四季护理策略
- 我国宝宝营养六误区
- 婴幼儿饮食七不宜
- 使孩子聪明的八秘诀

编著 曲莉莉



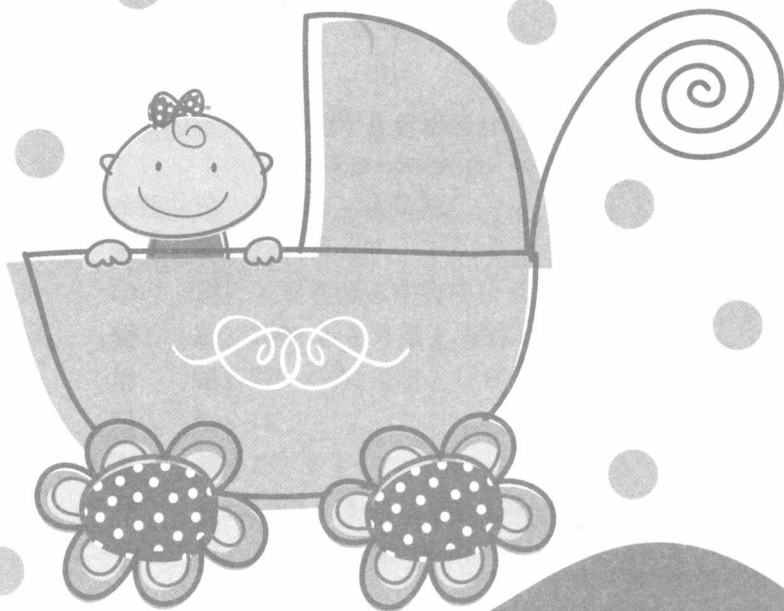
北方妇女儿童出版社

婴幼儿

How are you

喂养与护理

编著：曲莉莉



图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿喂养与护理/曲莉莉编著. —长春: 北方妇女儿童出版社, 2009. 6

ISBN 978-7-5385-3367-5

I. 婴… II. 曲… III. ①婴幼儿—哺育②婴幼儿—护理
IV. R714

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 103340 号

婴幼儿喂养与护理

出版发行: 北方妇女儿童出版社

(长春市人民大街 4646 号 电话: 0431-85644803 邮编: 130021)

责任编辑: 李少伟 金敬梅

编 著: 曲莉莉

印 刷: 长春利源彩印有限公司

版 次: 2009 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

规 格: 720 × 970 毫米 1/16

印 张: 16

字 数: 287 千字

书 号: ISBN 978-7-5385-3367-5

定 价: 29.80 元(赠 VCD)

前 言

当我们的生活中响起了清脆的“哇哇”声,于是我们——爸爸、妈妈、爷爷、奶奶、姥爷、姥姥……心中所有的“期待”就被激发了,这是什么样的“期待”啊!他是附着生命的、无私的、永恒的爱“期待”!

然而在这份漫长的“期待”过程中,我们不时又会感到无助、惶恐、忧虑、彷徨和忧伤,我们想知道,如何才能真正帮助孩子打开他们未来快乐和幸福的命运之门?开启这扇门的钥匙又在哪里呢?

为了帮助您找到这把钥匙,我们邀请多位儿科权威专家和儿童教育专家,总结了孩子生长发育、喂养方法、照料护理、疾病防治等方面的经验,为您提供最权威的参考。本书将营养学、心理学、教育学和儿科学融汇于家庭教育的实践中,多层面、多角度地阐述了现代科学关于婴幼儿喂养与护理的相关知识。让您更充分地了解孩子成长过程中的特点,减少在培育孩子方面的依赖性,增加主动性和自觉性,从而实现我们的共同愿望——给孩子一个最好的开始。

是啊!只有紧紧握住孩子未来快乐和幸福命运之门的钥匙,每一位妈妈才能真正拥有这份天赐的财富,才能真正成为生命里富有的“妈妈”!现在我们就将这把钥匙——《婴幼儿喂养与护理》奉送到您的手中,希望您真切地把握住生命的“期待”。为了这份用生命塑造的“期待”,让我们就此充满自信地启程吧!

编 者



目

录

第一章 生长发育

一、孩子第 1 个月	3
二、孩子第 2 个月	6
三、孩子第 3 个月	8
四、孩子第 4 个月	10
五、孩子第 5 个月	11
六、孩子第 6 个月	12
七、孩子第 7 个月	14
八、孩子第 8 个月	16
九、孩子第 9 个月	17
十、孩子第 10 个月	19

十一、孩子第 11 个月	21
十二、孩子第 12 个月	22
十三、孩子第 13~14 个月	24
十四、孩子第 15~17 个月	26
十五、孩子第 18~21 个月	27
十六、孩子第 22~24 个月	29
十七、孩子第 25~27 个月	30
十八、孩子第 28~30 个月	31
十九、孩子第 31~32 个月	32
二十、孩子第 33~36 个月	33
二十一、小儿身体各部分的发育特点	35

目

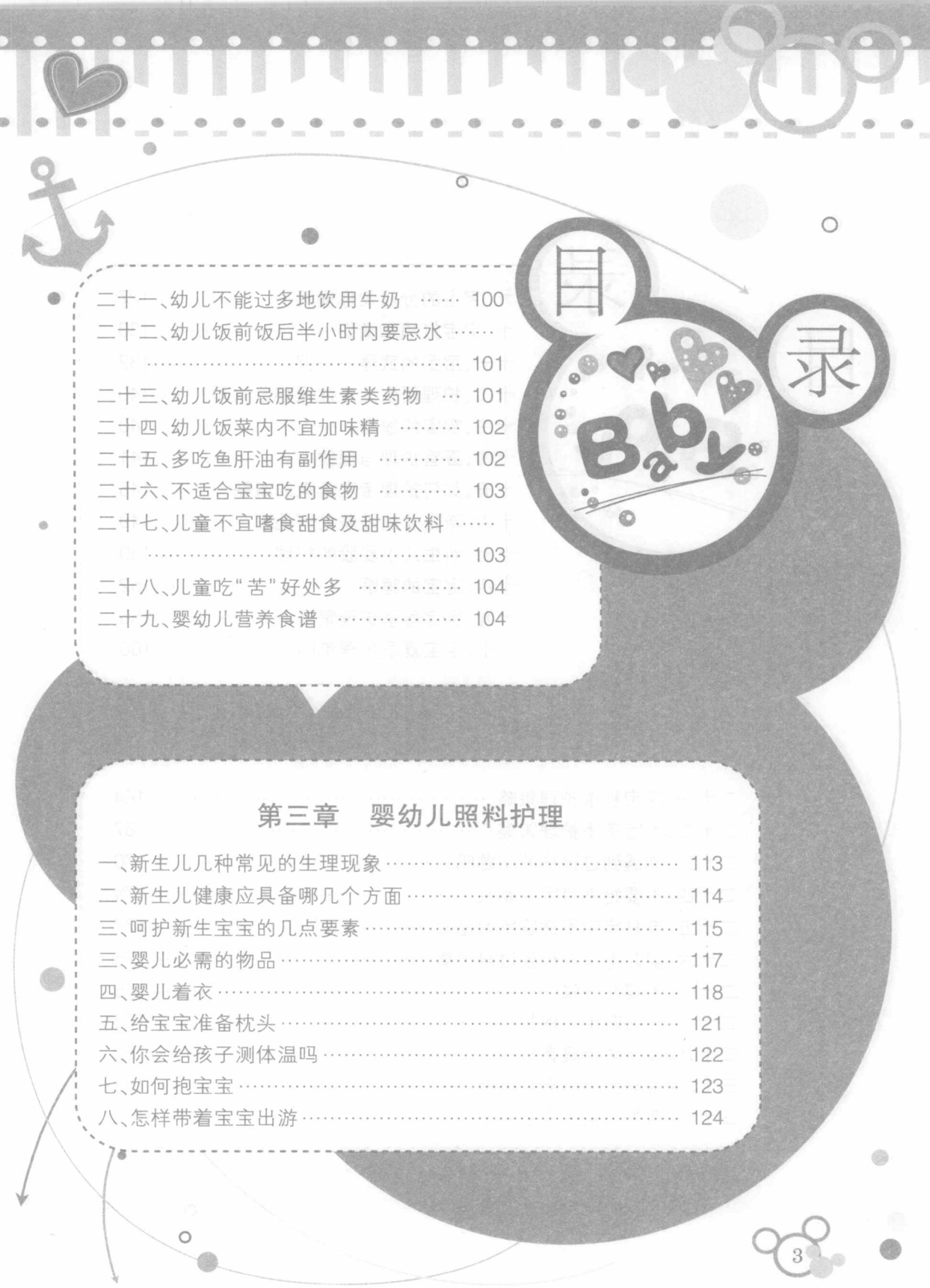
录

Baby

第二章 婴幼儿科学喂养

一、婴儿时期的营养特点	39
二、母乳喂养	40
三、人工喂养	47
四、混合喂养	55
五、断奶	56
六、宝宝喝什么最好	60
七、夜里喂孩子	63
八、1岁以后让孩子自己吃饭	66
九、注意观察幼儿的饮食规律和食欲状况	68

十、怎样预防婴幼儿饮食过敏	69
十一、科学喂养数字化	69
十二、宝宝牙齿与营养	81
十三、宝宝生长发育所需的微量元素	83
十四、不宜用豆浆代替牛奶喂婴儿	85
十五、粥——宝宝的第一固体食物	86
十六、营养调理	88
十七、宝宝厌食怎么办	94
十八、萝卜赛过小人参	98
十九、不要给婴儿吃嚼过的食物	99
二十、婴幼儿腹泻后不宜停食	100



目

录

二十一、幼儿不能过多地饮用牛奶	100
二十二、幼儿饭前饭后半小时内要忌水	101
二十三、幼儿饭前忌服维生素类药物	101
二十四、幼儿饭菜内不宜加味精	102
二十五、多吃鱼肝油有副作用	102
二十六、不适合宝宝吃的食物	103
二十七、儿童不宜嗜食甜食及甜味饮料	103
二十八、儿童吃“苦”好处多	104
二十九、婴幼儿营养食谱	104

第三章 婴幼儿照料护理

一、新生儿几种常见的生理现象	113
二、新生儿健康应具备哪几个方面	114
三、呵护新生宝宝的几点要素	115
三、婴儿必需的物品	117
四、婴儿着衣	118
五、给宝宝准备枕头	121
六、你会给孩子测体温吗	122
七、如何抱宝宝	123
八、怎样带着宝宝出游	124



录

目



九、宝宝的分泌物你懂吗	127
十、宝宝打嗝和漾奶	130
十一、宝宝的武器——哭	132
十二、护理新生儿应注意哪些问题	140
十三、宝宝的尿布	140
十四、五官护理与保健	141
十五、如何护理宝宝柔嫩的肌肤	145
十六、新生儿的肚脐如何处理	149
十七、新生儿小屁股的护理	150
十八、宝宝的睡眠	152
十九、宝宝春季护理策略	156
二十、宝宝夏季护理策略	160

二十一、宝宝秋季护理策略	164
二十二、宝宝冬季护理策略	167
二十三、你遇到过这样的问题吗	170
二十四、不要给满月宝宝剃头	174
二十五、百日宝宝不适宜练习站立	174
二十六、婴儿不宜与母亲过早分离	175
二十七、为婴儿洗澡	175
二十八、牙齿萌出与保护	178
二十九、婴儿学走莫贪早	182
三十、宝宝学步时的安全措施	183
三十一、新生儿戴手套害处多	185



目

录

- 三十二、宝宝要远离闪光灯 186
- 三十三、怎样改善孩子易晕车的体质 ... 186
- 三十四、妈妈护理孩子要仔细 187

第四章 婴幼儿疾病防治

- 一、特殊婴幼儿护理 191
- 二、婴幼儿常见疾病的护理 194
- 三、皮肤病 210
- 四、口腔及牙龄疾病 212
- 五、脑膜炎 214
- 六、五官疾病 215
- 七、消化系统疾病 218

- 八、急救与护理 221

第五章 婴幼儿用药常识

- 一、小儿感冒用药的诀窍 231
- 二、选择退烧药要小心 232
- 三、打针退热不尽如人意 232
- 四、婴幼儿鼻塞禁用“鼻眼净” 233
- 五、小儿腹泻不宜选用的药物 233
- 六、小儿哮喘应怎样合理用药 234
- 七、小儿慎服阿司匹林 236
- 八、正确使用六神丸 236

录

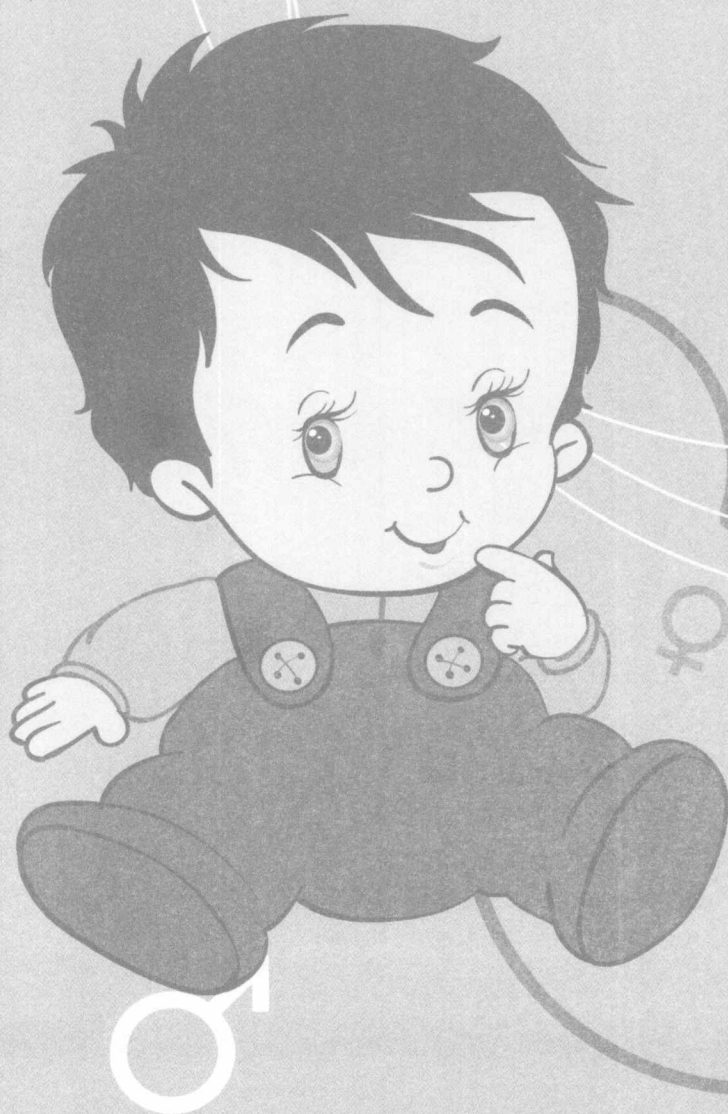
目



九、输液不是万能药	237
十、哪些儿童不宜打防疫针	238
十一、小儿怎样合理使用抗菌素	238
十二、小儿使用非处方药应注意什么问题	239
十三、小儿常用药有哪些不良反应	240
十四、儿童用药五忌	241
十五、小儿药箱内该准备几类药	242
十六、如何识别药物变质	243

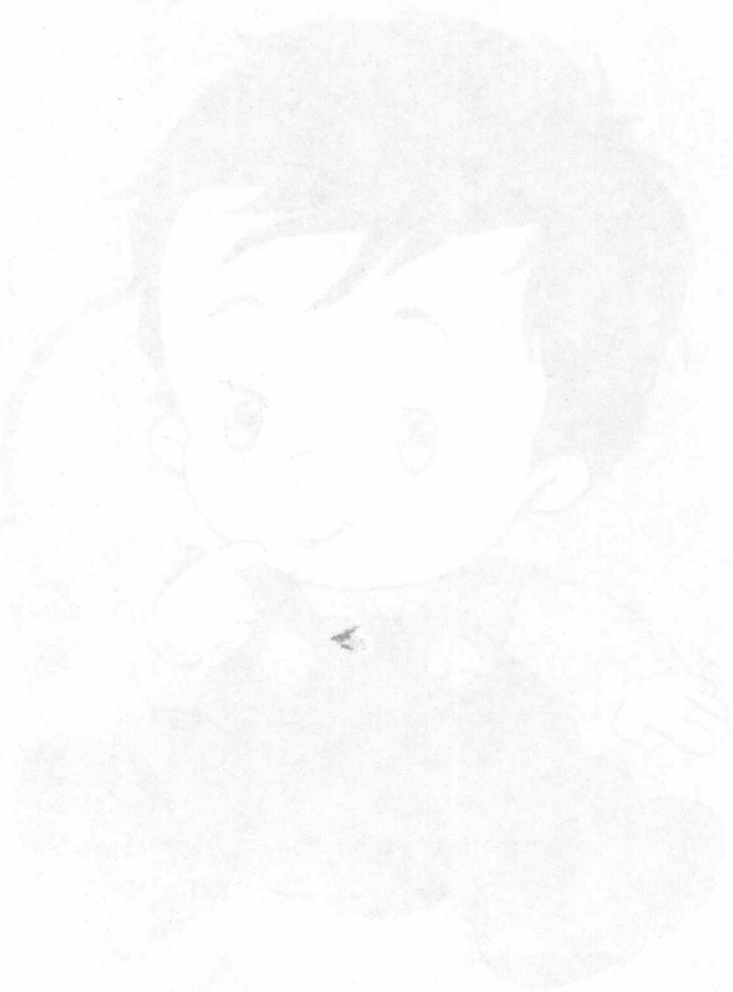
第一章

生长发育



第一卷

主文教育



孩子的成长与发育是一个相对复杂的过程,为了保证孩子正常的生长与发育,必须对其过程有一个比较清醒的认识。在孩子生长发育的过程中,每个阶段都有着不同的表现,了解每个阶段孩子生长发育的情况和特点,有利于家长更好地呵护宝宝健康成长,让血浓于水的亲情伴随着孩子成长的每一步,散发着无处不在的芳香。

一、孩子第1个月

生长是指体格的增长和器官形态的增大,发育是指细胞组织结构的成熟和生理功能的完善,生长与发育两者关系密切,不能分开,故一般统称为生长发育。

孩子从出生之时起到满28天为止称为新生儿。正常新生儿的胎龄大于或等于37周,体重在2.5千克以上。胎龄不足37周而出生的孩子,被称为早产儿,也称为未成熟儿。若胎龄满37周,但体重却不足2.5千克,一般称为足月小样儿,又称低体重儿。

体格发育

体 重	2.5 千克~4 千克	身 长	47 厘米~53 厘米
头 围	33 厘米~34 厘米	胸 围	约 32 厘米
坐 高	约 33 厘米(即头顶~臀长)	呼 吸	每分钟 40~60 次
心 率	每分钟 140 次左右	体 温	36℃~37℃

感知觉发育

1. 视觉

新生儿一出生就有视觉能力,34周早产儿与足月儿有相同的视力。父母的目光和孩子相对视是表达爱的重要方式。眼睛看东西的过程能刺激大脑的发育,人类学习知识的85%是通过视觉得来的。

新生儿70%的时间都在睡觉,每2~3小时会醒来一次,当孩子睁开眼时,你可以试着让孩子看你的脸。这时孩子的视焦距调节能力差,最佳距离是19厘米。可以在20厘米处





放一红色圆形玩具,以便引起孩子的注意,然后移动玩具使其上下、左右摆动,孩子会盯着玩具,眼睛随着玩具慢慢转动。健康的孩子在睡醒时一般都有注视和追视移动物体的能力。

2. 听觉

新生儿听觉是很敏感的。如果你用一个小塑料盒装一些黄豆,在新生儿睡醒状态下,距他耳边约 10 厘米处轻轻摇动,新生儿的头会转向小盒的方向,有的新生儿还能用眼睛寻找声源,直到看见盒子为止。如果用温柔的呼唤作为刺激,在孩子的耳边轻轻地说一些话,那么孩子会转向说话的一侧。如换到另一侧呼唤,也会产生相同的结果。新生儿喜欢听母亲的声音,这种声音会使孩子感到亲切,不喜欢听过响的声音和噪音。如果听到过响的声音或噪音,婴儿的头会转到相反的方向,甚至用哭声来反抗这种干扰。

温馨提示

为了使孩子发展听力,你在喂奶或护理时,只要孩子醒着,就要随时随地和他说话,用亲切的语声和孩子交谈;还可以给孩子播放优美的音乐,摇动能发出柔和响声的玩具,给予听觉刺激。

3. 味觉和嗅觉

新生儿有良好的味觉,从出生后就能精细地辨别食物的滋味。给出生后只有 1 天的新生儿喝不同浓度的糖水,发现他们对比较甜的糖水吸吮力强,吸吮快,喝得多;而对比较淡的糖水喝得少。新生儿喝咸的、酸的或苦的液体有不愉快的表情,如喝酸橘子水时会皱起眉头。

新生儿还能认识和区别不同的气味。当开始闻到一种气味时,他有心率加快、活动量改变的反应,并能转过头面向气味发出的方向,这是新生儿对这种气味有兴趣的表现。

4. 触觉

婴儿从生命的一开始就已有触觉。习惯于被包裹在子宫内的婴儿,出生后自然喜欢紧贴着身体的温暖环境。当你抱起新生儿时,他们喜欢紧贴着你的身体,依偎着你。当孩子哭时,妈妈抱起他,并且轻轻拍拍他,这一过程充分满足了新生儿触觉安慰的需要。新生儿对不同的温度、湿度、物体的质地和疼痛都有触觉感受能力,就是说他有冷热和疼痛的感觉,喜欢接触质地柔软的物体。嘴唇和手是触觉最灵敏的部位。触觉是婴儿安慰自己、认识世界和与外界交流的主要方式。

语言发育

语言是一种密码,它通过特定的信号交流系统来表达外界的各种思想。语言过程

主要包括语言感知、语言理解和语言表达三个基本过程,它们是语言能力必不可少的三个重要组成部分,同时也是所有言语交流活动所必须经过的三个基本阶段。语言发育除受中枢神经系统语言中枢管理外,还需要正常的听觉和发音器官,因此语言障碍除了反映神经系统的功能外,还要注意有无听觉及发音器官的功能异常。

动作发育

孩子一出生就具备了相当的运动能力。当父母温柔地和孩子说话时,他会随着声音有节律地运动。开始头会转动,手上举,腿伸直;当继续谈话时,新生儿可表演一些舞蹈样动作,还会出现皱眉、伸足、举臂等动作,同时有面部表情,如凝视和微笑。

社会行为发育

新生儿是用哭声和大人们交往的。哭是一种生命的呼唤,提醒你不要忽视他的存在。如果你能仔细观察新生儿的哭,就会发现其中有很多学问。首先是哭声,正常新生儿有响亮婉转的哭声,使人听了悦耳;有病的新生儿的哭声常常是高尖、短促、沙哑或微弱的,如遇到这些情况应尽快找医生。正常新生儿的哭有很多原因,如饥饿、口渴或尿布湿了等,在入睡前或刚醒时可以出现不同原因的哭闹,但一般在哭后都能安静入睡或进入觉醒状态。孩子会用不同的哭声表达不同的需要。

大多数新生儿哭时,如果把他抱起竖靠在肩上,他不仅可以停止哭闹,而且会睁开眼睛;如果父母在后面逗引他,他会注视你,用眼神和你交流。

其他生理发育

1. 大便

新生儿一般在生后 12 小时开始排便。胎便呈深绿色、黑绿色或黑色黏稠糊状,这是胎儿在母体子宫内吞入羊水水中的胎毛、胎脂、肠道分泌物而形成的大便,3~4 天胎便可排尽。吃奶之后,大便逐渐转成黄色。

一般情况下,喂牛奶的婴儿大便呈淡黄色或土灰色,且多为成形便,常常有便秘现象。而母乳喂养儿多是金黄色的糊状便,次数多少不一,每天 1~4 次或 5~6 次甚至更多些。有的婴儿则与之相反,经常两三天或四五天才排便 1 次,但粪便并不干结,仍呈软便或糊状便,排便时会用力屏气,脸涨得红红的,好似排便困难,这也是母乳喂养儿常见的现象,俗称“攒肚”。

2. 排尿

新生儿第一天的尿量很少,约 10 毫升~30 毫升,在生后 36 小时之内排尿都属正常。随着哺乳、摄入水分,孩子的尿量逐渐增加,每天可达 10 次以上,日总量可达 100 毫升~300 毫升,满月前后每日可达 250 毫升~450 毫升。孩子尿的次数多,是正常现象,不要因为孩子尿多,就减少给水量。尤其是夏季,如果喂水少,室温又高,孩子会出



现脱水热。

3. 体温

新生儿的正常体温在 $36^{\circ}\text{C} \sim 37^{\circ}\text{C}$ 之间,但其体温中枢功能尚不完善,体温不易稳定,受外界温度环境的影响,体温变化较大。新生儿的皮下脂肪较薄,体表面积相对较大,容易散热。因此,要注意对新生儿保暖。尤其在冬季,室内温度应保持在 $18^{\circ}\text{C} \sim 22^{\circ}\text{C}$,如果室温过低就容易引起硬肿症。

4. 睡眠

新生儿期是人一生中睡眠时间最多的时期,每天要睡 16~17 个小时,约占一天的 70%。其睡眠周期约为 45 分钟,睡眠周期随小儿成长会逐渐延长,成人为 90~120 分钟。睡眠状态包括浅睡和深睡,在新生儿期浅睡占 1/2,以后浅睡逐渐减少,到成年仅占总睡眠量的 1/5~1/4。深睡时新生儿很少活动,眼球不转动,呼吸规则。而浅睡时新生儿有吸吮动作,面部有很多表情,有时似乎在做鬼脸,有时微笑,有时撅嘴,眼睛虽然闭合,但眼球在眼睑下转动,四肢有时有舞蹈样动作,有时伸伸懒腰或突然活动一下。父母要了解孩子在浅睡时有很多表现,不要把这些表现当做婴儿不适,用过度的喂食或护理去打扰他们。



新生儿出生后,睡眠节律未养成,夜间尽量少打扰,喂奶间隔时间应由 2~3 小时逐渐延长至 4~5 小时,以便他们晚上多睡而白天少睡,尽快和成人生活节律同步。父母精神好了,才能更好地抚育自己的孩子。

二、孩子第 2 个月

体格发育

体 重	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 克左右。
身 长	比出生时增加 3 厘米左右,到第 8 周,还要增加 3 厘米~4 厘米。
头 围	男婴约 38.4 厘米,女婴约 37.6 厘米。
胸 围	男婴约 37.9 厘米,女婴约 37 厘米。
坐 高	男婴约 37.9 厘米,女婴约 37.3 厘米。

感知觉发育

1. 听觉

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、唱歌的声音都要悦耳。婴儿玩具的声响不要超过50分贝,生活环境的噪声不要超过70分贝。孩子很喜欢周围的人和他说话,没人理他的时候会因感到寂寞而哭闹。

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,对噪声表现出不满。

2. 触觉

2个月的孩子,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,会以哭闹向大人表示自己的不满。

3. 视觉

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。

语言发育

2个月时,孩子能微笑,能发出一些元音,偶发少数辅音,如“嗯”“啊”“咕”等的喉音。当他看见妈妈或爸爸时,脸上会立刻露出笑容,而且还会手脚一齐挥动,显出很兴奋的样子,嘴里还会像要说话一样发出“哦哦”“啊啊”的声音。

动作发育

孩子的动作能力也有了提高,孩子的手会时而张开。到2个月末时,一些孩子已经可以竖抱了,这时的孩子也会更喜欢被竖抱着,这样他的视野开阔,能看到更多的东西。只是颈部力量尚不能十分稳定地支撑头部,有些摇摇晃晃的,所以竖抱的时间还是不要过长,以免孩子疲劳。此时的孩子可以做趴卧抬头的动作了,发育较好的孩子可以把上半身也支撑起来一小会儿,发育快的孩子甚至能够在大人的帮助下尝试学习翻身的动作了。

其他发育

1. 社会行为发育

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