

养生堂

【保健养生第一书】 06

儿童 营养保健

《养生堂》编委会编

全书

帮助父母全面科学护理宝宝



重庆出版集团 重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

儿童营养保健全书 / 《养生堂》编委会编. —重庆:
重庆出版社, 2006.12

(养生堂系列)

ISBN 7-5366-8385-5

.儿... .养... .儿童 - 营养卫生

.R153.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第157282号

保 / 健 / 养 / 生 / 第 / 一 / 书

养生堂系列 06

儿童营养保健 全书

ERTONG YINGYANG BAOJIAN
QUANSHU



出 版 人: 罗小卫

责任编辑: 陈建军 余守斌

特约编辑: 石艳芳

封面设计: 韩少杰 夏 鹏

制 作:  (www.rzbook.com)



重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路205号)

北京外文印刷厂 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77 转 810

E-MAIL: sales@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 18 印张 字数: 380 千字

2007年1月第1版 2007年1月第1次印刷

定价: 39.80 元

如有印装质量问题, 请致电 023-68809955 转 8005

版 权 所 有, 侵 权 必 究



推荐序 *Foreword

孩子健康成长是父母的幸福

从孩子呱呱坠地的那一刻起,做父母的就沉浸在了无边的幸福中,同时也开始了对孩子牵肠挂肚的担忧。

面对刚出生几天的宝宝,应该怎样给宝宝喂奶,一天应该喂几次奶,夜间喂奶应注意什么,如何判断哺喂是否适当,吐奶是怎么回事,怎样给宝宝穿衣服,怎样给宝宝洗澡,怎样正确搂抱新生儿宝宝……这些都是困扰新手爸爸妈妈的问题,虽然有老人的经验,但有些经验也不是很科学的,所有的一切都需要从头学起。

宝宝长大了,能吃饭了,但却更爱生病了,该怎么办;宝宝偏食、挑食该怎么办;宝宝到底多高、多重才符合正常标准;宝宝怕黑,不敢自己单独睡觉怎么办;宝宝开始说谎话了,并且绘声绘色就像真的一样,该怎么办;什么时候又该给宝宝打预防针了,要注意什么问题……这些都是父母必须应对的问题。

孩子的成长,是父母的幸福,也是对父母的考验。父母必须跟着孩子成长的步伐来解决所有的疑惑,营养的、保健的、疾病防疫的、智力开发的……所有的问题你必须知道该怎样解决,这样你才会在各种情况下都能应对自如,而不是不知所措,才会孩子长大成人后不留下遗憾。《儿童营养保健全书》就是一位能帮助你成为儿童营养保健行家的老师,一位能帮助你成为称职父母的朋友。

全书按年龄段来解答宝宝新生儿期、婴儿期、幼儿期等不同时期,父母在营养保健、日常护理保健、疾病防治、智力开发等方面遇到的问题和困惑。全书采用一问一答的形式,便于年轻的父母针对具体情况快速的找到想要的答案。全书还专辟一章特别讲述了宝宝的安全事项与家庭急救知识,为父母提供了一套在宝宝发生紧急情况时可以立即采取的切实、有效的救护方案。另外还有一章宝宝按摩的内容,帮助爸爸妈妈在日常闲暇时科学、有效地多抚触宝宝,以开发宝宝的智力,增进宝宝的体质,加深与宝宝的感情。

孩子是父母的心头肉,请从现在开始为孩子的健康和幸福做出自己的努力,并按照正确的方式一直做下去,孩子的健康和幸福就是对你最好的回报!

周 薇

北京大学第三医院儿科副主任医师

* HOW TO USE

怎样使用本书



全书按年龄段划分, 针对孩子成长不同时期出现的营养、护理、保健、智力开发等方面问题作出了解答。书中还有家庭急救、按摩等方面的知识, 给家长贴心的提示和指导。

● 知识性词条

全书采用问答形式, 深入浅出, 便于家长检索查找, 快速找到自己想要的內容。

● 做法

教给家长怎样给宝宝做出营养健康的食物。

● 功效解析

讲解了菜肴的营养价值及功效, 并提示家长给多大的孩子吃。



● 小提示

告诉家长在孩子的不同年龄段需要注意的问题, 给家长细心的提示。

● 专栏

针对一些普遍的、有规律性的问题, 设置了专栏, 给家长理论上的指导。



● 按摩方法

根据实际需求设置相应的按摩方法。

● 宝宝智力大开发

精心设计的小游戏，带给家长开发孩子智力的全新的思维方式，帮助家长采取正确有效的方法。



● 宝宝按摩课堂

专门设置了宝宝按摩课堂，教给家长怎样对宝宝进行抚触，怎样和宝宝建立良好的感情基础，并增进宝宝体质，提高宝宝免疫力。

● 手绘图

翔实逼真的手绘图更直观地表现按摩方法。

● 专题页

针对如何开发孩子智力设置宝宝玩具乐园和宝宝智力大开发专题页。



● 宝宝玩具乐园

精美的宝宝玩具图片，告诉家长该在孩子不同的年龄段买相应的适合宝宝的玩具。

● 玩具小提示

详细介绍玩具的玩法和对孩子的体质、智力等各方面的帮助，使家长根据孩子年龄判断该给孩子买什么样的玩具。



儿 · 童 · 营 · 养 · 保 · 健 · 全 · 书

* 目录 CONTENTS



第一章 0~3个月宝宝营养保健



喂养与营养方案

新生婴儿应何时开始喂奶/新生儿的消化系统有何特点 / 1个月婴儿的喂养有什么特点 16
初乳对宝宝的益处 / 为什么要为1个月的婴儿添加果汁和菜汁 / 如何为婴儿添加果汁和菜汁 / 新生儿食谱 17
如何为1个月的婴儿加喂鱼肝油/如何让宝宝习惯用奶瓶吃奶 / 职业妈妈如何储存母乳 / 2个月婴儿的喂养有什么特点 18
3个月婴儿的喂养有什么特点 / 一天该喂几次奶 19
怎样知道宝宝想吃奶了/如何判断哺喂是否适当/夜间喂奶应注意什么/吐奶是怎么回事/哪些婴儿不宜吃母乳 20
哪些母亲不宜哺乳 / 母乳不足怎样进行混合喂养 21

宝宝营养食谱

西瓜汁 / 番茄汁 22
苹果汁 / 橘子汁 / 胡萝卜汤 / 青菜水 23
● 妈妈催乳调养食谱/莲子炖猪肚/鲫鱼豆腐汤/山药鱼头汤/乌鸡白凤汤 /24
鸡丝馄饨/枸杞鸡丁/红枣布丁/花生猪脚汤 /25

日常护理及保健

新生儿的心率及循环系统有何特点/新生儿的免疫系统有何特点/正常新生儿及婴幼儿的呼吸、脉搏次数是多少 / 新生儿的体温有何特点 26
新生儿的脐带何时脱落/新生儿的平均头围是多少27
正常新生儿的平均腹围是多少/新生儿的平均胸围是多少/为什么要为满月宝宝进行健康检查/如何为新

生儿清洗头垢 / 如何合理包裹新生儿 28
包裹新生儿可以预防“O型腿”吗/如何正确抱放新生儿 / 新生儿的健康标准主要有哪些 29
如何正确搂抱新生儿/摇晃新生儿时要注意什么/什么是空气浴 / 如何进行空气浴 30
3个月的宝宝为何眼屎多 / 如何为宝宝清洁眼屎 / 婴儿可以看电视吗/1~2个月的婴儿有何护理要点 31
为什么婴儿爱吮吸手指或脚趾/婴儿为何流口水/婴儿口水较多时如何护理 / 如何为新生儿清洗生殖器 32
如何清洁和护理新生儿眼睛/如何清洁和护理新生儿鼻腔/如何清洁和护理新生儿耳朵/如何清洁和护理新生儿口腔 33
何时可以给新生儿洗澡/给新生儿洗澡前应做哪些准备工作 34
如何为新生儿洗澡/什么情况下不宜给新生儿洗澡/不宜洗澡的新生儿如何进行擦洗 35
新生儿洗澡后可以使用爽身粉吗/可以给新生儿剃头吗/可以为新生儿掏耳朵吗/如何给新生儿剪指甲36
如何为新生儿选择尿布/如何为新生儿清洗尿布/如何预防新生儿臀红/为新生儿使用“纸尿裤”时应注意什么 37
如何为新生儿垫尿布/何时为新生儿换尿布/新生儿1天中的睡眠时间是多少/如何培养新生儿良好的睡眠习惯 38
冬季护理新生儿需注意什么/夏季护理新生儿需注意什么/夏季如何预防新生儿生痱子/新生儿吹空调时

c o n t e n t s

需要注意什么 39
为什么不要宝宝一哭就抱/新生儿哭闹不止怎么办/

婴儿头发稀黄正常吗/如何防止宝宝睡偏头/3~4个
月的婴儿有什么护理要点 40

第二章 4~6个月宝宝营养保健



喂养与营养方案

4~5个月的宝宝怎样喂养/为什么要为4个月的婴儿添加辅食/4个月婴儿的喂养有什么特点 42
如何为4个月的婴儿制作辅食/为婴儿添加辅食的原则有哪些/4个月宝宝1日营养方案1/4个月宝宝1日营养方案2 43
给早产儿添加辅食时需注意什么/5个月婴儿的喂养有什么特点/5~6个月的宝宝怎样喂养/5个月宝宝1日营养方案1/5个月宝宝1日营养方案2 44
如何为5个月的婴儿制作辅食/6~7个月的宝宝怎样喂养/6个月婴儿的喂养有什么特点/6个月宝宝1日营养方案1 45
如何为6个月的婴儿制作辅食/婴儿何时需要补充水分/6个月宝宝1日营养方案2/婴儿喂水过量有什么危害/人体的“三大营养素”是什么 46
如何调配婴儿成长所需“三大营养素”的比例/牛奶是越甜越好吗/为何婴儿不宜多吃酸奶 47
牛奶是越浓越好吗/牛奶可以和米粥同时喂宝宝吗/为什么不应嚼碎食物后喂宝宝/婴儿厌奶的原因有哪些 48
为什么鸡蛋是婴儿的好食品/婴儿如何吃鸡蛋/为什么小婴儿不宜吃蛋清 49
避免吃刺激性强的食物/何时喂食泥状食物/辅食中能放味精吗/婴儿何时吃盐好/造成婴儿食欲不佳的原因有哪些 50
婴儿何时开始吃鲜牛奶/酸奶虽好不能多食/吃蛋黄好还是吃蛋白好 51
怎样给宝宝吃水果/选择适合宝宝吃的水果/如何为婴儿挑选奶粉/不同月龄宝宝牛奶调配表 52
选择奶粉的几个错误认识/怎么给婴儿添加蛋黄/怎样添加奶糕 53

宝宝营养食谱

鲜红薯泥/浓米油 54
蛋黄羹/蛋黄泥/蛋黄土豆泥/胡萝卜泥 55
红枣泥/茄子泥/山楂水/番茄鱼 56
四色肝末/柳橙汁/鲜藕梨汁/苋菜汁 57
乌龙面糊/鱼肉香糊/牛奶香蕉糊/豆腐泥 58
蔬果茸/蔬菜米粉糊/胡萝卜饼干泥/苹果红薯团 59
鸡肉南瓜泥/豌豆糊/面包布丁/酸奶香米粥 60
藕粥/蜂蜜藕粉/黏香金银粥/胡萝卜粥 61
鸡肝末/南瓜粥/冰糖绿豆粥/豆腐蛋黄粥 62
草莓麦片粥/蛋黄米粥/红薯米粥/水果麦片粥/青菜龙须面 63

日常护理及保健

宝宝认生怎么办/宝宝会长多少颗牙/5~6个月的婴儿有什么护理要点 64
为什么要加倍保护宝宝的乳牙/如何保护宝宝的乳牙/为什么要定期给宝宝做牙齿检查/什么是干布摩擦 65
怎样给宝宝做干布摩擦/干布摩擦时需注意些什么/为什么6个月以后的婴儿容易生病/婴儿为什么会夜哭/如何减少宝宝夜哭/引起宝宝夜哭的病理性因素有哪些 66





第三章 7~12个月宝宝营养保健



喂养与营养方案

7~8个月的宝宝怎样喂养/7个月宝宝的喂养有什么特点	68
8个月宝宝的喂养有什么特点/8~9个月的宝宝怎样喂养/7个月宝宝1日营养方案1/7个月宝宝1日营养方案2	69
8个月宝宝1日营养方案1/8个月宝宝1日营养方案2/如何为8个月的宝宝制作辅食/9个月宝宝的喂养有什么特点	70
9~10个月的宝宝怎样喂养/如何为9个月的宝宝制作辅食/9~10个月宝宝1日营养方案1/10个月宝宝的喂养有什么特点/10~11个月的宝宝怎样喂养	71
如何为10个月的宝宝制作辅食/9~10个月宝宝1日营养方案2/11~12个月的宝宝怎样喂养/11个月宝宝的喂养有什么特点	72
如何给11个月的宝宝制作辅食/宝宝过胖怎么办/11~12个月宝宝1日营养方案1	73
如何为12个月的宝宝制作辅食/11~12个月宝宝1日营养方案2/蒸煮辅食, 香软好入口/辅食最好现做/12个月宝宝的喂养有什么特点	74
怎样为宝宝选择点心/吃些什么样的谷类、豆类食物/牛奶中放什么糖好/煮牛奶时先放糖还是后放糖	75
什么时候断奶最合适/如何顺利地进行断奶/为什么要做好断奶前后的心理准备/错误的断奶方式	76
爸爸在断奶期的作用/断奶前的辅食准备/断奶后宝宝喝什么	77

宝宝营养食谱

鸡蛋面条/翡翠泥	78
葡萄干土豆泥/西瓜米糊/香蕉冻/牛奶蜂蜜饼干	79
银鱼蛋黄菠菜粥/阳光翠绿粥/香甜南瓜粥/绞肉柿子椒	80
鸡肉粥/牛奶香蕉泥粥/什锦蛋羹/蛋黄豆糊	81
肝末/红嘴绿鹦哥丝面/豆腐牛绞肉/绞肉卷心菜	82

蛋皮鱼卷/豆腐软饭/疙瘩汤/蛋黄酸奶	83
蔬菜浓汤/鱼丸汤/番茄面包鸡蛋汤/蛋皮寿司	84
苹果麦片粥/排骨菠菜粥/甘薯饭/番茄饭卷	85

日常护理及保健

夏季如何防蚊咬/宝宝被蚊子叮咬怎么办/7~8个月的宝宝有什么护理要点	86
11~12个月的宝宝有什么护理要点/什么时候教宝宝自己进餐/宝宝爱往嘴里放东西怎么办/如何培养宝宝清洁卫生的习惯	87
什么是预防接种/为什么要进行预防接种/什么是计划免疫/什么是疫苗	88
什么是主动免疫/什么是被动免疫/什么是基础免疫/什么是加强免疫	89
接种注射时为什么要“一人一管一针头”/为什么有的疫苗注射在皮下而有的在肌肉/进行预防接种时应注意什么/预防接种的反应有多少种	90
发生预防接种反应的原因有哪些/预防接种的正常反应有何特征/预防接种的正常反应如何处理/预防接种的异常反应如何处理	91
预防接种的异常反应有哪些共同特征/怎样减少预防接种后的反应/预防接种后还会得传染病吗/为什么要口服小儿麻痹糖丸/口服小儿麻痹糖丸时需要注意什么	92
为什么要注射麻疹疫苗/注射麻疹疫苗时需注意什么/为什么注射过麻疹疫苗的宝宝还会患麻疹	93
为什么要注射百白破三联疫苗/注射百白破三联疫苗时需注意什么/“五苗七病”是指什么/为什么推荐注射流脑疫苗/注射流脑疫苗需要注意什么	94
为什么推荐注射乙脑疫苗/注射流脑疫苗时需要注意什么/婴儿预防接种时间参照表/为什么推荐注射风疹、腮腺炎疫苗	95
什么是营养不良/发生营养不良的原因有哪些/如何判断婴幼儿营养不良的程度/如何治疗和护理营养不良患儿	96



第四章 1~2岁宝宝营养保健



喂养与营养方案

- 1~2岁幼儿应补充多少蛋白质/幼儿补充蛋白质过量有什么危害/1~1.5岁幼儿的饮食有何特点... 98
- 1.5~2岁幼儿的饮食有什么特点/1~2岁幼儿应补充多少脂肪/幼儿如何合理补充脂肪/幼儿应如何选择食用油/幼儿补充脂肪过多有什么危害..... 99
- 1~2岁的幼儿应补充多少碳水化合物/1~2岁宝宝的饮食安排/怎样为宝宝准备食物/1~2岁宝宝饮食制作原则..... 100
- 幼儿早期应选择喝什么奶/培养宝宝吃正餐/让宝宝适当吃些硬食/学步宝宝如何喂养..... 101
- 让宝宝学会自己吃饭/正确对待孩子偏食/合理摄入脂肪食品/让宝宝戒掉奶瓶..... 102
- 喝果奶可代替喝牛奶吗/科学添加蛋白质/均衡营养,孩子更聪明..... 103
- 有益于宝宝眼睛的食物/谷类与豆类一起吃/有损大脑发育的食物/1~2岁宝宝春季1日食谱/1~2岁宝宝夏季1日食谱/1~2岁宝宝秋季1日食谱/1~2岁宝宝冬季1日食谱..... 104

宝宝营养食谱

- 馒头夹肉松/虾皮丝瓜汤..... 105

- 果仁黑芝麻糊/水炒鸡蛋/豆腐蛋汤/鲜虾肉泥.. 106
- 清凉水果冻/香肠炒蛋/双色水果冻/赛螃蟹.. 107
- 摊苕麦蛋饼/韭菜炒蛋/蛋花紫菜汤/刺猬丸子 108

日常护理及保健

- 为何好几个月不见宝宝长新牙/宝宝的胸围何时超过头围/15个月宝宝的体格应发育到什么水平/15个月宝宝的运动机能应达到什么水平..... 109
- 18个月宝宝的运动机能应发育到什么水平/为什么幼儿不宜穿开裆裤/为什么给幼儿选鞋时要慎重/18个月宝宝的体格应发育到什么水平..... 110
- 宝宝的前囟门闭合了吗/为什么幼儿走不稳/幼儿爱吃土怎么办/为什么幼儿喝水要用杯子/如何给宝宝做口腔护理..... 111
- 为什么幼儿不可挖鼻孔/21个月宝宝的体格应发育到什么水平/21个月宝宝的运动机能应发育到什么水平/幼儿如何擤鼻涕..... 112
- 培养宝宝有规律的生活习惯/幼儿何时学刷牙/如何为幼儿选择牙刷/如何为幼儿选择牙膏..... 113
- 如何教宝宝刷牙/乳牙咬合不全能长好吗/幼儿不爱理发怎么办..... 114

第五章 2~3岁宝宝营养保健



喂养与营养方案

- 2~3岁幼儿每天需要补充多少营养素/怎样保证2~3岁宝宝的营养/2~3岁幼儿的饮食特点..... 116
- 2~3岁幼儿食物搭配原则/2~3岁宝宝的喂养/2~3岁幼儿三餐安排/幼儿为什么不宜多吃冷饮.. 117
- 宝宝不爱吃饭怎么办/宝宝不吃荤怎么办/3岁宝宝营养要全面..... 118
- 怎样为宝宝选零食/怎样让孩子多吃蔬菜/避免宝宝食用致敏食物/宝宝消化不良怎么办..... 119

- 宝宝四季饮水有讲究/孩子喝水要科学/为什么要让宝宝用筷子/宝宝不宜吃汤泡饭/儿童为何不宜多吃山楂..... 120
- 宝宝吃鸡蛋越多越好吗/2~3岁宝宝春季1日食谱/2~3岁宝宝夏季1日食谱..... 121
- 宝宝饭食越精细越好吗/宝宝偏食宜善诱/2~3岁宝宝秋季1日食谱/2~3岁宝宝冬季1日食谱/宝宝偏食引来大问题/如何选择营养强化食品或营养

contents



补充品	122
什么是营养强化食品/维生素强化剂包括哪些/日常食品能被营养强化食品取代吗/为什么要生产强化食品	123
不能滥用强化食品/宝宝该不该吃强化食品/宝宝营养不良导致心绪不定/选购强化食品的原则	124
宝宝进食的量是否满足营养需求/宝宝营养不良的症状/孩子成长是不是不补不行/宝宝营养状况的肉眼判断	125
什么是营养补充剂/补充多种营养素的效果优于单一补充吗/氨基酸及含氮化合物的作用/维生素——不容忽视的助长因素/碘的安全使用	126
宝宝缺碘怎么办/宝宝为什么要补钙/含钙丰富的食物/为什么要给宝宝补铁	127
如何补充钙剂和维生素D/孩子需要添加含蛋白质丰富的食物吗/补铁也要讲科学/儿童疾病与食品添加剂有关	128
宝宝胃口不好是什么原因/要根据宝宝体重调节饮食/宝宝缺锌有哪些表现/宝宝缺乏维生素A怎么办	129
您的宝宝缺钙吗/宝宝缺乏维生素B ₂ 怎么办/宝宝缺乏维生素C怎么办/宝宝缺乏维生素B ₁ 的危害/宝宝缺乏维生素B ₆ 的危害/维生素D中毒有哪些危害/如何预防营养不良	130
蛋白质营养不良的危害/预防缺铁性贫血从现在开始/吃菠菜能补血吗/铁是造血的原料吗	131
宝宝应增加含铁丰富的食品/宝宝补钙莫过量/铅中毒的症状/哪些食品可驱铅/吃维生素越多越好吗	132

宝宝慎服鱼肝油/维生素C是促进铁吸收的催化剂133

宝宝营养食谱

猪血豆腐青菜汤/韭菜梗炒肉丝	134
烩蔬菜五宝/糟香三丝/胡萝卜炒肉丝/海带丝炒肉	135
香菇炒三片/烂糊肉丝/太阳肉/肉末番茄	136
豆角炒肉丝/蒜薹炒肉丝/荤蔬四味饭/莴笋炒肉丝	137
青椒炒肉丝/炒猪肝/丸子烧冬瓜/番茄丸子 ..	138
绞肉烩小水萝卜/绞肉炒冬瓜/芝麻肝/黄瓜炒猪肝	139

日常护理及保健

如何培养幼儿良好的卫生习惯/为什么幼儿还认生	140
为什么幼儿喜欢玩沙子/如何培养2岁宝宝的社会行为/2岁宝宝的体格应发育到什么水平	141
2岁的宝宝最喜欢什么运动/宝宝骑车应该注意些什么/如何开发2岁宝宝的智力/如何给宝宝读书听	142
为什么说幼儿添画好处多/如何教2岁的宝宝学数数/如何教2岁的宝宝唱儿歌/2岁宝宝的智力一般应发育到什么水平	143
如何教2岁的宝宝学外语/宝宝爱打人怎么办/如何培养2岁半宝宝的社会行为/如何正确引导幼儿的嫉妒心理	144
为什么幼儿会有反抗情绪/幼儿可以拥有决定权吗/如何对待幼儿的反抗情绪/为什么男孩也爱抱布娃娃	145
如何对幼儿进行性教育/为什么不能给宝宝“穿错衣”/如何正确对待宝宝的“性”行为	146

第六章 3~6岁宝宝营养保健



喂养与营养方案

怎样安排3~4岁孩子的零食/3~4岁孩子的膳食量和时间/3~4岁孩子的饮食特点	148
怎样培养孩子养成细嚼慢咽的好习惯/孩子偏食挑食怎么办/4~5岁孩子的饮食特点	149
偏食和挑食的防治/挑选食物等于“偏食”吗/4~5	

岁孩子每日的膳食量	150
3~6岁孩子还应加强钙和维生素D/孩子还需要天天喝奶吗/孩子每天吃几个鸡蛋合适/蔬菜和水果能互相替代吗/3~6岁孩子的营养要求	151
3~6岁孩子应多增加哪方面的营养/怎样安排4~5岁孩子的零食/怎样安排5~6岁孩子的零食/5~6	

c o n t e n t s

岁孩子的饮食特点 152

宝宝营养食谱

菊花鱼片汤 / 什锦蛋丝 153

糖拌番茄 / 肉丝炒蛋 / 熘鱼丸 / 煮豆腐 154

金银蛋饺 / 叉烧炒蛋 / 甜酸丸子 / 熘鱼片 155

绞肉胡萝卜炖豆腐 / 豆芽炒肉丝 / 芹菜炒肉丝 / 荷叶

莲子粥 156

金苹果公主 / 沙锅鸭血豆腐 / 蘑菇蛋卷 / 清蒸凤尾菇

..... 157

日常护理及保健

孩子怕黑怎么办 / 鼻孔中进了异物怎么办 / 预防事故
要注意哪些方面 158

晚间怎样哄孩子睡觉 / 3 ~ 6 岁孩子如何做好口腔保

健 / 3 ~ 6 岁的孩子如何做好眼保健 / 3 岁的孩子会说
谎吗 159

如何对待“有意说谎”的孩子 / 如何让孩子说真话 /
孩子为什么不愿意上幼儿园 / 如何正确安排孩子看电

视的时间 / 怎样纠正孩子做怪相 160

怎样给孩子更多的自信心 / 怎样对待不安静的孩
子 / 怎样对待不听话的孩子 / 孩子做了错事应怎么

处理 161

怎么培养孩子的自理能力 / 怎样教给孩子建立友爱
的人际关系 / 为什么孩子在幼儿园没有好朋友 162

孩子在幼儿园不合群怎么办 3 ~ 6 岁的孩子可以阅读
什么类型的书籍 / 163

为什么初入幼儿园的孩子经常生病 / 怎样对孩子进行
性教育 / 如何让孩子习惯上幼儿园 164

第七章 0 ~ 6 岁宝宝智力开发



0 ~ 12 月智力开发

1 ~ 2 个月婴儿的智能有什么特点 / 3 个月婴儿有什
么能力 / 4 个月婴儿有什么能力 / 5 个月的婴儿会些
什么 166

6 个月婴儿有什么能力 / 7 ~ 8 个月婴儿的智能有什么
特点 / 9 ~ 10 个月婴儿的智能有什么特点 / 11 ~ 12 个

月婴儿会些什么 167

洗澡对孩子有什么益处 / 手脚乱动有什么意义 / 刚
出生的婴儿对光的反应是怎样的 / 怎样训练婴儿

说话 168

“嗯嗯”、“嘘嘘”与大小便有什么关系 / 玩手是婴儿
最早的游戏吗 169

怎样逗婴儿发音 / 逗婴儿时应注意什么 / 婴儿是如何
学习表达的 / 婴儿能看电视吗 170

怎样训练孩子的手眼协调能力 / 如何教婴儿学会
翻身 171

怎样训练孩子手的摇动敲打动作 / 怎样教孩子学走
路 / 1 个月婴儿的笑是有意识的吗 172

如何训练新生儿的视觉 / 如何训练新生儿的听觉 173

怎样训练 10 ~ 12 个月婴儿的饮食习惯 / 怎样训练
10 ~ 12 个月婴儿穿衣时的配合能力 / 怎样养成 10 ~

12 个月婴儿的睡眠习惯 / 怎样训练 10 ~ 12 个月婴儿

的社会交往能力 / 新生儿肺炎会影响小儿智力吗 174

新生儿肝炎综合征会影响小儿智力发育吗 / 新生儿低

钙血症对智力有影响吗 175

过期产儿智力会受影响吗 / 早产儿的智力发育会受影
响吗 / 婴儿孤独症会影响小儿智力发育吗 / 缺失会影

响婴幼儿智能发育吗 176

如何预防婴幼儿缺铁 / 母乳喂养与婴儿智力发育有何
关系 177

婴儿期蛋白质供给不当对智力有何危害 / 如何预防婴
儿期蛋白质不足 / 必需脂肪酸与婴幼儿智力发育有何

关系 178

如何恰当地供给婴幼儿必需脂肪酸 / 碳水化合物的恰
当供给对婴幼儿智力发育有何益处 / 碳水化合物供给

不当有何危害 / 如何恰当地供给婴幼儿所需的碳水化

contents

合物	179
给婴儿提供怎样的视觉刺激 / 哭与语言发展有什么关系	180
婴儿何时能真正听懂成人的话	181

1~3岁智力开发

21个月宝宝的智力一般应发育到什么水平 / 2岁半宝宝的智力一般应发育到什么水平 / 如何教宝宝玩积木	182
孩子能记住周围发生的事吗/如何保证幼儿期儿童智力发育所需的营养	183
游戏对幼儿的意义有哪些/怎样在游戏中发展幼儿的感知觉	184
如何训练幼儿走路 / 走、跑、跳、攀、掷的标准是什么 / 左右手应该同时受训吗	185
如何训练孩子双手的协调能力/怎样训练孩子的身体平衡能力 / 怎样训练3岁孩子的跳跃动作	186
学说话的最佳期在什么时候	187
如何提高幼儿的语言水平 / 怎样引导幼儿说话	188
幼儿在词汇的掌握上有什么特点/如何看待孩子语言使用中的创造性	189
为什么不要随便打断孩子的说话/如何丰富孩子在触觉、嗅觉、味觉方面的经验	190
有规律的生活与时间概念有什么关系 / 1~3岁幼儿思维有什么特征	191
小儿思维的发展过程是怎样的 / 如何增强孩子对物体大小的识别能力 / 如何增强孩子对物体形状的识别能力	192
如何增强孩子对物体颜色的识别能力/如何使孩子感受到简单的空间概念	193
孩子何时获得“多”与“少”的概念 / 可教幼儿一些抽象的数字概念吗	194



如何对待孩子的
乱涂乱画/要

教小儿记住父母单位和家庭的住址/怎样利用废弃物做有趣的玩具	195
-------------------------------------	-----

4~6岁智力开发

孩子的潜能优势表现在哪些方面 / 学龄前期有何特点, 如何保证此期儿童智力发育所需的营养	196
怎样简单判断孩子是否智力落后/正确看待孩子智商测定	197
社会环境对小儿智力发育的影响是怎样的/如何给宝宝的右脑“充电”, 促进孩子智力发展 / 是否要给孩子准备一套百科全书	198
怎样培养孩子积极的情绪记忆/会背古诗的孩子一定聪明吗	199
怎样发展幼儿的观察力/成人说儿语, 有利于孩子发展吗 / 怎样给孩子解释词义	200
怎样教孩子学习说复句/怎样帮助孩子理解抽象的空间方位	201
如何培养孩子的初步分类能力/如何训练孩子的逆向思维	202
如何训练孩子思维的独特性/非智力因素与智力因素有什么关系	203
如何引发孩子的好奇心/“大灰狼”的教育后果有多严重	204
孩子不专心看书怎么办/学习乐器的最佳时期是4岁	205
对小儿进行运动训练时的注意事项有哪些 / 给孩子创造积极暗示的环境 / 如何对小肌肉进行动作的训练	206
动手动脑与早期智力开发有什么关系/使用筷子能促进孩子智力发展吗	207
玩皮球有益于孩子的智力发展吗 / 怎样进行跳绳运动	208
亲子共读应注意什么/怎样培养孩子对音乐的兴趣	209

宝宝玩具乐园 /210

- 宝宝智力大开发——挖掘孩子的想象力/214
- 宝宝智力大开发——创造力大开发 /216



第八章 0~6岁宝宝小诊所



新生儿期

什么是生理性腹泻/如何护理新生儿腹泻/如何预防新生儿腹泻 220

新生儿“臀红”的防治/为什么新生儿容易脱水/新生儿脱水时如何护理 221

如何判断新生儿是否便秘/如何护理新生儿便秘/什么是新生儿黄疸/生理性黄疸和病理性黄疸有何区别 222

病理性黄疸有哪些原因/什么是新生儿头皮水肿/引起新生儿窒息的原因/如何预防新生儿窒息 223

新生儿颅内出血为什么易留后遗症/什么原因造成新生儿颅内出血/新生儿颅内出血有哪些表现/如何预防新生儿颅内出血症 224

新生儿眼炎是怎么回事/新生儿耳道为什么会流黄水/新生儿外耳道疖肿有什么表现 225

什么是新生儿湿肺/引起新生儿肺炎的原因有哪些/新生儿肺炎有哪些表现/如何护理新生儿肺炎 226

怎样护理新生儿脂溢性皮炎/什么是新生儿脐疝/如何护理新生儿脐炎 227

什么是新生儿鹅口疮/怎样预防新生儿鹅口疮/如何护理新生儿尿布疹/为什么要进行新生儿疾病筛查/新生儿用药时要注意什么 228

什么是血尿/假性血尿指的是什么情况/给新生儿喂药要注意哪些问题 229

婴儿期

为什么要给婴儿定期进行体格检查/如何增强宝宝的抗病能力 230

婴儿患病的早期症状有哪些/有宝宝的应配备哪些急救药物和医用器械/宝宝患病的五大征兆 231

什么是佝偻病/为什么婴幼儿容易患佝偻病/如何预防佝偻病 232

为什么说只吃钙片并不能预防佝偻病/婴儿入睡后汗多就是缺钙吗/什么是佝偻病性低钙惊厥/为什么冬季出生的宝宝春天初晒太阳时容易抽风 233

什么是维生素D中毒/维生素D中毒有哪些表现/什么是贫血/什么是缺铁性贫血/发生缺铁性贫血的原因有哪些 234

如何预防缺铁性贫血/如何治疗缺铁性贫血/婴儿腹泻的原因有哪些 235

什么是秋季腹泻/如何预防婴儿腹泻/如何护理婴儿腹泻 236

只要排便次数多就是腹泻吗/腹泻要吃抗生素吗/如何防治感冒/如何治疗肺炎 237

宝宝积痰而发出呼噜声怎么办/为什么婴儿容易发热/发热的常见原因有哪些 238

发热会对婴儿产生哪些不利影响/发热对婴儿有什么好处/婴儿发热时父母应怎么办/婴儿发热时如何降温 239

婴儿发热时家长应注意什么/发热会影响宝宝的智力吗/发热时为什么婴儿的食欲差/高热时为什么要注意保护宝宝的眼睛 240

为什么婴儿发热时不能乱用退热药/小儿发热时为什么容易发生惊厥/什么是高热惊厥/发生高热惊厥时应注意什么/如何预防高热惊厥的发生 241

婴儿为什么容易便秘/如何护理婴儿便秘/婴儿大便有血时怎么办/百日咳要咳嗽100天吗 242

百日咳的主要表现是什么/如何预防百日咳/如何对百日咳患儿进行家庭护理/如何治疗百日咳 243

幼儿期

幼儿“口吃”是病吗/如何预防幼儿患口吃 244

常见的引起弱视的原因有哪些/为什么要早发现小儿弱视/如何早期发现小儿弱视/什么是弱视 245

如何治疗小儿弱视/如何配合医生对幼儿进行弱视治疗/如何对咳嗽患儿进行家庭护理 246

宝宝咳嗽时应如何就诊/什么是婴幼儿哮喘/什么是咳嗽变异性哮喘/如何预防婴幼儿哮喘 247

什么是流行性脑脊髓膜炎/如何预防流行性脑脊髓膜炎/流行性脑脊髓膜炎有哪些主要表现 248

contents



如何护理流脑患儿/如何防治化脓性脑膜炎/什么是病毒性脑炎/化脓性脑膜炎有哪些主要表现 249
什么是流行性乙型脑炎/流行性乙型脑炎有哪些主要表现/如何预防流行性乙型脑炎/什么是蛔虫病 250

蛔虫病有哪些主要表现/如何防治蛔虫病/什么是蛲虫病/蛲虫病有哪些主要表现 251
如何防治蛲虫病/什么是细菌性痢疾/细菌性痢疾有哪些主要表现/如何防治细菌性痢疾 252

第九章 0~6岁宝宝安全与家庭急救



宝宝家庭急救常识

如何测量婴儿的体温/怎样测量孩子的呼吸次数/急救四步骤 254
人工呼吸的具体操作步骤/如何给婴幼儿实施心肺复苏 255
孩子发生出血时如何急救/怎样脱掉伤病孩子的衣物/膝部受伤如何处理/家庭急救箱的配置 256
0~3岁宝宝什么时候需要看医生/红药水、紫药水、碘酒不能乱用/怎样进行热敷 257
怎样进行冷敷/对于高热不退的小儿怎样温水擦浴/怎样急救中暑的宝宝/宝宝意外窒息如何抢救 258
气管吸入异物急救法/孩子哮喘发作时怎么急救 259
怎样避免孩子哮喘发作/小儿呕吐原因有哪些/小儿呕吐时应如何处理 260
婴儿溢奶是呕吐吗/四肢抽筋,剧烈疼痛怎么办/臂

痛和腿痛怎么办/屏气发作是抽风吗 261

宝宝意外事故的急救

孩子衣服着火了怎么办/孩子溺水如何急救 262
孩子触电后怎么办/怎样预防孩子发生触电/孩子突然发生休克怎么办 263
宝宝坠床后怎么办/婴儿和新生儿呃逆怎么办 264



第十章 0~12岁宝宝按摩课堂



小儿按摩基础知识

小儿按摩的一些准备工作及注意事项/小儿按摩的宜忌 266
按摩介质/小儿按摩基本方法 267
常用手法及操作 268
常用穴位及操作 269

保健按摩及常见疾病按摩治疗

婴幼儿期(28天~3岁):温情抚摩法 277
健脑益智法/儿童肌性斜颈 278
小儿脑瘫/发热 279

咳嗽/佝偻病 280
夜啼 281
小儿腹泻 282
幼童期(3~7岁):健脾益胃强壮保健法/疳积 282
便秘 283
遗尿 284
儿童期(7~12岁):眼按摩保健法 284
预防感冒保健法/厌食 285
小儿肥胖/小儿多动症 286
生长痛/小儿颈肩腰背痛 287



0~3个月

YINGYANG BAOJIAN

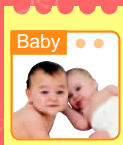
第一章



宝宝营养保健

0~3





0~3个月 宝宝营养保健

0~3个月

喂养与营养方案

轻松动手做 · 营养又健康



小提示

刚出生的小婴儿最好的营养来源就是母乳了，当然，有个别因为母乳不足的孩子，可能就需要用奶粉了，请注意最好是用配方奶粉。



让新生儿吮吸母亲的乳头，早吮吸是母乳喂养成功的关键之一。在哺乳初期，婴儿吮吸乳头的过程可以刺激母体产生催乳激素，促使乳汁分泌，为能产生足够乳汁，初期哺乳不必定时。



新生儿的消化系统有何特点

新生儿出生2周内食管括约肌压力低，胃肌层发育差，再加上胃呈水平状，因此新生儿很容易发生吐奶或溢奶。新生儿的消化道面积相对较大，肠的总长度相当于身长的8倍左右，对于营养物质的吸收非常有利，而且新生儿的肠壁较薄，通透性较高，有利于母乳中免疫球蛋白的吸收，提高其免疫力。但是也容易使肠道内的毒素及消化不良的产物通过肠壁进入血液循环，引发中毒。



新生婴儿应何时开始喂奶

通常把新生儿第1次吃母乳叫做“开奶”。有人认为新生儿在出生后2~3天才可以喂奶，这种观点是错误的，从生理角度而言，尽可能早地开始喂奶

对婴儿有益。在分娩后2小时，如果产妇和新生儿的状态都好，就可以



1个月婴儿的喂养有什么特点

1个月的宝宝已经脱离了新生儿期，对奶的需要量明显增加。一般情况下，宝宝全天的奶量在500~750毫升，每天需要喂奶6~7次，每次喂奶大约在80~125毫升。完全母乳喂养的婴儿，新生儿期是喂稀释奶，现在已经可以喂全奶了。当然，因宝宝体格、消化吸收功能以及活动量的不同，需奶量也会有较大的差异。对于1个月的婴儿，每次哺乳大约需要10分钟左右，如果宝宝每次吃奶后总是吸吮着乳头不放，同时其体重增长较慢，就表示母亲的奶量已经不能满足宝宝的需要，应进行混合喂养。混合喂养时，应坚持“母乳为主，其他奶品为辅”的原则。

NO:

我想有个体壮的宝宝

当妈妈们带着自己心爱的宝宝一起聊天散步时,总会不由自主地将自己的宝宝和他人的宝宝进行一番比较,体格健壮、活泼可爱的宝宝会给妈妈带来无尽的自豪和荣耀。细心的科学家们在比较了母乳喂养和代乳品喂养的宝宝的成长态势后发现母乳喂养的宝宝更为结实健康。其中原因有很多:母乳中适量的胆固醇含量能增强宝宝的心脏功能。同时,母乳易于吸收消化,母乳喂养的宝宝很少出现溢奶的现象。正是因为母乳消化的速度是其他食物的两倍,于是母乳喂养的宝宝每次吃奶的量要比人工喂养的宝宝多许多;母乳中所含的大量的免疫球蛋白能够被动地增加宝宝的免疫力,所以母乳喂养的宝宝不爱生病,这一点更是其他任何代乳品都无可取代的。所以说,在妈妈的乳汁呵护下的宝宝能得到更好的成长空间和良好的生长环境。健康漂亮的宝宝是每个妈妈的骄傲!



细心的科学家们在比较了母乳喂养和代乳品喂养的宝宝的成长态势后,发现母乳喂养的宝宝更为结实健康。

织免受氧化损害,可以提高机体的免疫能力。体内缺乏维生素C会降低宝宝自身的抵抗力,缺乏严重时还会发生坏血病。

初乳对宝宝的益处

产后7天内分泌的乳汁称为初乳;7~14天为过渡乳;以后渐转为成熟乳。初乳中含有 β -胡萝卜素、蛋白质及其他有形成分较多,故呈黄色黏稠状。与以后成熟乳比较,初乳中的脂肪、糖的含量较低,适于新生儿的消化吸收,而蛋白质含量则高于成熟乳数倍以上,其中以乳白蛋白为主,易于消化,并适于新生儿快速生长的需要。尽管初乳量不甚多,但每次哺乳都能吸到2~20毫升或更多些初乳。这样可减少婴儿生后最初几天的体重丢失,还可使生理性体重下降恢复得快些。初乳中含大量的免疫球蛋白(Ig),尤其是分泌型IgA,不易被胃酸与消化酶破坏,可附着在肠黏膜上,用以结合、中和病毒和细菌毒素,是保护肠黏膜的特殊抗体。以往不少家长不了解初乳的特点和好处,反而误以为黄稠的初乳不洁净而丢弃,实为可惜。

为什么要为1个月的婴儿添加果汁和菜汁

无论母亲的奶量是否充足,都需要为1个月的宝宝加喂果汁和菜汁。因为根据生长发育的要求,此时宝宝对维生素C的需要量较大,但各种乳品中(包括母乳)维生素C的含量都不足以满足宝宝的需要。维生素C具有高度的还原性,能够保护机体组

如何为婴儿添加果汁和菜汁

含维生素C较丰富的蔬菜和水果有豌豆苗、菠菜、青菜、西红柿、橘子、红枣、猕猴桃等。为宝宝制作果汁和菜汁时,要选择新鲜的水果和蔬菜,而且由于维生素C的性质不稳定,因而在制作过程不宜进行长时间的煮沸。制作鲜果汁时,先将水果洗净并去皮、去核,再用榨汁机榨成果汁,之后在果汁中加入适量温开水和少量白糖,倒入奶瓶后喂养宝宝。制作菜汁时,应选择新鲜蔬菜,清洗干净后切成碎末,加入少量水在沙锅中煮沸3~5分钟即可,切忌使用铜锅。待菜汁温度降至平时喂奶时奶水温度后倒出,加入少量白糖,用奶瓶喂养宝宝。给宝宝添加果汁、菜汁时,要循序渐进,开始时浓度要低一些,待宝宝适应后,再逐渐增加浓度。

新生儿食谱

年龄	主食及用量	餐次
6~12小时	可暂不喂奶,喂少量淡糖水或温开水。	每2小时1次
1~3天	母乳,每次喂10~15分钟	每4小时1次
4~15天	母乳,每次喂30~90克	每4小时1次
15~30天	母乳,每次喂30~100克。白天在两次喂奶中间喂25~30克温开水或淡糖水。	每3小时1次。上午6时、9时、12时;下午3时、6时、9时;夜间12时、次日凌晨3时。