

<<宝宝喂养小辞典>>

图书基本信息

书名：<<宝宝喂养小辞典>>

13位ISBN编号：9787510110849

10位ISBN编号：751011084X

出版时间：2012-4

出版时间：中国人口

作者：陈宝英孕产育儿研究中心

页数：385

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## 前言

0~3岁的婴幼儿正处于快速发育的阶段,身体也十分娇嫩,一旦喂养不当,就会影响正常的生长发育。

如果婴幼儿时期各项生长指标落后,必然会影响孩子日后的发育。

因此,对于新手父母来说,婴幼儿的喂养是大事。

为了帮助新手父母解决喂养难题,本书以丰富的词条分门别类地介绍了婴幼儿的生长发育情况、喂养知识、营养补充以及常见病食疗等方面的内容,形式直观易查、内容科学严谨、知识覆盖全面,以期让新手父母养育出健康、聪明的孩子。

可以说,本书是一本集科学性、实用性、趣味性于一体的婴幼儿喂养知识的普及读本。

本书分为生长发育、科学喂养、营养补充及疾病与健康四个篇章,分别介绍了婴幼儿的体格及生理发育指标、智能发展情况、哺乳要点、喂养常识、辅食的添加、适合婴幼儿的食物、营养食谱、婴幼儿身体必需的营养素以及各种常见病的调养与食疗等方面的问题及应对方法。

为了便于读者阅读,本书的分类层次尽量简化,仅设置了3~4个层次,目录设置类似于工具书,这种方式非常直观、便于查找。

比如: 第一层次:科学喂养篇 第二层次:喂养常识 第三层次:人工喂养 本书的编委会本着科学、严谨的态度为本书的编创做了大量的案头工作,同时也咨询了国内多位知名儿科医生及营养学专家,以便为广大读者提供内容翔实的婴幼儿喂养知识。

但本书可能还存在一些不足之处,希望广大读者及专家斧正,我们会在日后陆续加以修改。

## <<宝宝喂养小辞典>>

### 内容概要

本书分为生长发育、科学喂养、营养补充及疾病与健康四个篇章，分别介绍了婴幼儿的体格及生理发育指标、智能发展情况、哺乳要点、喂养常识、辅食的添加、适合婴幼儿的食物、营养食谱、婴幼儿身体必需的营养素以及各种常见病的调养与食疗等方面的问题及应对方法。

## <<宝宝喂养小辞典>>

### 作者简介

陈宝英 女，主任医师、教授。  
中国女医师协会副会长、北京女医师协会会长。

首都医科大学北京妇产医院及北京妇幼保健院党委书记、院长。

世界卫生组织母婴妇女保健研究培训合作中心主任。

40余年从事妇产科保健及妇幼保健工作，作出了突出贡献。

<<宝宝喂养小辞典>>

书籍目录

PART1 生长发育篇

体格及生理发育

身高

体重

头围

胸围

囟门

脐带

外貌

体态

牙齿

睡眠

排便

呼吸反射

觅食反射

吸吮反射

眨眼反射

吞咽反射

踏步反射

掌抓握反射

智能发展

大运动智能

手部精细动作

空间视觉智能

自然观察智能

听觉能力

情绪情感

语言智能

记忆力

想象力

创造性思维能力

内省智能

人际交往能力

数理逻辑能力

音乐智能

感觉统合

PART 2 科学喂养篇

哺乳常识

母乳喂养

母乳的营养

母乳喂养对孩子的益处

母乳喂养对母亲的益处

哺乳时应排空乳房

初乳

早开奶

<<宝宝喂养小辞典>>

哺乳时间与次数  
暂时性缺奶  
吸奶器  
夜间哺乳  
哺乳姿势  
哺乳方法  
双胞胎的哺乳  
勿用奶瓶喂母乳  
不宜哺乳的情况  
拒吃母乳  
母乳的保存  
胀奶  
避免吃一侧奶  
避免生气时喂奶  
哺乳女性远离烟酒  
哺乳女性不应化浓妆  
哺乳女性用药禁忌  
避免穿工作服哺乳  
注意乳房卫生  
乳头皲裂  
哺乳女性饮食原则  
哺乳女性禁忌食物  
催乳食物  
催乳中药  
喂养常识  
人工喂养  
人工喂养注意事项  
混合喂养  
混合喂养的方法  
婴儿摄奶量标准  
判断是否吃饱的方法  
配方奶  
配方奶的营养  
配方奶的种类  
配方奶的选购  
配方奶的储存  
帮助婴儿接受配方奶  
配方奶的冲调  
配方奶的喂法  
配方奶的更换  
奶瓶  
奶瓶的接受度  
奶嘴  
奶瓶刷  
奶具消毒  
奶具清洁  
喂水

<<宝宝喂养小辞典>>

双胞胎及多胞胎的喂养

早产儿的喂养

巨大儿的喂养

低体重儿的喂养

乳糖过敏儿的喂养

长牙期间的喂养

预防营养过剩

厌奶

断奶

断奶的时机

断奶时的不适症状

断奶方法

断奶注意事项

错误的断奶法

挑食偏食

挑食偏食的原因

挑食偏食的危害

纠正挑食偏食的方法

不爱吃蔬菜的纠正

不爱吃水果的纠正

不爱吃肉的纠正

不爱吃鱼的纠正

不爱吃米饭的纠正

厌食

喂食工具

学习餐具的使用

餐具的消毒

学习杯

饮食与清洁

鱼肝油

春季饮食

夏季饮食

秋季饮食

冬季饮食

饮食教育

辅食添加

添加辅食的讯号

添加辅食的时间

添加辅食不宜太早

添加辅食过晚的弊端

辅食添加原则

辅食添加顺序

添加辅食的禁忌

成品辅食的选购

常见的成品辅食

自制辅食的要点

成品辅食添加剂

<<宝宝喂养小辞典>>

制作辅食的工具  
自制辅食的保存  
自制辅食处理法  
拒吃辅食的解决法  
近距离外出时的辅食  
远距离外出时的辅食  
节日饮食安排  
零食  
米粉的添加  
米粉的选购  
蛋黄的添加  
猪肝的添加  
鱼肉的添加  
蔬菜的添加  
接受新食物的方法  
多吃蒸煮食物  
慎吃蜂蜜  
忌油炸食品  
忌味精  
忌烧烤食物  
忌咖啡饮料  
忌罐头食品  
忌方便面  
忌咸鱼  
忌皮蛋  
忌猪油  
忌腊肉  
忌蜜饯  
忌爆米花  
忌薯片  
忌冰激凌  
限盐  
少糖  
推荐营养食材  
五谷类  
蔬菜类  
菌菇类  
水果类  
肉蛋类  
水产类  
豆制品  
乳制品  
干果类  
推荐营养食谱  
PART3 营养补充篇  
矿物质  
钙



<<宝宝喂养小辞典>>

铁  
锌  
硒  
钾  
碘  
磷  
镁  
钠  
锰  
维生素  
维生素A  
维生素C  
维生素B1  
维生素B2  
维生素B6  
维生素B12  
叶酸  
烟酸  
维生素D  
维生素K  
其他营养素  
DHA、ARA  
蛋白质  
  -乳清蛋白  
乳铁蛋白  
溶菌酶  
碳水化合物  
脂肪  
牛磺酸  
氨基酸  
核苷酸  
乳酸菌  
卵磷脂  
PART 4 疾病与健康篇  
提高免疫系统机能  
免疫系统  
婴幼儿免疫力测试  
免疫系统的功能  
提高免疫系统功能的方法  
新生儿常见疾病及不适  
新生儿脐炎  
新生儿黄疸  
新生儿低血糖  
新生儿鹅口疮  
新生儿肺炎  
新生儿硬肿症  
新生儿粟粒疹

<<宝宝喂养小辞典>>

新生儿严重溢奶  
喷射状呕吐  
生殖器发炎  
急性腹绞痛  
新生儿睡眠呼吸暂停综合征  
新生儿眼屎分泌过多  
婴幼儿呼吸系统疾病  
上呼吸道感染  
流感  
咳嗽  
哮喘  
支气管炎  
细支气管炎  
婴幼儿消化系统疾病  
呕吐  
消化不良  
胃肠炎  
胃食道返流  
腹泻  
便秘  
肠梗阻  
线虫病  
乳糜炎  
小肠疝气  
幽门狭窄  
婴幼儿五官疾病  
流口水  
口腔溃疡  
会厌炎  
扁桃体炎  
咽炎  
龋齿  
疱疹性龈口炎  
牙龈炎  
牙龈脓肿  
鼻窦炎  
过敏性鼻炎  
中耳炎  
外耳道炎  
结膜炎  
泪道阻塞  
麦粒肿  
斜视  
婴幼儿皮肤疾病  
尿布疹  
湿疹  
异位性皮炎

<<宝宝喂养小辞典>>

脂漏性皮炎  
脓疱疮  
婴幼儿泌尿系统疾病  
遗尿  
尿路感染  
婴幼儿循环及代谢性疾病  
小儿肥胖症  
贫血  
过敏性紫癜  
婴幼儿传染性疾病  
水痘  
麻疹  
腮腺炎  
伤寒病  
传染性红斑  
川崎病  
肠病毒感染  
婴幼儿其他常见疾病  
上火  
发热  
汗症  
夜啼  
佝偻病  
营养不良  
婴幼儿体检  
第一次体检  
第二次体检  
第三次体检  
第四次体检  
第五次体检  
第六次体检  
第七次体检  
第八次体检  
疫苗接种  
计划内免疫  
计划外免疫  
接种疫苗注意事项  
不宜接种疫苗的情况  
应对接种后的不良反应  
婴幼儿用药  
家庭小药箱  
婴幼儿用药原则  
口服药的喂法  
喂药注意事项  
外用药的用法  
拼音索引



## &lt;&lt;宝宝喂养小辞典&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：【牙齿萌出规律】由于每个孩子存在个体差异，因此出牙的早晚及出牙顺序也会有所不同。

有些婴儿长牙较早，在4~6个月时就已经开始长牙；有些婴儿牙齿发育较晚，到8个月，甚至10个月时仍未长出牙来。

不过牙齿萌出的时间不论早晚，通常都会在2岁半左右长齐20颗乳牙。

至于每个阶段乳牙萌出的数目，可以采用以下的公式来推算：乳牙总数=月龄-4~6。

乳牙萌出的顺序一般为先一对下中切齿，然后一对上中切齿，再按照由中间到两边的顺序逐步萌出。

【牙齿萌出情况】新生儿期新生儿期，婴儿的乳牙虽然没有萌出，但却早已存在于颌骨内，并开始发育。

个别新生儿还会出现一些特殊情况，比如长马牙和板牙。

马牙并不是真正的牙齿，而是在胚胎发育过程中由一种上皮细胞堆积而成的，是指一些新生儿牙床上的白色米粒大小的圆形结节。

由于看上去很像牙齿，因此民间称之为马牙。

马牙大小不一，有多有少。

新生儿的牙龈里有分泌黏液的腺体，如果腺体的出口被堵塞，黏液聚积在牙龈里就会形成一颗颗硬硬的像牙齿一样的东西，俗称板牙。

无论是马牙还是板牙，一般经两周左右都可自行消失，切不可用针去挑或用布擦，以免损伤黏膜，引起感染。

婴儿期极个别的婴儿在4个月时即开始萌出第一颗乳牙。

从5~6个月开始，婴儿陆续进入了长牙的阶段。

长牙的现象可能会出现几周甚至几个月，大人才会看到婴儿长出来的第一颗牙。

由于乳牙是穿过牙床的组织和骨头长出来的，因此长牙的征兆可能时而出现，时而消失。

当开始长牙时，婴儿可能会拒吃固体食物，这是因为吃东西会对牙床造成压力，进而引起不适。

6~7个月时，大部分婴儿已经开始长牙，很多婴儿长出两颗门牙。

长牙的典型症状是流涎、喜欢啃嚼东西、焦躁、睡不着及牙床肿胀等。

在婴儿长牙期间，如果在出现以上长牙征兆的同时也出现高烧和呕吐现象，那么可能就不是长牙的问题了，应带婴儿及时就医。

8~9个月时，大多数婴儿已长齐两颗下切齿，有的婴儿也长出了两颗上切齿。

但即使此时还没有长齐上下切齿，家长也不要担心。

由于每个婴儿的发育时间有些差异，因此有的婴儿出牙早一些，有的则要晚一些。

1周岁前后，绝大多数婴儿已长齐两颗下中切齿和两颗上中切齿，共计4颗乳牙，少数婴儿开始长出2颗下外切齿。

幼儿期满13个月的幼儿，多数可能已经长出6颗乳牙了。

但也有的幼儿乳牙萌出较少，但这并不意味着发育异常或疾病，不能盲目判断缺钙，更不要盲目地给幼儿补充钙剂。

如果此时幼儿一颗乳牙都没长出来，就要及时就医。

1岁半的幼儿多数已经长出10颗乳牙。

但乳牙萌出的数目也有个体差异。

比如，1岁才开始长牙的幼儿，到1岁半时，乳牙数在10颗以下属于正常；早在4个月就开始长牙的婴儿，到了1岁半时甚至已经萌出12~16颗乳牙。

当然，有的孩子乳牙开始萌出时间比较晚，而萌出速度却比较快；有的孩子第一颗乳牙萌出时间较早，但之后乳牙萌出速度却很慢，甚至连续几个月都不再有乳牙萌出。

如果家长担心孩子缺钙或其他营养不足，可以尽快带孩子就医，切不可擅自加服钙剂或鱼肝油。

到了21~22个月时，大多数幼儿已经长出16~18颗乳牙，但有的幼儿可能只长出了10颗左右的乳牙。

尽管乳牙数目可能较少，但也不能算发育迟缓。

## &lt;&lt;宝宝喂养小辞典&gt;&gt;

到2岁前后，大多数幼儿的乳牙都长出了16~18颗，有些幼儿已经长齐了20颗。

2岁半前后，大多数幼儿已经出齐20颗乳牙。

但并不是所有的幼儿都能在2岁半出齐20颗乳牙。

2岁半以后乳牙还没有出齐的幼儿并不算发育落后，只是生长发育个体上的差异表现。

有些出牙较晚或乳牙萌出较慢的幼儿通常到31~33个月才能陆续出齐乳牙，极个别的幼儿到3岁才能出齐20颗乳牙。

【乳牙护理】在乳牙萌出期间，家长应为婴儿准备一些固体的磨牙食品，如磨牙饼干等，以促进乳牙发育，并缓解牙床的痒痛不适，还要注意不要让婴儿缺钙。

在乳牙萌出期间，大人可以给婴儿一些略冷的东西咀嚼，以缓解不适，例如准备一个冰凉的牙胶等。

但千万别给婴儿冷冻食物，更不要给婴儿嚼小片的东西，以免导致哽噎或气管异物。

乳牙萌出的过程会刺激三叉神经，导致唾液分泌增多。

由于婴儿还不能吞咽过多的唾液，因此在出牙期间会流口水。

这时，父母应及时擦干孩子的口水，以免口水对皮肤造成伤害。

当乳牙出齐后，流口水的现象就会减轻。

从出现乳牙萌出征兆开始，大人就要注意保持婴儿的口腔卫生。

在乳牙长齐之前，大人可将消过毒的纱布缠在手指上清洁孩子的牙齿和口腔。

如果同时以纱布按摩牙床，还能减轻长牙带来的不适感。

乳牙长齐后，大人不必再用纱布为孩子清洁牙齿和口腔了，可以让孩子尝试用牙刷刷牙，但一定要选择刷毛相对柔软的儿童牙刷和儿童专用的低氟牙膏。

开始时，大人要先做示范，然后再让孩子自己拿着牙刷刷牙。

孩子刷完牙后，如果大人发现没刷干净，可以再帮助孩子刷一次。

在乳牙萌出期间，父母应定期为婴幼儿做牙齿保健，至少每3个月带孩子去看一次牙科医生。

身高 身高是婴幼儿发育正常与否的重要指标之一。

为了准确判断孩子的发育情况，家长可每个月都为孩子测量一下身高。

身高增长规律：在不同生长阶段，0~3岁婴幼儿的身高增长规律并不相同。

一般情况下，0~1岁期间全年身高可增长25厘米左右；到了1~2岁时，男孩的年平均身高增长标准为13厘米左右，女孩的年平均身高增长标准为10厘米左右；2~3岁时，男孩平均身高可增长5~10厘米，女孩平均身高可增长5~9厘米。

身高增长情况：0~1岁 刚刚出生的正常新生儿其平均身高在50厘米左右，男女婴儿大概有0.2~0.5厘米的差别。

新生儿之间身高虽然略有差异，但差异很小。

到了满月时，身高平均会增加3~5厘米。

满月后，遗传、营养、环境、运动、疾病等因素都将影响到婴儿的身高发育。

满月后，婴儿的身高增长较快，一个月可长3~4厘米。

当然，身高增长也存在着个体差异，但不像体重那样明显，差异较小。

如果婴儿的身高增长明显落后于平均值，就要及时看医生。

前3个月婴儿的身高每月增加约3.5厘米，满2个月的婴儿身高可达57厘米左右；满3个月时，身高约可达到60厘米。

为了使测量的数据更准确，最好让婴儿采取仰卧位测量。

与前3个月相比，4个月以后的婴儿身高增长速度开始减慢，每个月约增长0.2厘米。

另外，身高发育存在差异性，有的婴儿先长，有的婴儿后长，因此即使婴儿哪个月没有长高，父母们也不必耿耿于怀，也许下个月就迎头赶上了，毕竟身高的发育并非每个月都是平均增长的。

婴儿即将满1周岁了，一般情况下，满1岁时的身高比刚出生时增加了25厘米左右。

1~2岁 满13个月的幼儿，身高与1周岁左右的婴儿相比，并没有明显的差异。

满13个月的女孩，如果身高低于70厘米，就属于身高过低；高于79厘米，就是身高过高。

满13个月的男孩，如果身高低于71厘米，就是身高过低；高于81厘米，就是身高过高。

到1岁半左右，幼儿的身高还会持续稳步增长，但速度不是很快。

## <<宝宝喂养小辞典>>

有时几乎测量不出上个月与下个月的差别。

20个月左右的幼儿身高不会发生明显的变化。

如果家长发现幼儿的身高、体重偏低，但仍在同龄儿的正常数值范围内，只是体格生长发育不理想，那么建议家长为幼儿做一次全面的健康检查，以排除消化功能障碍、营养不良性贫血、肝脏疾病等器质性疾病。

如果没有发现疾病，则可能是喂养方法不当导致的。

21个月的幼儿身高应在80~92厘米之间，平均值为86厘米左右。

如果幼儿的身高不在标准范围内，家长应考虑喂养是否合理、营养搭配是否均衡、睡眠是否充足、户外活动是否充足等因素。

此外，还要考虑家族遗传因素。

每个幼儿都有自己的生长轨迹，因此同龄的幼儿之间存在身高差异是正常的。

满2周岁的幼儿平均身高为85厘米左右。

2~3岁2~3岁幼儿的标准身高可按照身高（厘米）： $\text{年龄} \times 5 + 75$ 这个公式来计算。

一般情况下，满3周岁幼儿的平均身高为90厘米。

当然，幼儿的身高发育存在个体差异，只要没有明显的发育异常，就没有问题。

## <<宝宝喂养小辞典>>

### 编辑推荐

《宝宝喂养小辞典》以丰富的词条分门别类地介绍了婴幼儿的生长发育情况、喂养知识、营养补充以及常见病食疗等方面的内容，形式直观易查、内容科学严谨、知识覆盖全面，以期让新手父母养育出健康、聪明的孩子。

可以说，《宝宝喂养小辞典》是一本集科学性、实用性、趣味性于一体的婴幼儿喂养知识的普及读本。



<<宝宝喂养小辞典>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>