

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

contents

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 / 缺铁会影

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

3~6岁

YINGYANG BAOJIAN

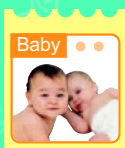
第六章



宝宝营养保健

3~6





3~6岁 宝宝营养保健

喂养与营养方案

轻松 动手 做 营养 又 健康



小提示

这个时期的幼儿大都爱运动，父母要在吃饭、穿衣方面多留心。平时多给孩子活动的机会，增强孩子的身体素质。孩子运动后一定要注意不要着凉。还要保证孩子充足的睡眠，提高孩子的免疫力。孩子生了病一定要镇静，及时就诊。

怎样安排3~4岁孩子的零食

对于3~4岁的孩子，由于胃容积小，一日三餐不能完全满足其营养和能量的需要。正餐之外的零食可以说是他们膳食的一部分，因此合理安排孩子的零食是非常有必要的。安排好孩子的零食，既可以增加营养素的摄入量，又能满足孩子的口味。安排零食的时间以不影响主食进餐为原则。3~4岁时，可在早餐后1.5~2小时、午餐后2~2.5小时、睡前

1小时安排零食，且分量不宜过多。此阶段孩子乳牙已出齐，咀嚼能力较幼儿强，可选择可直接食用的蔬菜，如黄瓜、西红柿，自做的纯果汁，含糖少的饼干、面包，蛋糕、煮熟的鸡蛋、牛奶、酸奶、豆浆、豆沙包、小花卷等，含糖量高的零食只能偶尔食用。对于硬果类（如花生、瓜子、开心果等）这个时期还应少给或不给，因为小食物有误吞入气管的危险。禁吃高糖、高盐、高脂肪“三高”食品。注意卫生，吃零食前一定要让孩子洗干净手。



3~4岁孩子的膳食量和时间

3~4岁孩子1日的膳食量：牛奶或豆浆250克；瘦肉40~50克；鸡蛋1个；动物肝或血25克；豆腐豆制品25~50克；黄绿色蔬菜100克；其他蔬菜50~100克；水果50~100克；糖5~10克；烹调油5~10克，主食（粮谷类）150~200克。3~4岁孩



3~4岁孩子的饮食特点

3~4岁孩子的身长和体重增长减慢，活泼好动，能量消耗大，易于饥饿，但胃容量较小，消化功能欠佳，宜增加进餐次数，可安排三餐两点进餐方式。四肢骨骼增长快，对钙的需要量大。鱼和虾等海产品、绿叶菜，还有牛奶等含钙高，可以多吃点。三餐应以软食为主，如面条、粥、馄饨、饺子等。乳牙已出齐，咀嚼固体食物能力增强，在两点中可选小饼干加牛奶或蛋糕、蛋羹，也可根据季节加餐水果。此年龄段的孩子饮食营养要全面，且易于消化。他们不喜欢吃黑糊糊、油腻、滑溜的食物，如木耳、紫菜、海带、猪肝尖等；喜欢吃肉丸子、带馅食物，及拌有肉、蔬菜煮的混合米饭。此外，他们还有些进餐特点，如喜欢用固定的餐具，坐固定的座位，按原来的进餐顺序进行，甚至还爱吃固定不变的饭菜。此阶段应开始注意培养孩子养成良好的进餐习惯。

NO:

子每日进餐次数和间隔时间：应根据孩子胃的消化能力、胃液分泌及胃的排空时间而定。一日三餐两点分配是：7 30~8 00 早饭；11 30~12 00 午饭；2 30~3 00 午点；5 30~6 00 吃晚饭；晚7 点以后吃点心一次。



怎样培养孩子养成细嚼慢咽的好习惯

细嚼慢咽对于保护孩子牙齿和牙周组织的健康、促进颌骨的发育以及帮助消化吸收、增进身体健康大益处。家长应经常提醒宝宝细嚼慢咽，给孩子讲吃东西细嚼慢咽的好处。还可和孩子一起探讨各种食物的味道，有的饭越嚼越香，有的食物先咸后甜，有的先甜后苦等等，让孩子通过细细咀嚼体味食物的味道，培养细嚼慢咽的好习惯。吃饭过急常常和孩子性格有关，因此，可以让孩子玩一些“穿珠子”、“数数碗中的小豆豆”等有助于培养耐心



怎样教给孩子用筷子

孩子应从2~3岁时就学习使用筷子，尽量避免用勺子，这样既可让孩子享受用筷子进餐的乐趣，又有益于智力发育。在刚开始时，可以用谜语或儿歌来提高孩子学用筷子的兴趣，如“兄弟二个一样长，上下饭桌总成双，各种食物好滋味，都请他们先来尝”、“小筷子，本领强，拇指、食指、中指来帮忙，先打开，再合起，反反复复夹起菜，饭菜吃完味更香”。让孩子玩一些用筷子夹物品的小游戏。初学用筷子时，可以夹一些较大的、容易夹起的食物或物品。初用筷子的孩子以使用毛竹筷为宜，一是四方形的筷子夹住东西后不容易滑掉，二是本色无毒。学习用筷子对幼儿来说并不是一件很容易的事，孩子不顺手产生厌烦情绪时，家长应多鼓励。只要你每次吃饭只拿出筷子，随着年龄的增长，孩子拿筷子的姿势会越来越准确。

的游戏。有些孩子因为在婴幼儿期吸食、吃流质食物较多而导致咀嚼肌不发达，影响了咀嚼功能，因此，待孩子牙齿长齐后，家长可给一些较为坚硬的食物，如花生仁、核桃仁等颗粒较大坚果，苹果、香蕉等水果，红萝卜、莲藕等根菜类及藻类食物，这些都需要牙齿用力嚼才可以食下，无形中让孩子形成了食物进口即用力嚼的习惯。



孩子偏食挑食怎么办

要让3~6岁的孩子养成三餐一点定时进餐的好习惯。主食和副食要经常变花样，讲究烹调方法，作到色、香、味、形俱全，多烧一些组合菜，如把菜、肉剁碎了做馅包饺子。应该学会利用食物来诱



4~5岁孩子的饮食特点

4~5岁孩子活动范围加大，能量消耗随之增加，米和面等主食量应增加。咀嚼食物的能力进一步增强，胃容积也不断扩大，消化吸收能力开始向成人过渡，可逐渐由软食过渡到普通饭，可以开始与家人同餐，每日饮食安排以三餐一点为好。各种食物都可以选用，但仍注意不可多吃刺激性食物。对钙的需求量仍高，可以在早餐及睡前饮奶而增加钙的摄入。孩子在此时开始表现出有“食欲”，因此家长应为孩子准备色、香、味、形综合一体的饭菜。此时期，他们仍不喜欢吃滑溜溜、黏糊糊的菜，有些不喜欢吃切得太长的菜叶、菜茎，这时可以通过改变烹调方法，并采用启发诱导和鼓励的办法，尽可能让孩子多吃各种各样的食物，做到不偏食不挑食，定时、定量、定点进餐，避免暴饮暴食、饥饱不均等坏习惯。