

<<好妈妈不可不知的1000育儿常识>>

图书基本信息

书名：<<好妈妈不可不知的1000育儿常识>>

13位ISBN编号：9787229014094

10位ISBN编号：7229014093

出版时间：2010-4

出版时间：重庆出版社

作者：张峰 编

页数：255

字数：360000

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>

## <<好妈妈不可不知的1000育儿常识>>

### 内容概要

现在市面上的育儿书籍可谓琳琅满目，容易让爸爸妈妈们挑花了眼睛。

真正找到一本适合自己又适合宝宝的书，并不是一件容易的事。

为此，编者编写了这本《好妈妈不可不知的1000育儿常识》，全书以年龄段为主线，利用清晰的条目，多方位地来为您解答在宝宝不同时期新手爸妈在营养、保健、疾病预防、智能开发、家庭安全等方面最容易遇到的各种问题或困惑，可使新手爸妈有针对性地、快速地找到想要的答案。

书后另附宝宝按摩的相关知识，可供新手爸妈参考，具体操作的方法需在专业医师的指导下进行。

## <<好妈妈不可不知的1000育儿常识>>

### 作者简介

张峰，现任北京儿童医院儿童保健中心主任、中国优生科学协会小儿营养专业委员会委员、北京预防医学会儿童保健专业委员会委员、北京健康管理协会理事、北京体适质量控制改革委员会委员等。

从事儿童保健工作20余年来，曾参与科内4个重要课题的设计，2000年作为项目主要管理者参与了国际多中心合作的“流感项目”的研究。

参与科内30余篇重要论文的撰写工作，公开发表20篇，主要代表作有：《乙肝疫苗免疫持久性研究》、《儿童ARI、CDD临床病例管理项目师资培训效果评价》、《北京市部分小儿体重偏离原因分析及换乳期营养管理效果的探讨》等。

共参与13本儿童营养保健专业及科普书籍的撰写工作，撰写科普文章百余篇，深受广大家长的信赖。

# <<好妈妈不可不知的1000育儿常识>>

## 书籍目录

- Part 01 0-3个月宝宝营养与护理 母乳喂养是关键
  - 新生儿的喂养与营养
  - 日常护理及保健必知
- Part 02 4-6个月宝宝营养与护理 辅食添加的最佳时间
  - 科学喂养与营养方案
  - 宝宝营养辅食食谱
  - 日常护理及保健必知
- Part 03 7-12个月宝宝营养与护理 断奶不可断营养
  - 科学喂养与营养方案
  - 宝宝营养断奶餐
  - 日常护理及保健必知
- Part 04 1-2岁宝宝营养与护理 均衡营养，搭配好习惯
  - 科学喂养与营养方案
  - 宝宝防病抗病10种最佳食物大公平
  - 宝宝均衡营养食谱
  - 日常护理及保健必知
- Part 05 2-3岁宝宝营养与护理 健康成长，营养素不能少
  - 科学喂养与营养方案
  - 宝宝补充营养煮食谱
  - 日常护理及保健必知
- Part 06 3-3岁宝宝营养与护理 膳食多样化，智能开发要趁早
  - 科学喂养与营养方案
  - 宝宝营养膳食配餐
  - 日常护理及保健必知
- Part 07 0-6岁宝宝成长发育功能食谱 用美食为宝宝成长加油
  - 益智健脑
  - 补铁、锌、钙
  - 增强免疫力
  - 提高记忆力
  - 开胃消食
  - 控制体重
- Part 08 0-6岁宝宝常见病症护理与食疗 食物是宝宝最好的保健师
  - 感冒
  - 扁桃体炎
  - 鹅口疮
  - 贫血
  - 蛔虫病
  - 哮喘
  - 便秘
  - 腹泻
  - 遗尿
  - 肺炎
  - 流行性腮腺炎
- Part 09 0-6岁宝宝智能开发 同步方案，智能多元，个性化发展
  - 0-12个月宝宝智能开发

<<好妈妈不可不知的1000育儿常识>>

1-3岁宝宝智能开发

3-6岁宝宝智能开发

Part 10 0-6岁宝宝抚触按摩课堂 用双手给宝宝温暖的呵护

小儿抚触按摩基础知识

保健按摩及常见疾病按摩治疗

Part 11 0-6岁宝宝安全与家庭急救 临危不乱，防患于未然

宝宝日常安全预防

宝宝意外紧急急救

## <<好妈妈不可不知的1000育儿常识>>

### 章节摘录

插图：夜晚母亲在半梦半醒之间给宝宝喂奶很容易发生意外，所以要注意以下几点：不要让孩子含着奶头睡觉——这样会影响孩子的睡眠，也不利于培养孩子良好的吃奶习惯，更不利于牙齿的生长发育而且还有可能在母亲睡熟后，乳房压住孩子的鼻孔，造成窒息死亡；保持坐姿喂奶——为了培养孩子良好的吃奶习惯，避免发生意外，在夜间给孩子喂奶时，也应像白天那样坐起来抱着孩子喂奶；延长喂奶间隔时间——如果孩子在夜间熟睡不醒，就应尽量少惊动他，把喂奶的间隔时间延长一点。

一般说来，满月至4个月以内的宝宝，一夜喂2次奶就可以了。

哺乳后孩子吐奶是因为在吮吸乳汁的过程中同时也吸入了一些空气，胃中的空气沿食道涌造成吐奶。

母亲应将宝宝竖起，轻拍背部，直至小儿打出气嗝，方可避免吐奶。

母乳是婴儿最理想的食物，但有下列情况的母亲不宜用母乳哺喂婴儿：患有心脏病、肾脏病、糖尿病、精神病、活动性肺结核、恶性肿瘤等病症者，或体质过于虚弱者不宜哺乳，以免增加母亲身体的负担。

同时，由于母亲患有疾病，乳汁也会受到一定的影响，而且有病的母亲需要服药，有些药物可通过体内代谢影响乳汁，宝宝吸食后可引起药物反应，有碍健康。

有精神病的母亲，可能会因精神失常而伤害婴儿。

在哺乳期间，母亲如患乳腺炎，应暂时停奶，因为乳汁中很可能混入大量细菌，婴儿食后会引起细菌感染，重者会造成败血症，如治疗不及时，还会危及生命。

母亲患重感冒时，细菌或病毒会借喂奶之机由消化道传染给婴儿。

另外，母亲发烧时乳汁浓缩，可能引起婴儿消化不良。

应注意的是，在哺乳期间，适时将乳汁吸出避免回奶，更不可服用避孕药。

当母乳不足时，应辅以代乳品进行混合喂养，但仍应以母乳为主。

代乳品以配方奶粉为最佳，所增加的量应根据宝宝的月龄、母乳缺少的程度而定。

增加代乳品的方式一般分为两种：一种是完全代替一顿母乳喂宝宝，但这种方式使得喂母乳的间隔时间延长，减少了吮吸对乳房的刺激，更加不利于乳汁的产生；另一种是在每次喂母乳后，再喂代乳品，所喂的量以达到宝宝不愿吃为止。

以上两种方式，后一种较为合理，妈妈可根据实际情况选择，最好母乳喂养的次数每日不少于3次。

## <<好妈妈不可不知的1000育儿常识>>

### 编辑推荐

《好妈妈不可不知的1000育儿常识》编辑推荐：张峰主任总结20余年临床经验，全面解答：宝宝不同阶段最佳的喂养与护理方案、宝宝常见病症专业护理与食疗方案、宝宝智能开发最佳方案、亲子保健抚触按摩方法、宝宝家庭安全与急救方案、推荐200余道0~6岁宝宝同步营养餐、推荐60多道宝宝成长发育功能食谱、推荐50多种亲益子智游戏。

br 帮助妈妈轻松培养IQ、EQ宝宝。

br 20余年，育儿经验心驰神往分享。

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>