家庭必备丛书

婴幼儿饮食与健康百科

冯化平/主编

金英子/副主编

延边大学出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

责任编辑：金玲玉　姜美子
策　　划：小　雨
封面设计：康笑宇

家庭必备丛书

婴幼儿饮食与健康百科

延边大学出版社出版发行
（吉林省延吉市公园路 105 号）
沈阳新华印刷厂印刷

开本：850×1168 毫米　1/32　印张：8.5
字数：2,500 千字
2002 年 2 月第 1 版　2002 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 7-5634-1595-5/G·362

定价：140.00 元（全套五册）

前　言

婴幼儿的饮食直接关系到儿童的健康成长，健康直接关系到孩子长大成人的身心素质，因此我们必须重视婴幼儿的饮食和健康问题。

婴幼儿的饮食和健康具有很强的系统性和复杂性，我们在有关权威专家的指导下，编辑了《婴幼儿饮食与健康百科》。全书以婴幼儿的成长发育为主线，内容包括生理发育、心理特点、饮食营养、体能训练、疾病预防等方面的内容，涉及到婴幼儿饮食与保健方方面面的问题。

本书最大的特点是针对性强，极具实用价值。对婴幼儿的健康成长有很好的指导作用，相信会成为您的良师益友。

《婴幼儿饮食与健康百科》编委会

目　录



✳ 一　新生儿期

◊ 第一章　生理发育

出生第 1 天婴儿的生理状况／□2
出生第 1 周婴儿的生理特点／□3
满月儿的生理现象／□5
婴儿发育的规律及措施／□8
婴儿脐带与脐疝的护理方法／□9
预防婴儿脐带感染的方法／□10
预防疝气的措施／□10
不要相信所谓的‘胎毒’／□11
新生儿头上包块的处理方法／□12
不要给婴儿剃‘满月头’／□12
新生儿皮肤发育特点及保健措施／□13

◊ 第二章　心理特点

新生儿的哭声／□14
婴儿笑与哭的意思／□14
培养母子感情的方法／□16

◊ 第三章　饮食营养

婴儿人工喂养的方法／□18
婴儿人工喂养如何进行限量／□20
婴幼儿对维生素 A 的需要量／□20
婴幼儿对 B 族维生素的需要量／□21
婴儿吃奶时啼哭的处理方法／□22

目　录

坚持母乳喂养的重要性/□22
母乳不足现象及判断方法/□23
母乳喂养的许多益处/□24
不宜母乳喂养的母亲/□25
婴儿水分补充的方法/□26
开始喂奶的正确时间/□27
促进母乳分泌的基本方法/□27
母亲产后饮食催乳方法/□27
妈妈尚未开奶的喂养方法/□29
开奶前不要喂糖水/□29
不要用高浓度糖水喂养/□29
鲜牛奶的营养及喂养方法/□30
婴幼儿牛奶喂养引起腹泻的处理/□30
婴儿不宜食用高蛋白奶粉/□31
开奶前不要喂牛奶/□31
怎样给新生儿喂奶/□32
初乳的珍贵/□32
母乳喂养的方法/□32
正确进行母乳喂养的方法/□33
新生儿不要采取定时喂养/□38
新生儿最好不要用奶瓶喂养/□38



◊ 第四章　体能训练

新生儿的条件反射与训练措施/□40
新生儿的视觉训练/□40
新生儿良好习惯的训练/□41

◊ 第五章　疾病预防

新生儿异常现象及措施/□42

需要全本请访问 www.ertongbook.com

目　录

预防新生儿感染的措施/□43
预防新生儿患败血症的方法/□43
预防新生儿患化脓性脑膜炎的方法/□43
预防新生儿患乳腺炎的方法/□44
预防新生儿脱水热的方法/□44
预防新生儿肺炎的方法/□45
预防新生儿低血糖的方法/□45
婴儿日光浴和盆浴的方法/□46
新生儿要注射卡介苗/□47
脑损伤儿的家庭护理措施/□47
新生儿要注射乙肝疫苗/□49
婴幼儿出现窒息的处理方法/□49
新生儿发热的处理方法/□50
脂溢出性皮炎的防止方法/□51
婴幼儿黄疸的治疗方法/□51
婴幼儿低血钙症的治疗方法/□52
婴幼儿湿肺症的治疗方法/□53
婴幼儿出血症的治疗方法/□53
婴幼儿败血症的治疗方法/□54
婴幼儿脓疱病的治疗方法/□54
婴幼儿破伤风的治疗方法/□55
婴幼儿硬肿症的治疗方法/□56
新生儿结膜炎的治疗方法/□56
婴幼儿坏死性小肠结肠炎的治疗方法/□57
新生儿肺炎的治疗方法/□58
新生儿发烧症的治疗方法/□58
新生儿发热的治疗方法/□59
婴幼儿斜颈的治疗方法/□60
婴幼儿呕吐的治疗方法/□61
新生儿肝炎综合征的处理办法/□62



目　录

给新生儿喂药的方法/□62
鹅口疮的处理方法/□63
兔唇与腭裂的处理方法/□63
婴幼儿生病征兆及表现特点/□64

※ 二　第 1 个月

◊ 第一章　生理发育

一个月婴儿身体发育特点/□68
婴幼儿感觉的发育及保健/□69
怎样注意观察婴儿的囟门/□69
婴幼儿鼻疖不要挤压/□69
注意婴幼儿鼻子畸形/□69



◊ 第二章　心理特点

婴幼儿心理发育及保健措施/□71

◊ 第三章　饮食营养

母乳喂养的特殊情况及处理方法/□72
乳房病变及异常情况的处理方法/□74
母亲生病后的婴儿喂养方法/□75
母亲上班时的哺乳方法/□75
夜间喂奶要注意的问题/□76
婴儿饮食限量与时间确定/□76
辅食的添加方法/□77
添加辅食的顺序/□78

目　录



添加辅食的四忌/□78
四个月前婴儿不需添加辅食/□79
四个月前婴儿不能用米糊喂养/□80
婴幼儿对维生素 C 的需要量/□80

◊ 第四章　体能训练

一个月婴儿动作发育与训练/□81
一个月婴儿视听能力的训练方法/□81
一个月婴儿综合感官的训练方法/□82

◊ 第五章　疾病预防

“胎记”不需要治疗的/□83
预防克汀病的方法/□83
预防脊髓灰质炎的方法/□84
多给孩子晒太阳防疾病/□84
为何不要用电风扇直吹婴儿/□84
为何不能用茶水喂药/□85

✳ 三　第 2 个月

◊ 第一章　生理发育

二个月婴儿身体发育主要指标/□87
二个月婴儿语言发育状况/□87
二个月婴儿感觉发育特点/□87
婴幼儿的听觉发育/□87
加强婴幼儿听力的保护措施　/□88

目　录



◊ 第二章　心理特点

二个月婴儿心理发育特点/□90

◊ 第三章　饮食营养

二个月婴儿的喂养特点/□91
给幼儿喂稠粥的方法/□91
如何注意营养不良/□91
母乳喂养的注意问题/□92
不宜给婴幼儿哺乳的情况/□93
喂奶不一定要严格按时/□93
不宜让婴幼儿吮空奶头/□94
婴儿腹泻时怎样喂乳/□94
添加蔬菜汁和水果汁的方法/□95
婴儿吐奶的处理方法/□95
采取科学的母乳喂养措施/□95
母亲的营养与乳汁的关系/□96
增加母乳量的方法/□96
影响母乳分泌的因素/□97
妨碍母乳分泌的药物/□98
哺乳母亲禁用的药物/□98

◊ 第四章　体能训练

二个月婴儿动作发育情况/□99
婴幼儿系列健身操的做法/□99
教婴幼儿做被动操/□100
婴儿感官的训练方法/□102

目　录

◊ 第五章　疾病预防

及时预防接种/□104
婴幼儿脊髓灰质炎的治疗方法/□104
维生素 D 缺乏的表现及预防/□105
预防佝偻病的方法/□106
婴幼儿肺炎症状与护理/□106
婴幼儿家庭用药的注意事项/□107



✳ 四　第 3 个月

◊ 第一章　生理发育

三个月婴儿身体发育主要指标/□109
三个月婴儿语言发育情况/□109
三个月婴儿感觉发育特点/□109
婴幼儿的视觉发育及保健措施/□110

◊ 第二章　心理特点

三个月婴儿心理发育特点/□111

◊ 第三章　饮食营养

三个月婴儿的喂养特点/□112
制作婴儿辅食的方法/□112
婴儿大脑发育营养保证的措施/□114
怎样防止幼儿不喜欢吃蔬菜/□114

目　录

奶粉的正确使用方法/□115
代乳品的营养及喂养方法/□115
炼乳和麦乳精的营养及喂养方法/□115
婴儿奶食品的配制方法/□116
奶粉和代乳品的调配方法/□117
糕干粉等淀粉制品不能代替乳品/□118
促使婴幼儿增高的营养保健措施/□118
给婴儿多喂水/□119
婴儿补充喂养的方法/□119
微量元素补充的方法/□119
维生素 D 补充的方法/□121
维生素 C 的补充方法/□122
维生素 E 的作用及补充方法/□122
锌的作用及补充方法/□123
钙与磷的比例及补充方法/□123
碘、铜、硒等微量元素的补充方法/□124
婴幼儿服用维生素不宜过多/□124
添加鱼肝油的方法/□125
多吃有利于保护孩子眼睛的食物/□125
有利于宝宝眼睛的食物/□126



◇ 第四章　体能训练

婴儿的手指训练/□127
婴儿感官及体能的综合训练/□127
婴幼儿系列健身操的做法/□128

◇ 第五章　疾病预防

及时预防接种/□129

需要全本请访问 www.ertongbook.com

目　录

预防百日咳、白喉、破伤风的方法/□129
预防乙型脑的方法/□130
预防早期肥胖症的方法/□130
预防碘缺乏症的方法/□131
预防缺铁性贫血症的方法/□131

※ 五　第 4 个月

◊ 第一章　生理发育



四个月婴儿身体发育主要指标/□134
开始生长牙齿/□134
语言发育的特点/□134
感觉发育的特点/□134
婴幼儿视力发育过程/□135

◊ 第二章　心理特点

四个月婴儿心理发育特点/□136

◊ 第三章　饮食营养

四个月婴儿的喂养特点/□137
蔬菜食品的制作方法/□138
水果类食品制作方法/□139
判断婴儿是否吃饱的方法/□140
母乳不足的喂养方法/□140
母乳的存放/□140
铁的作用及补充方法/□141

目　录



添加辅食的原则及方法/□141
给婴儿喂蛋黄的方法/□142
给婴儿喂鱼泥的方法/□142
给婴儿喂豆制品的方法/□143
婴幼儿对蛋白质的需要量/□143
婴幼儿对脂肪的需要量/□144

◊ 第四章　体能训练

婴儿综合感官训练方法/□146
婴儿活动的训练措施/□146
婴儿的“握拳反射”保健方法/□147
婴幼儿系列健身操的做法/□147
坚持进行婴儿健美健身的方法/□147

◊ 第五章　疾病预防

及时预防接种/□150
婴儿发烧不吃奶的处理方法/□150
为何不要常给婴儿吃小中药/□151
婴幼儿便秘的护理方法/□151
预防婴儿营养缺少病的方法/□151
预防呼吸道传染病的方法/□152
早期判断婴儿视力障碍的方法/□153
婴幼儿出现肠套叠的处理办法/□153
色盲/□153
夜盲的防治方法/□154
针眼的防治方法/□154
沙眼的防治方法/□155

目　录



✳ 六　第 5 个月

◊ 第一章　生理发育

五个月婴儿发育主要指标／□157
五个月婴儿感觉发育情况／□157

◊ 第二章　心理特点

五个月婴儿心理发育特点／□158
不要强行制止婴儿的哭／□158

◊ 第三章　饮食营养

五个月婴儿的喂养特点／□159
给婴儿喂奶的四忌／□159
婴儿患鹅口疮乳母的饮食禁忌／□160
婴儿夜啼乳母的饮食禁忌／□161
婴儿拒绝吮奶的处理办法／□161
母乳喂养不能代替打预防针／□162
挤乳喂养的方法及注意事项／□162
不能完全用人工喂养代替母乳喂养／□163
辅食的种类及添加原则和方法／□164
给幼儿喂菜汤、菜泥、水果泥的方法／□164

◊ 第四章　体能训练

五个月婴儿手眼的训练／□166
教婴儿认识物品／□166

目　录

教婴儿模仿妈妈的发音/□167
婴幼儿系列健身操的做法/□167
保持婴幼儿体型美的方法/□167

◊ 第五章　疾病预防

及时预防接种/□168
预防婴幼儿痢疾的方法/□168
预防婴儿脑震荡的方法/□169
婴幼儿的心律失常/□169
预防婴幼儿结核病的方法/□170
预防婴幼儿乙型肝炎的方法/□171
预防流行感冒的方法/□171
婴幼儿口角炎的治疗方法/□171
婴幼儿疱疹性口炎的治疗方法/□172
婴幼儿家庭用药的误区/□172
婴幼儿感冒用药的误区/□173

✳ 七　第6个月



◊ 第一章　生理发育

六个月婴儿身体发育指标/□176
六个月婴儿听力发育状况/□176
六个月婴儿感觉发育状况/□176
婴幼儿头部发育特点/□176
婴幼儿脑的发育特点/□177
婴幼儿体重增长规律及保健措施/□177

目　录



◊ 第二章　心理特点

六个月婴儿心理发育特点/□178

◊ 第三章　饮食营养

半岁婴儿的喂养特点及措施/□179
半岁婴儿小食品的制作方法/□179
不要嘴对嘴喂婴幼儿辅食/□180
开始断奶及过渡方法/□180
断奶时间及断奶方法/□181
半岁以内不要多饮果汁/□181
婴儿不宜喝豆奶/□181
婴幼儿喂养中的误解及措施/□182

◊ 第四章　体能训练

半岁婴儿动作训练方法/□183
婴幼儿系列健身操的做法/□183
婴儿的语言训练方法/□184
婴儿的玩具选择/□184

◊ 第五章　疾病预防

预防婴儿贫血的方法/□185
预防脑脊髓膜炎的方法/□186
婴幼儿营养不良症的治疗方法/□186
婴幼儿风疹的治疗方法/□187
维生素 D 缺乏性佝偻病的治疗方法/□188

目　录

维生素 D 缺乏性手足搐搦症的治疗方法/□189
维生素 A 缺乏症的治疗方法/□190
婴幼儿不能乱用退烧药/□191
婴幼儿发烧不要急忙吃药/□191
斜视的防治方法/□193
怎样做眼保健操/□193

※ 八　第 7 个月

◊ 第一章　生理发育

七个月婴儿身体发育特点/□197
七个月婴儿的语言发育情况/□197

◊ 第二章　心理特点

七个月婴儿心理发育的状况/□198

◊ 第三章　饮食营养

七个月婴儿的喂养特点/□199
豆制食品的制作方法/□199
夏天不宜给婴儿断奶/□200
不宜断奶的情况/□200
婴幼儿的牛奶不宜过浓/□200
婴幼儿过量饮牛奶的影响/□200
掌握婴幼儿的消化特点/□201
预防营养缺乏和营养过剩/□201
奶粉的营养及选择方法/□202



需要全本请访问 www.ertongbook.com