

# 育儿手册

**饮食：**少食多餐，水果、蔬菜、肉、奶、蛋 均衡搭配，少盐、低油、不吃糖【**过敏：不吃海鲜、紫菜**】

- **奶粉：**400-600ml 每天（不少于400ml）【避光、阴凉、避免潮湿，保鲜盒盖盖儿保存】
- **辅食：**米饭、面条、馒头【**搭配杂粮**】、大米、小米、燕麦
- **蔬菜：**胡萝卜、西兰花、木耳（微量元素补充）、豆腐、茄子、丝瓜、红枣、山药... 应季蔬菜【**剁碎碎碎的，对胃口好**】
- **水果：**桃子、橙子（维C）、西红柿、火龙果、牛油果、樱桃、葡萄、西瓜、猕猴桃等应季节水果【**去皮**】
- **食用油：**添加亚麻籽油（放冰箱避光）
- **肉类：**猪肉泥（冰箱保存2-3天）

**清洁：**饭前便后洗手，勤洗、勤换、勤消毒，【**彻底清洗**】

**消毒：**沸水煮5-10分钟

- **餐具：**蓝色硅胶勺【**不可水煮**】沸水浸泡清洗，其他消毒；
- **奶瓶：**奶瓶刷彻底清洗（以防遗留奶渍产生有害菌），奶嘴、瓶盖拆洗消毒；
- **个体洗护：**3-5天刷牙（内外牙，舌苔），学习漱口，小便后用专用纸吸干私处以防感染；
- **头发：**定期理发
- **清洁用具定期更换**

**健康体察：**量体温、关注饮食变化、多喝水

【**包装袋，严禁入口**】