

<<0-3岁婴幼儿常见病生活宜忌与调养食谱>>

图书基本信息

书名：<<0-3岁婴幼儿常见病生活宜忌与调养食谱>>

13位ISBN编号：9787510102578

10位ISBN编号：751010257X

出版时间：2009-10

出版单位：中国人口出版社

作者：金长青 著

页数：278

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>

<<0-3岁婴幼儿常见病生活宜忌与调>>

前言

儿童是祖国的未来和希望，儿童的健康成长是社会普遍关心的重要话题。

本书根据现代家庭的需要，由浅入深地介绍了0~3岁婴幼儿常见病、生活宜忌、调养食谱，立足于家庭使用，简明扼要，通俗易懂。

全书分为三篇，详细地阐述了常见病、生活宜忌、调养食谱这三个在儿童成长中的重要方面的内容。

这三个方面既有非常明确的侧重点，让读者对儿童成长中常见的问题一目了然，同时又是相互联系、密不可分的。

“常见病”部分的内容来自父母读者的亲身经历，由时尚育儿专家团队亲自解答家长疑惑，解决父母最关心的宝宝健康问题，让宝宝拥有健康、强壮的身体。

掌握宝宝身体的患病信号；了解宝宝生病后如何科学照顾；学会宝宝疾病的康复护理，这些问题都会在本书中找到答案，保证让宝宝茁壮的成长，远离病痛困扰。

手把手全面地教会家长如何缓解宝宝的不适症状，如何应对紧急情况，如何就医与用药等，让宝宝更加健康、安全的成长，教新妈妈学会做宝宝的家庭医生。

“生活宜忌”部分综合家长对0~3岁婴幼儿健康知识的基本需求，包括了日常生活、常见疾病的饮食、营养、起居、运动、娱乐、自疗、就医等各个方面的宜忌，以及婴幼儿在心理、起居、饮食、运动、日常生活方面的康复宜忌等，自成一体。

“调养食谱”是针对0—3岁婴幼儿时期这个人生中第一个快速生长的高峰期编写的。

这一时期孩子适龄、适当的营养摄取，直接决定了孩子大脑发育和免疫机制的建立，以及日后的身体健康。

某种营养物质的缺失或是摄入不当，将有可能造成孩子终身无法逆转的身体损害。

在编写过程中，我们注意了内容的新颖性和时代性，使本书具有了极强的科学性、实用性。

希望本书能够正确指导家长，把宝宝培养成健康的栋梁之材。

作者

<<0-3岁婴幼儿常见病生活宜忌与调>>

内容概要

遵循科学抚育婴幼儿健康成长这一宗旨，针对0—3岁婴幼儿各种常见疾病、意外伤害等其他健康问题的识别及护理常识，我们组织有多年临床经验的儿科、营养学科等方面的专家编写了《0-3岁婴幼儿常见病生活宜忌与调养食谱》。

全书站在孩子父母的立场，为所有初为父母的人提供最现实的育儿方法，并根据宝宝各个时期对营养的不同需求，为其搭配合理均衡的饮食。

婴幼儿辅助食疗部分针对小儿常见病进行调理，推荐对症食谱，是《0-3岁婴幼儿常见病生活宜忌与调养食谱》独具特色的闪光点。

《0-3岁婴幼儿常见病生活宜忌与调养食谱》内容丰富、科学实用、通俗易懂，具有很强的针对性和可操作性。

是年轻父母科学养育婴幼儿的好助手。

<<0-3岁婴幼儿常见病生活宜忌与调>>

作者简介

金长青，男，1953年12月出生，中共党员，湖北当阳人，儿科主任医师，现为中华医学会会员。长期工作于临床第一线，擅长于儿科危重疑难病症的诊治。曾先后发表医学专业论文30余篇，主编《临床医学实践》，参编《现代临床急危重症新进展》、《儿科危重病症现代治疗》及《现代儿科急症急救学》等医学专著。

<<0-3岁婴幼儿常见病生活宜忌与调>>

书籍目录

第一篇常见病第一章 0—3岁婴幼儿常见病的预防和护理第一节 头面部及口腔问题1.头颅血肿2.产瘤3.枕秃4.脱发5.眼部感染 / 疼痛6.流鼻血7.鼻炎8.中耳炎9.出牙期不适10.鹅口疮11.龋齿12.舌系带过短13.磨牙第二节 颈部及呼吸道问题1.咽喉肿痛2.淋巴结肿大3.腮腺炎4.咳嗽5.感冒6.肺炎第三节 消化及泌尿问题1.便秘2.腹痛3.腹泻4.积食5.呕吐6.脱水7.尿路感染8.脱肛第四节 体表问题1.胎记2.湿疹3.发热4.痱子(多汗热疹)5.耳垢堆积5.尿布疹7.水痘8.疝气9.睾丸未降(隐睾)第五节 其他1.睡眠障碍2.异食症3.手足口病4.缺钙5.口吃第二章 婴幼儿意外事故及家庭急救方案1.惊厥2.误食?误饮3.异物窒息4.头部撞伤5.摔伤6.瘀伤7.咬伤(昆虫或动物)8.急性过敏性反应第三章 婴幼儿预防接种须知1.什么是免疫接种2.如何进行免疫接种3.免疫接种的疫苗有哪些4.接种疫苗时的注意事项5.接种疫苗后的不良反应6.计划外疫苗到底打不打7.防治儿童X型腿和O型腿8.小儿麻痹?脊髓灰质炎第四章 安全用药1.家庭应常备的药物2.正确理解小儿药物使用剂量3.小儿口服药的保存方法4.怎样给孩子吃药5.婴幼儿用药禁忌6.婴幼儿要慎用外用药7.给婴儿喂药不能同服的食物8.婴幼儿用药预防不良反应的措施9.如何选用小儿中成药10.母亲用药对婴儿的影响11.补药需限量第五章 心理疾病1.0~3岁婴幼儿的心理特点2.宝宝的第一反抗期3.疏导宝宝的消极情绪4.和宝宝的情感交流5.解决幼儿间的冲突6.不爱开口说话的宝宝7.自闭症8.多动症第二篇生活宜忌第一章 新生儿期(0—30天)第一节 新生儿的生理状况1.新生儿的外形特点2.新生儿期特殊的生理现象3.新生宝宝的呼吸与体温特点4.新生宝宝的三围应该是多少5.新宝宝头发生长及常见问题6.新生儿的触觉、味觉、嗅觉能力7.新生儿有哪些特有原始反射8.新生儿应该每天睡多长时间9.解读新生宝宝情绪的密码第二节 新生儿喂养宜忌1.掌握正确的喂养方法2.如何判断宝宝是否吃饱了3.母乳喂养的正确姿势4.新生儿母乳喂养宜忌5.新生儿宝宝膳食宜忌6.给新生儿喝水宜忌7.防止新生儿吃奶睡着第三节 新生儿日常照料宜忌1.新生儿的日常护理宜忌2.按生理规律护理新生宝宝3.怎样保持新生儿正常体温4.给新生儿洗澡宜忌5.新生儿皮肤、眼睛、肚脐的护理宜忌6.给宝宝换洗尿布宜忌7.包裹新生宝宝宜忌8.怀抱宝宝宜忌9.新生儿宝宝需要小枕头吗10.新生儿宝宝用品的选取宜忌11.新生儿什么睡姿最健康?12.新生儿的心理护理宜忌第四节 新生儿日常保健宜忌1.垂直裹尿布婴儿脐部愈合快2.新生儿皮肤的清洁非常重要3.新生儿宝宝经常洗澡有利成长4.新生儿宝宝剃光头有害健康5.给新生儿剪指甲宜忌6.新生儿晒太阳宜忌7.新生儿宝宝不宜过度保暖8.注意新生儿的有效视觉距离9.给小婴儿拍照不宜用闪光灯第二章 婴儿期(1~12个月)第一节 婴儿期生理状况1.1岁内婴儿生长发育水平表2.衡量宝宝正常生长发育的标准3.1岁内宝宝的感觉和动作发展4.宝宝凶门的发育5.定期体格检查第二节 婴儿期喂养宜忌1.0~1岁宝宝的饮食宜忌2.第一次添加辅食的最佳时间3.婴儿期宝宝夏季喂养4.5个月宝宝的辅食喂养5.给宝宝多喂番茄汁6.不宜躺在床上给婴儿喂奶7.半岁前宝宝不宜吃盐8.半岁婴儿不宜喂蛋清9.不宜给1岁内婴儿喂鲜牛奶10.炼乳不宜作为婴儿的主食11.切勿用微波炉给宝宝热奶第三节 婴儿期日常照料宜忌1.了解婴儿身体状况的最佳时间2.宝宝断奶的最佳时间3.预防宝宝频繁打嗝4.宝宝长牙时照料宜忌5.周岁宝宝照顾宜忌6.婴儿学步期照顾宜忌7.预防12个月的婴儿睡偏头8.婴儿过早多“坐”有害健康第四节 婴儿期日常保健宜忌1.婴幼儿倒睫毛千万拔不得2.大力摇晃可导致婴幼儿死亡3.婴幼儿肚皮需重点保护4.长期用奶瓶影响婴幼儿发育5.哄宝宝入睡宜忌6.给宝宝洗屁股宜忌7.婴幼儿卧室不宜放花草8.给宝宝安全舒适的居家环境9.消除家居环境中的安全隐患10.当心柔软被褥伤害宝宝11.婴儿过早学走路易近视12.11个月宝宝不宜穿开裆裤第三章 幼儿期(1~2岁)第一节 生理状况1.1~2岁宝宝的发育特征2.1~2岁宝宝三围发育的参考指标3.2岁宝宝体格智能成长指标4.2岁宝宝的思维意识第二节 日常喂养宜忌1.幼儿的饮食不能太成2.不能忽视幼儿的早餐3.婴幼儿吃水果不宜过多4.2岁以下宝宝吃软糖危险5.宝宝补钙勿过临界期6.幼儿吃饭前不宜喝汽水7.2岁前不宜吃全麦食品8.饭前不要给孩子喝水第三节 日常照料宜忌1.呵护宝宝娇嫩的皮肤2.宝宝健身安全第一3.保护好孩子的牙齿4.学习刷牙漱口5.1岁宝宝学走路宜忌6.给宝宝掏耳朵宜忌7.给宝宝剪指甲宜忌8.让宝宝学会独立进餐9.纠正宝宝吮指偏侧咀嚼的习惯10.小宝宝的衣着式样宜忌11.宝宝憋尿危害多第四节 日常保健宜忌1.为宝宝选用筷子宜忌2.换季宝宝注意“春捂”3.宝宝夏季的保健宜忌4.宝宝秋季的保健宜忌5.宝宝冬季的保健宜忌6.幼儿安全防护“十忌”7.孩子的屁股打不得8.空调使用不当会损害宝宝的健康第四章 幼儿期(2~3岁)第一节 生理状况1.2~3岁宝宝的生长发育2.2~3岁宝宝语言的发展3.2~3岁宝宝感知觉的发展4.2~3岁宝宝动作的发展第二节 日常喂养宜忌1.喂养3岁宝宝的重要建议2.有益于宝宝眼睛的食物3.宝宝牙齿长成阶段喂养宜忌4.未满3岁,不宜吃巧克

<<0-3岁婴幼儿常见病生活宜忌与调>>

力5.3岁以下别喝珍珠奶茶6.避免摄入致敏食物7.幼儿慎服驱铅保健品8.损害宝宝大脑智力的食物

第三节 日常照料宜忌1.应对宝宝踢被子2.如何让宝宝不再啃指甲3.让宝宝懂得饭前便后要洗手4.让宝宝有良好的排泄习惯5.宝宝生活自理能力训练6.宝宝赤脚玩耍的好处

第四节 日常保健宜忌1.宝宝宜多晒太阳2.儿童牙刷应考虑宝宝年龄3.宝宝房间忌用杀虫剂4.宝宝玩具的消毒宜忌5.居室内外的安全6.3岁以下宝宝不宜看电视7.逗幼儿玩耍切忌的危险动作

第三篇 营养食谱 第一章 健康宝宝从饮食营养开始 第一节 解读0~3岁婴幼儿所需的营养素1.水2.碳水化合物3.蛋白质4.脂肪5.矿物质6.维生素类7.第七营养素

第二节 珍贵的营养源—母乳1.母乳是0~6月宝宝的最佳主食2.珍贵的初乳3.不宜母乳喂养的情况

第三节 乳品类食物1.配方奶粉2.酸奶4.鲜牛奶

第四节 蔬菜类食品1.蔬菜对宝宝生长发育的作用2.如何为宝宝选吃蔬菜3.三类蔬菜让宝宝更健康4.一步步让孩子接受蔬菜5.烹调蔬菜宜忌

第五节 瓜果类食品1.培养宝宝多吃果蔬的习惯2.结合宝宝的体质选择瓜果3.两餐之间吃瓜果吸收最好4.瓜果之饮食宜忌

第六节 肉蛋类食品1.内蛋之营养比较2.肉蛋之饮食喂养宜忌

第七节 营养素缺乏及应对1.婴儿每天需要多少营养素2.婴幼儿营养素缺乏及应对

第二章 0~3个月婴儿营养配餐 第一节 营养调理1.0~3个月宝宝推荐营养素和需要量2.0~3个月婴儿食物的选择3.新生儿最易缺乏维生素K4.碘元素对宝宝的用处

第二节 营养食谱1.1~3个月婴儿辅食配制方法2.母乳创意食谱

第三章 4~12个月婴儿营养配餐 第一节 营养调理1.4~6个月婴儿营养配餐要点2.抗氧化营养素与婴幼儿健康3.宝宝呛奶别忘补充维生素A4.孩子为何会营养结构性失衡5.持续摄入足量DHA,提高宝宝视敏度6.如何判断宝宝营养是否足够7.孩子缺舌苔的营养暗示8.夏季钙铁锌的食补法

第二节 营养食谱1.4~6个月初期简易辅食食谱2.6个月婴儿食谱3.7~9个月中期简易辅食食谱4.10~12个月后期简易辅食食谱5.蔬菜喂养菜谱6.1岁以内宝宝推荐食谱

第四章 1~2岁幼儿配餐 第一节 营养调理1.怎样安排1—2岁宝宝的饮食2.儿童膳食的最佳搭配3.春季宝宝长得快,应多补4.宝宝吃鸡蛋的营养调理5.锻炼宝宝好胃肠的营养食物6.制作主食的学问7.脂肪对宝宝的利弊8.过节宝宝营养搭配

第二节 营养食谱1.宝宝长个营养餐2.宝宝补血餐3.1岁宝宝多钙食谱4.1岁宝宝多铁食谱5.1岁宝宝的四季食谱6.2岁宝宝快乐节日食谱7.两种人气宝宝蔬菜添加食谱

第五章 2~3岁幼儿配餐 第一节 营养调理1.2~3岁幼儿的饮食特点2.怎样安排2~3岁宝宝的饮食3.平衡膳食的重要性4.宝宝所需蛋白质5.儿童食品中的添加剂6.健康宝宝小餐7.零食的选择8.保留食物中的营养9.强化食品好吗?

第二节 营养食谱1.3岁宝宝四季饮食2.宝贝运动后的营养餐3.适合2—3岁宝宝的水果餐4.春天适合宝宝喝的汤5.宝宝的五款营养早餐

第六章 常见疾病辅助食疗法1.感冒食疗2.咳嗽食疗3.哮喘食疗4.呕吐食疗5.腮腺炎食疗6.腹泻食疗7.便秘食疗8.小儿厌食食疗9.婴幼儿打嗝食疗10.有益改善厌食的三道菜11.缺钙食疗12.贫血食疗13.小儿夜啼食疗14.婴儿暑热症食疗15.婴幼儿汗症食疗16.婴幼儿口疮食疗方17.鹅口疮食疗18.婴幼儿湿疹食疗19.缺铁食疗20.婴幼儿营养缺乏食疗21.肺炎食疗配方22.婴幼儿寄生虫病食疗

章节摘录

7鼻炎 鼻炎是婴幼儿时期的高发病常见病，指内鼻道的感染，有很多种类型，主要分为急性鼻炎、慢性鼻炎、过敏性鼻炎和萎缩性鼻炎等。

当发生过敏性鼻炎时，宝宝的鼻黏膜会肿胀、发炎、瘙痒。

分泌的大量黏液会导致鼻道堵塞。

与儿童常见的上呼吸道感染症状的早期症状十分相似，家长最好带孩子到医院确诊，以期得到及时的治疗。

专家支招 首先主要以预防为主，在季节交替以及气候忽冷忽热、变化无常的时候，注意给宝宝保暖，尽量不要着凉，出门千万不要忘了给宝宝戴上口罩，既可保护宝宝脆弱的鼻黏膜，还可有效防止孩子接触过敏源。

如果宝宝得了鼻炎，不管是那种鼻炎，都没有什么特效药，而且有时候外喷内服的用好多药也没什么大的效果，反而会带来一些别的副作用，总而言之，尽心护理才是最重要的。

家里不管是客厅还是卧室，尽量不要有尘土，室内的装饰物件尽可能的清除，包括一些花草及各种材料质地的一些小摆设，尽量减少过敏源。

对于孩子本身，要及时用生理盐水清洁宝宝鼻子脏东西，或让孩子多次使用流动水洗脸，来减轻刺激症状，保持鼻子的清洁。

为减轻症状，可咨询医生使用抗组胺类药物治疗。

8中耳炎 婴幼儿极易患中耳炎，耳朵感染是儿童的第二常见病，常见于6个月至2岁的孩子。原因之一是婴幼儿的免疫系统还处于发展阶段，功能尚不健全，使得他们易受病毒感染；其二是他们连接中耳到喉后部的咽鼓管较短且呈水平走向，使得细菌容易从喉部进入耳朵。

中耳炎的危害频繁，如果不加治疗，会导致永久性听力丧失，进一步延迟幼儿的说话功能。

因为在3岁前正常的听力对语言功能的发展至关重要。

在一些特殊情况下，还能导致严重的并发症，像乳突炎、脑膜炎等，或破坏儿童的平衡能力。

如果稍大点的孩子称耳部疼痛，伴随发烧、打喷嚏时加重，就可能患了中耳炎；婴儿则表现为烦躁、哭闹不安、夜不能寐、拒绝喂哺等，因婴儿在喂奶、吞咽或夜间平躺时，对耳鼓膜的压力增大，口腔内的病毒和细菌很容易感染中耳所致。

专家支招 通常医生会对患有中耳炎的宝宝清理耳内分泌物，然后了解鼓膜的情况进行对症处理。

有时还需要输液实施抗生素治疗或开一些口服和外用药物。

家庭护理要点如下：(1)让孩子坐起来和倾斜体位喂奶。

喂奶时使孩子头部抬起一个角度，特别不要让孩子拿着奶瓶入睡，液体流向咽鼓管，会使咽鼓管阻塞，导致细菌繁殖。

(2)无烟环境。

研究表明，被动吸烟增加儿童上呼吸道疾病的发生，导致耳炎发病增加。

(3)用浸过热水的棉球轻轻地将宝宝耳垂上的异物清理干净，注意不要擦到耳朵里。

(4)给宝宝洗头或洗澡时注意不要让耳朵进水。

(5)用毛巾把放有热水的瓶子包好，放在孩子耳朵旁边，以缓解疼痛。

(6)按摩孩子的耳朵，帮助耳咽管通物，拇指向上，将手掌压在孩子的耳朵上面各个方向按揉。

(7)避免孩子经常感冒。

感冒会导致咽鼓管阻塞，容易引起中耳炎的发生，所以避免感冒也就减少了中耳炎的发生。

9出牙期不适 出牙期是指宝宝乳牙萌出所需的时间。

一般从出生6个月左右，乳牙开始逐步萌出，在2岁~2岁半左右20颗乳牙全部长齐，乳牙分为乳中切齿、乳侧切牙、乳尖牙、第一乳磨牙和第二乳磨牙，且左右对称、上下颌对应。

萌牙期宝宝常见的不舒服表现如下：(1)唾液增加。

牙齿刚萌出时刺激齿龈上的神经末梢，使唾液分泌增多，但宝宝一下子又不会吞咽过多的唾液，造成不自主地流口水。

<<0-3岁婴幼儿常见病生活宜忌与调>>

(2)痒。

胚芽由于萌出时向上顶，宝宝感觉发痒、不舒服，因而出现啃咬倾向。

(3)哭闹伴随入睡困难。

(4)牙龈红肿。

专家支招 (1)牙齿的发育需要多种维生素和矿物质等，因此，宝宝出牙期间的饮食调理很重要，富含蛋白质、钙质、维生素类的食物，如肉类、鱼和虾皮、蛋奶、豆浆、果蔬等，都有助于宝宝牙齿的健康发育。

(2)甜食是影响牙齿的大敌，糖果、带黏性的甜食或碳酸饮料都会引起蛀牙，还会影响食欲，因此要避免宝宝就餐前尤其是睡前吃零食或糖果。

(3)良好的喂养习惯。

每次给宝宝喂养食物后，再喂几口白开水，以便把残留食物冲洗干净，如有必要父母可戴上指套或用棉签等清除食物残渣。

(4)发现宝宝有出牙迹象，如爱咬人时，可以给些硬的食物如面包、饼干，让他去啃，夏天还可以给冰棒让他去咬，冰凉的食物止痒的效果更好。

(5)用手指磨擦肿胀的牙龈大约2分钟，可以起到类似缓解不适的作用。

(6)注意纠正宝宝的一些不良习惯，如咬手指、舐舌、口呼吸、偏侧咀嚼、吸空奶头等。

(7)不要尝试用酒精止痛消炎。

(8)宝宝萌牙后，应经常请医生检查，一旦发现龋齿要及时修补，不要认为反正乳齿将来被恒齿替代而不处理。

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>