

<<宝宝抚触与亲子操>>

图书基本信息

书名：<<宝宝抚触与亲子操>>

13位ISBN编号：9787122144966

10位ISBN编号：7122144968

出版时间：2013-1

出版时间：化学工业出版社

作者：籍孝诚

页数：131

字数：200000

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>

## <<宝宝抚触与亲子操>>

### 前言

抚触，是通过给予宝宝适宜的刺激，从而促进宝宝的生长和智能发育。

这样的爱抚，不仅仅是皮肤间的接触，更是一种爱的传递。

随着宝宝逐渐长大，抚触和亲子操还可以为宝宝带来安全感与信任感，缓解其成长过程中出现的各种焦虑与不安，从而有利于宝宝的健康成长。

有鉴于此，我努力把自己行医五十余年的知识整合起来，开始看很多书，做记录，进行分析，也把西医的众家之长拿来用，我想给父母们全面而又通俗方便的知识、方法。

后来我研发出一套简单易学、行之有效、中西医相结合的婴幼儿抚触与亲子操，并亲自指导家长学习，受到了家长们的欢迎。

我的这本书针对宝宝身体的特点，为新手父母讲解面部抚触、胸部抚触、腹部抚触、上下肢抚触和背部抚触的方法，以及开发宝宝运动潜能的亲子操，具有较强的指导意义。

抚触和亲子操能增进亲子间的心灵感应，活跃家庭气氛。

除此之外，还针对宝宝的常见疾病，给予护理指导，为家长提供了一套全面、科学的促进宝宝健康发育的方法。

我感谢家长们对我的信任与厚爱，我愿意成为你们永远的朋友，也愿意永远呵护可爱的宝宝们。

籍孝诚2012年夏

## <<宝宝抚触与亲子操>>

### 内容概要

本书由经验丰富的儿科专家执笔，以图文并茂的形式，生动地介绍了大量简单易学、切实可行的抚触手法与亲子操，让年轻父母通过抚触与亲子操将爱与关怀传递给宝宝，促进宝宝身心健康成长、增进家人与宝宝的亲情交流。

适于年轻父母、保育人员和普通家庭阅读参考。

## <<宝宝抚触与亲子操>>

### 作者简介

籍孝诚我国儿科界的著名专家，中国关心下一代专家委员会常委。  
1948年毕业于北京医学院；1955年赴前苏联列宁格勒儿科医学院学习，获副博士学位；1961年开始在北京协和医院儿科工作，历任儿科副主任、主任，期间创建了新生儿重症监护病房(NICU)；2006年获得第五届内藤国际育儿奖。

## <<宝宝抚触与亲子操>>

### 书籍目录

#### 第一章

抚触--用指尖留下暖暖的爱

##### 第一节

认识抚触

何为抚触

抚触与按摩的关系

爱的抚触,让宝宝健康成长

抚触三原则

抚触前的准备

抚触时的注意事项

婴幼儿抚触问答

##### 第二节

面部抚触

眉部抚触

鼻部抚触

育儿课堂

妈妈日记

##### 第三节

胸部抚触

胸大肌抚触

扩胸运动

育儿课堂

妈妈日记

##### 第四节

腹部抚触

上下腹抚触

腹部画字母

育儿课堂

妈妈日记

##### 第五节

上肢抚触

手心抚触

手背抚触

手指抚触

合谷抚触

搓手臂

手臂大运动

育儿课堂

妈妈日记

##### 第六节

下肢抚触

足心抚触

按摩涌泉

足背抚触

足趾抚触

<<宝宝抚触与亲子操>>

按摩足三里

腿部抚触

膝关节伸屈

双腿上举运动

腿部大运动

育儿课堂

妈妈日记

第七节

背部抚触

捏脊

按摩脾俞

按摩胃俞

按摩肾俞

育儿课堂

妈妈日记

第二章

亲子操--开启浓浓亲情初体验

第一节

准备

了解亲子操

亲子操三原则

做亲子操前的准备

第二节

亲子操

横托抱

中托抱

反托抱

扭转运动

托腋站立

竖托摆转

提腿运动

站抱

飞机抱

浴巾操

跪抱

小摆钟

螃蟹抱

拉腕站立

提小狗

宝宝跳转

拉腕摆

大钟摆

爬大树

升降机

坐抱

宝宝飞

坐山轿

<<宝宝抚触与亲子操>>

拉大锯

复原反射

降落伞反射

妈妈日记

第三章

运动加油站 美食大本营

新生儿最重要的食物是母乳

吞咽期(4~6个月)

宝宝食谱

蛋黄泥

红枣泥

木瓜泥

南瓜粥

红薯粥

菠菜粥

舌嚼期(7~8个月)

宝宝食谱

奶油菠菜

番茄炖鱼

红薯豆腐乳酪泥

蛋拌面

猪肝萝卜泥

白菜鸡肉汤

齙嚼期(9~11个月)

宝宝食谱

土豆粥

豆粒酸奶拌菜花水果

意大利番茄拌饭

鸡蛋面

葡萄干拌胡萝卜

芝麻草莓拌鸡肉

奶酪拌番茄

番茄黄瓜凉面

咀嚼期(12~15个月)

宝宝食谱

蘑菇饭

宝贝拌面

奶油南瓜

奶酪西兰花

番茄鸡蛋汤

葡萄拌豆腐

按中国人的方式吃

(16~24个月)

香椿拌豆腐

大拌菜

酥鱼

牛肉丝炒洋葱

<<宝宝抚触与亲子操>>

炸酱面

糊塌饼

按中国人的营养原则吃

(25~36个月)

猪排海带汤

三色山药

醋熘白菜

凉拌海蜇黄瓜丝

里脊虾皮西蓝花

肉丝炒甜椒



## &lt;&lt;宝宝抚触与亲子操&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：鞘膜积液是让妈妈揪心的一个问题。

鞘膜属于泌尿系统，在阴囊与睾丸的中间，是一个囊内有少量液体。

有的宝宝生下来鞘膜中就有不少水，这叫鞘膜积液。

用手电筒在阴囊下面向上照，可看到积液。

一般到1岁左右积液就会自行消失所以家长可以不必担心。

还有很少一部分宝宝实在消不掉，1岁左右还可以做手术，将鞘膜打开，把水放出来。

由于受到粪尿的刺激，宝宝臀部皮肤会红肿，甚至糜烂。

宝宝会很痛，家庭护理中最主要是保持臀部干燥和清洁。

首先要勤换尿布，并且尿布要洗干净，以免尿布中的碱性物质刺激皮肤。

最好用开水烫一烫，然后晾干再用。

要用清水把臀部洗干净，然后擦干。

涂上护臀药膏，效果会更好。

如果发生了糜烂，可以用100瓦的灯泡，离宝宝稍远一点，给宝宝烘烤15~20分钟，使臀部变干，促进痊愈。

宝宝在4个月之前，大小便不能自主控制。

4个月以后，生活逐渐变得有规律，基本上能够按时睡觉，定时饮食，小便间隔时间也逐渐变长，这时候妈妈可以定时给宝宝把尿，帮助宝宝建立排尿反射。

具体方法是，将宝宝坐抱在自己怀中，双手各执宝宝一条腿，妈妈嘴里发出“嘘嘘”声音，使声音和把尿的动作建立联系。

经过多次反复训练，宝宝就会形成条件反射，只要妈妈做这个动作以及听到嘘嘘声，宝宝就会小便。

一般来说，宝宝在睡觉前和醒来时喝完水或者牛奶后10分钟，妈妈都可以给宝宝把尿。

小宝宝1岁以内可以不穿鞋。

婴儿鞋是很讲究的，主要在于鞋要大小合适，材质最好选择布的，而不是皮的。

鞋要合脚，不要过紧，以免影响局部的血液循环。

一般来说鞋子比脚大0.5厘米是合适的。

穿鞋的时候要检查一下是否有线头，以免线头缠绕宝宝的足趾，造成血液不畅，甚至足趾坏死。

鞋的式样以宽头、搭扣为好，不要有鞋带以免鞋带松散绊倒宝宝。

宝宝的足长得很快，平均每月增长1毫米，鞋子要随时更换。

## <<宝宝抚触与亲子操>>

### 编辑推荐

《宝宝抚触与亲子操》适于年轻父母、保育人员和普通家庭阅读参考。

<<宝宝抚触与亲子操>>

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>