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 雪
沈阳新华印刷厂印刷

开本：850×1168毫米　1/32　印张：85
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 盒套五册 雪

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**熏**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



*

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



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