育儿知识百科

——送给每一位年轻妈妈

主编/罗路晗

吉林科学技术出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

育儿知识百科

主摇摇编：罗路晗
责任编辑：王精杰摇摇摇封面设计：红十月工作室
＊
吉林科学技术出版社出版、发行
河北永清金鑫印刷有限公司印刷
＊
愿园园伊员园圆园毫米摇园原开本摇员愿印张摇猿缘园千字
圆园园远年源月第员版摇圆园园远年源月第员次印刷
定价：猿愿援园园元
陨杂月晕苑原缘猿愿源原猿猿园缘原园·源

版权所有摇翻印必究
如有印装质量问题，可寄本社退换。

社摇摇摇址摇长春市人民大街源远远远号摇摇摇摇摇摇邮摇编摇员猿园园圆员
发行部电话／传真摇园源猿员原缘远远苑苑愿员摇缘远远苑苑苑远摇缘远远苑苑苑缘摇缘远远苑苑猿园
电子信箱摇灶藻贼憎藻造糟澡怎遭葬灶泽澡藻
网摇摇摇址摇澡贼贼责：／／摇摇摇　　实摇名摇吉林科技出版社

第一章　新生儿期

科学哺育

正确进行母乳喂养的方法 辕2
判断母乳不足的方法 辕3
补充婴儿水分 辕9
开始喂奶的正确时间 辕10
妈妈尚未开奶的喂养 辕10
开奶前不要喂牛奶 辕11
新生儿不宜采取定时喂养 辕11
新生儿不宜用奶瓶喂养 辕11

日常护理

婴儿脐带与脐疝的护理 辕13
预防疝气的措施 辕14
不要相信所谓的“胎毒” 辕15
新生儿头上包块的处理方法 辕16
加强新生儿眼睛的保健 辕17
婴儿的抱法 辕17
正确包裹婴儿 辕19
婴儿穿衣的禁忌 辕20
婴儿衣服不要用洗衣粉洗 辕20
注意给婴儿随时保暖 辕21
保护男婴生殖器的措施 辕21
为新生儿三浴的方法 辕22
如何训练婴儿良好的睡眠习惯 辕25
为婴儿更换纸尿片与尿布的方法 辕27

身心培育

训练新生儿的条件反射 辕29
训练新生儿的视觉 辕29
训练新生儿的良好习惯 辕30
新生儿健康检查的内容 辕30
新生儿破伤风的防治方法 辕31
新生儿消化不良与腹泻的预防方法 辕31
新生儿大便异常情况的处理措施 辕33
新生儿发热的防治方法 辕34

疾病防治

新生儿异常现象的处理 辕36
新生儿感染的预防 辕37
新生儿患化脓性脑膜炎的预防 辕38
新生儿肺炎的预防 辕38
新生儿低血糖的预防 辕39
新生儿要注射卡介苗 辕39
新生儿要注射乙肝疫苗 辕40
新生儿大便有血的原因 辕40



育儿知识百科

目录 YUERZHISHIBAIKE

新生儿低血钙的治疗 1
新生儿硬肿症的治疗 2
新生儿结膜炎的治疗 2
新生儿坏死性小肠结肠炎的治疗 3
新生儿脐炎的危害 4
新生儿脐炎的防治 4
新生儿脐疝的防治 5
新生儿腹股沟斜疝的防治 6

第二章 出生第 1 月

科学哺育

母乳喂养的特殊情况及处理方法 8
乳房病变及异常情况的处理方法 10
母亲生病后的喂养方法 12
夜间喂奶要注意 12
婴儿饮食限量与时间确定 13
人工喂养婴儿的方法 14
婴儿对维生素的需要量 17

日常护理

选择婴儿合适的枕头 20
注意观察婴儿的囟门 20
婴儿鼻疖不要挤压 21
给婴儿剃“满月头”的危害 21
观察婴儿的囟门闭合情况 22
婴儿出现斜视的预防 22
婴儿的睡眠情况 23
为婴儿清洁口腔与剪指甲的方法 23

身心培育

训练婴儿视听能力 25
训练婴儿综合感官 26

疾病防治

“胎记”不需要治疗 27
克汀病的预防 27
脊髓灰质炎的预防 28
多晒太阳可防疾病 28
不要用电风扇直吹婴儿 29
不能用茶水给婴儿喂药 30



圆

第三章 出生第 2 月

科学哺育

注意营养不良 猿72
母乳喂养应注意的问题 猿72
喂奶并非要严格按时 猿74
婴儿腹泻时的喂乳 猿74
添加蔬菜汁和水果汁 猿75
婴儿吐奶的处理 猿75
增加母乳量的方法 猿75
哺乳母亲禁用的药物 猿77

日常护理

给婴儿清洁卫生的方法 猿78
为婴儿正确穿衣 猿80
婴儿洗澡的正确方法 猿83

身心培育

训练婴儿的视觉 猿87
训练婴儿的听觉 猿87

疾病防治

及时预防接种 猿88
婴儿脊髓灰质炎的治疗 猿88
维生素 阅缺乏的预防 猿89
佝偻病的预防 猿90
婴幼儿肺炎的护理 猿90
注意婴儿家庭用药 猿91

第四章 出生第 3 月

科学哺育

制作婴儿辅食的方法 猿94
保证婴儿大脑发育营养 猿96
正确使用奶粉 猿96
炼乳和麦乳精的喂养方法 猿97
糕干粉等淀粉制品不能代替乳品 猿97
给婴儿多喂水 猿98

日常护理

为婴儿选择良好的睡眠姿势 猿99
背和抱婴儿的正确姿势 猿101
保护婴儿眼睛和耳朵的方法 猿104



需要全本请访问 www.ertongbook.com

育儿知识百科

目录 YUERZHISHIBAIKE

身心培育

训练婴儿的手指 辕06
训练婴儿感官及体能 辕07

疾病防治

婴儿眼病的防治 辕08
及时预防接种 辕09
百日咳、白喉、破伤风的预防方法 辕10

第五章 出生第4月

科学哺育

补充锌元素 辕12
判断婴儿是否吃饱的方法 辕12
母乳的存放方法 辕13
铁的作用及补充方法 辕13
给婴儿喂鱼泥的方法 辕14
给婴儿喂豆制品的方法 辕14

日常护理

婴儿不睡觉的调节方法 辕16
为婴儿配置睡袋 辕16
把婴儿放下睡觉 辕17

身心培育

婴儿的“握拳反射”保健 辕19
婴儿健身操 辕20
坚持进行婴儿健美健身 辕21

疾病防治

及时预防接种 辕23
婴儿发热不吃奶的处理 辕23
不要常给婴儿吃小儿中药 辕24
婴儿便秘的护理 辕24
婴儿营养缺乏症的预防 辕24
呼吸道传染病的预防 辕25
早期判断婴儿视力障碍 辕26
婴儿出现肠套叠的处理 辕27



源

目录

第六章 出生第 5 月

科学哺育

婴儿患鹅口疮乳母的饮食禁忌 辕29
婴儿夜啼乳母的饮食禁忌 辕30
婴儿拒绝吮奶的处理 辕30
挤乳喂养时需注意的问题 辕31
人工喂养不能完全代替母乳喂养 辕33
给幼儿喂菜汤、菜泥、水果泥的方法 辕33

日常护理

不要强行制止婴儿啼哭 辕35
正确保护婴儿的乳牙 辕35
预防男婴睾丸扭转 辕37

身心培育

训练婴儿的手和眼 辕38
教婴儿认识物品 辕39
教婴儿模仿妈妈的发音 辕39

疾病防治

及时预防接种 辕40
婴儿痢疾的预防 辕40
婴儿脑震荡的预防 辕41
婴儿心律失常的预防 辕41
婴儿结核病的预防 辕43
婴儿乙型肝炎的预防 辕43

第七章 出生第 6 月

科学哺育

半岁婴儿的喂养 辕46
制作半岁婴儿小食品 辕46
断奶时间及断奶方法 辕47
半岁以内不要多饮果汁 辕48
婴幼儿喂养中的误区 辕48



育儿知识百科

目录 YUERZHISHIBAIKE



日常护理

婴儿日光浴和盆浴的方法 辕150
婴儿头上包块的识别 辕151
婴儿口水多的处理 辕152
培养婴儿良好习惯 辕152

身心培育

训练半岁婴儿动作 辕154
婴儿健身操 辕155
婴儿语言的训练 辕155
婴儿玩具的选择 辕156

疾病防治

婴儿贫血的预防 辕157
脑脊髓膜炎的预防 辕158
婴幼儿营养不良症的治疗 辕158
婴幼儿风疹的治疗 辕160
维生素 阅缺乏性佝偻病的治疗 辕161

第八章 出生第 7 月

科学哺育

制作豆制食品的方法 辕164
不宜断奶的情况 辕165
婴儿的牛奶不宜过浓 辕165
掌握婴儿的消化特点 辕165
预防营养缺乏和营养过剩 辕166

日常护理

不要给婴儿穿得太暖 辕168
不要给孩子盖厚被子 辕168
培养婴儿坐盆的习惯 辕168
预防幼儿脊柱侧弯 辕169

身心培育

培养婴儿懂道理 辕170
训练婴儿的动作 辕170
开发婴儿观察能力 辕171

疾病防治

缺铁性贫血症的预防方法 辕172
婴儿出大汗的防治 辕172

婴幼儿急性化脓性中耳炎的治疗 辕73
婴幼儿不要乱用镇咳药 辕74

第九章 出生第 8 月

科学哺育

预防婴儿断奶综合征 辕76
度过断奶辅食期 辕77
制作婴儿小食品的方法 辕77
婴儿适宜用乳糖 辕78
婴儿不宜多吃蜂蜜 辕79

日常护理

培养婴儿生活习惯 辕80
培养进食习惯和喂养指导方法 辕80
不宜让婴幼儿过分大笑 辕81

身心培育

培养婴儿良好的习惯 辕83
训练婴儿的动作 辕83
与婴儿一起玩游戏 辕84
培养婴儿运动能力 辕84
婴儿健身操 辕86

疾病防治

及时预防注射 辕87
婴儿发热与测量体温的方法 辕87
高热惊厥的预防 辕88
给婴儿喂药的方法 辕89

第十章 出生第 9 月

科学哺育

断奶后的婴儿喂养 辕91
婴儿的混合喂养 辕92
制作婴儿小食品的方法 辕92
婴幼儿补钙的误区 辕93
婴儿出牙期的营养保健 辕94

日常护理

保护好婴儿的牙齿 辕96
常吃些粗糙耐嚼食物对牙齿有益 辕96
开始教婴儿说话 辕96



育儿知识百科

目录 YUERZHISHIBAIKE

纠正牙齿发育期的不良习惯 辕98

身心培育

培养婴儿良好品质 辕01
训练婴儿的动作 辕02
训练婴儿的语言 辕02

疾病防治

防止先天性缺失牙 辕04
防止多生牙的方法 辕04
畸形牙的防止方法 辕05
打针与吃药的选择 辕06
预防流行性腮腺炎 辕06
淋巴结肿大的治疗 辕07

第十一章 出生第 10 月

科学哺育

给幼儿喂稠粥的方法 辕09
断奶后的食谱 辕09
制作婴儿小食品 辕10
使婴幼儿膳食多样化 辕10
强化食品的种类及选择 辕11
继续提高钙摄入 辕11
婴幼儿的山楂食疗方法 辕12

日常护理

要让婴儿吃点硬食 辕13
让婴儿有洁白健康的牙齿 辕13

身心培育

培养婴儿良好的生活习惯 辕14
训练婴儿开口说话 辕14
给婴儿选择玩具 辕15
与婴儿一起玩游戏 辕16
训练婴儿的感官功能 辕16

疾病防治

婴儿缺锌的预防方法 辕17
婴幼儿扁桃体炎的防治 辕17
秋冬季腹泻的预防方法 辕18
婴儿不宜滥用抗生素 辕19



愿

乳牙龋齿的预防 辕20
患慢性病的婴儿不能打预防针 辕20
婴幼儿包皮过长和包茎的处理 辕21

第十二章 出生第 11 月

科学哺育

制作婴儿小食品的方法 辕23
制作粥类食品的方法 辕23
制作芋薯类食品的方法 辕25
制作含铁较高的食品的方法 辕26
制作含钙较高的食品的方法 辕27

日常护理

婴儿啼哭的原因 辕29
婴儿不宜穿开裆裤 辕30
预防发生意外事故 辕31

身心培育

训练婴儿摇摆的动作 辕32
训练走路的游戏方法 辕32
训练婴儿的认识能力 辕35
训练婴儿的语言 辕36

疾病防治

预防疾病传播 辕37
警惕过“补”导致疾病 辕37
婴儿腹痛的治疗方法 辕39
婴幼儿腹胀的治疗 辕40
婴幼儿蛔虫病的治疗 辕42
婴幼儿腹泻的治疗 辕43
婴幼儿细菌性痢疾的治疗 辕45
婴幼儿大便干燥的家庭护理措施 辕46
气管炎、肺炎的家庭护理 辕46
接触性皮炎的防治方法 辕47
婴幼儿湿疹的防治方法 辕48
摩擦红斑的防治方法 辕49



需要全本请访问 www.ertongbook.com

育儿知识百科

目录 YUERZHISHIBAIKE



第十三章 出生第 12 月

科学哺育

补充含钙多的食品 辕51
婴儿健脑食品 辕51
制作 1 岁幼儿膳食 辕52
保持婴幼儿食品营养 辕53
调理婴幼儿食品营养 辕53
防止挑食偏食 辕54
幼儿开始吃“硬”食的时间 辕55

日常护理

预防婴儿睡偏了头 辕57
提高婴幼儿活动量 辕57
培养活动规律 辕59
宝宝一日活动情况表 辕59
教婴幼儿学会走路 辕60

身心培育

正确对待婴幼儿不良行为 辕61
提高婴幼儿语言表达能力 辕62
训练 1 岁幼儿动作 辕64
婴幼儿健身操 辕64

疾病防治

家庭应随时准备的外用药 辕65
心脏杂音的处理 辕66
认识婴幼儿胸部发育特点 辕66
冬季冻疮的预防 辕66
及时注射乙脑疫苗 辕67
及时接种流感疫苗 辕68
打预防针前后应注意 辕68
水痘的预防 辕70
婴幼儿厌食症的治疗 辕70
婴幼儿异食癖的治疗 辕71
婴幼儿急性上呼吸道感染的治疗 辕72

第十四章 出生第 13 ~ 15 月

科学哺育

喂养主要特点 辕75
食谱注意问题 辕75

目录

注意不宜食用的食物 辕76

日常护理

培养独立生存能力 辕77
培养良好生活习惯 辕79
穿衣与穿鞋 辕80
注意正确睡眠 辕80
防止出现意外事故 辕81

身心培育

1～2 岁智能特点 辕82
智商训练游戏 辕82
情商训练游戏 辕83
体能训练游戏 辕84

疾病防治

预防蛲虫、蛔虫的方法 辕86
预防肘脱位的方法 辕87
烫伤的防止方法 辕87
大便排不出的处理 辕87
用药剂量推算方法 辕88

第十五章
出生第 16～18 月

科学哺育

喂养特点及措施 辕90
摄取蛋白质的限量 辕90
注意避免过量进食 辕91
注意不要多吃零食 辕92
注意进食时“含饭” 辕93

日常护理

注意 1 岁多还不会走路的婴幼儿 辕94
培养良好的穿脱习惯 辕94
培养清洁卫生习惯 辕95
培养当助手 辕97

身心培育

不听话的处理方法 辕98
智商训练游戏 辕99
情商训练游戏 辕99
体能训练游戏 辕100

疾病防治

大便有血的处理 辕102
包皮过长和包茎的处理 辕103
滴眼药水的方法 辕103

第十六章
出生第 19～21 月

科学哺育

喂养特点 辕105



小食品制作 辕305
不宜多吃鸡蛋 辕306
儿童宜食的健脑食品 辕307
正确选择副食 辕310
科学养脑方法 辕311

日常护理

开始穿满裆裤 辕313
注意好的睡眠 辕313
注意别尿床 辕314

身心培育

智力开发要注意 辕316
智商训练游戏 辕317
情商训练游戏 辕318
体能训练游戏 辕319

疾病防治

中毒防治方法 辕320
带孩子看病的学问 辕320
暑热症家庭护理措施 辕322



第十七章
出生第 22 ~ 24 月

科学哺育

喂养特点 辕325
烹调食品应注意 辕325
适宜膳食烹调方法 辕325
平衡膳食的方法 辕326
早餐的安排方法 辕328

日常护理

学会自己擤鼻涕 辕329
注意良好睡眠 辕329
注意吸收新鲜空气 辕330
注意避免噪音 辕331
注意保护视力 辕331
不能剪眼睫毛 辕333

身心培育

不合群的处理方法 辕334
智商训练游戏 辕334
情商训练游戏 辕335
体能训练游戏 辕336

疾病防治

家庭应随时准备外用药 辕338
预防球菌性肺炎 辕339
猩红热的治疗 辕339
流行性乙型脑炎的治疗 辕340
手脚受伤的治疗 辕341



第八章

出生第7月



科学哺育

制作豆制食品的方法

豆制品是以大豆为原料制成的，为优良蛋白质的来源。孩子7个月以后，就可以吃一些豆制品了。以下几种做法可供家长们参考：

绿豆腐

取1份绿叶菜泥，加2份碎豆腐，加入少量肉汤，在火上煮，加少量盐及香油即可。

芝麻豆腐

取1份熟芝麻面，4份碎豆腐，1/2份蜂蜜，混合搅拌均匀。

萝卜豆腐

取1份碎豆腐，1份胡萝卜泥，1份白萝卜泥，1/2份鸡肉末，少许肉汤、白糖、酱油、淀粉，放入锅中一起煮，煮开搅匀即可。

太阳豆腐

取1小块豆腐，与鸡蛋清一起加少量水搅匀，将蛋黄放在中间，上锅蒸7分钟左右，凝固后滴几滴香油即可。

什锦豆腐

取切成小块的豆腐，加入煮熟切碎的胡萝卜、绿叶菜各1大匙、肉末1/2大匙，肉汤1大匙，白糖、酱油少许，在锅中共煮，煮至收汤，再把调匀的鸡蛋1大匙倒入，搅匀后即成。

不宜断奶的情况

婴儿如有以下情况不宜断奶。

该婴儿从未添加过辅食，消化道对断奶后食品没有适应的能力，如果采用突然断奶会给婴儿带来不利，引起消化功能紊乱、营养不良，影响生长发育。

婴儿患病期间不应该断奶。断奶时母婴的身体都发生变化。婴儿患病时，再断奶，将使病情加重或造成营养不良。

炎热的夏天不宜断奶。夏天天气炎热，婴儿消化能力差，稍有不慎，就可以引起消化道疾病，故不应断奶。

婴儿的牛奶不宜过浓

一些家长在给婴儿冲奶粉时，总认为冲得浓一些，营养就会丰富，其实，想法与效果背道而驰。原因是奶粉中含有较多的钠离子，若奶粉的含量过高，其中的钠离子也会增多，这些钠离子没有适当稀释，而被婴儿大量吸收，就会使血清中的钠含量升高，而对血管的压力增强，致使婴儿的血压增高，这样极易引起婴儿脑部毛细血管破裂或出血，甚而出现抽筋、昏迷。因此，婴儿不宜喝过浓的牛奶。开水冲奶粉的稀释比例最好是4:1，即4份开水兑1份奶粉。

掌握婴儿的消化特点

婴儿的消化系统娇嫩，与成人相比有较大的差异。

从消化器官上看，婴儿口腔黏膜柔软，面颊部脂肪发育较好，舌短而宽，有助于吸吮乳头。

婴儿的胃贲门（胃的进口）括约肌发育不完善，关闭作用不强；幽门（胃的出口）肌肉发育良好，但由于植物神经调节功能不成熟，易紧闭，在吸饱奶后略受震动或吞咽过多空气，都容易吐奶。新生儿及婴儿阶段，胃容量甚小，婴儿每次哺乳量容易超过胃的平均容积，哺乳量过多，容易引起呕吐。婴儿胃的排空

需要全本请访问 www.ertongbook.com