

<<育儿必读>>

图书基本信息

书名：<<育儿必读>>

13位ISBN编号：9787510111822

10位ISBN编号：751011182X

出版时间：2012-6

出版时间：中国人口出版社

作者：岳然

页数：298

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>

<<育儿必读>>

内容概要

养儿育女是一件很复杂的事情，涉及到孩子的未来发展，这就让更多的父母甚为关注，尤其是新手爸爸妈妈。

其实，只要掌握了一定的育儿知识，并付诸实践，就可以很好地照料宝宝。

岳然主编的《育儿必读》不仅以宝宝月龄为顺序，根据宝宝的生长发育状况，讲述了饮食喂养、照料护理、智能的开发、婴幼儿疾病与防治等内容，而且以育儿时常见问题为题目，让读者一目了然，是爸爸妈妈育儿的贴心小帮手。

<<育儿必读>>

书籍目录

- 第一章 1~2个月的宝宝
- 第二章 3~4个月的宝宝
- 第三章 5~6个月的宝宝
- 第四章 7~8个月的宝宝
- 第五章 9~10个月的宝宝
- 第六章 11~12个月的宝宝
- 第七章 13~15个月的宝宝
- 第八章 16~18个月的宝宝
- 第九章 19~21个月的宝宝
- 第十章 22~24个月的宝宝
- 第十一章 25~27个月的宝宝
- 第十二章 28~30个月的宝宝
- 第十三章 31~33个月的宝宝
- 第十四章 34~36个月的宝宝

<<育儿必读>>

章节摘录

版权页：插图：宝宝刚出生后可以喂些温开水，看一下宝宝能否顺利吞咽。

出生后30分钟内，妈妈就要立即给宝宝喂奶。

此时母乳量不多，甚至没有，哺乳只是为了让宝宝取得吸吮经验。

一般宝宝出生10-15分钟后就会自发地吸吮乳头。

宝宝会凭借先天的本能找到乳头并开始吸吮，这时宝宝吸吮的就是妈妈的初乳。

"初乳"是指妈妈生产后2-3天内所分泌的乳汁。

初乳成分浓稠，量较少，颜色淡黄，是宝宝出生后的最佳营养品，妈妈不可挤掉。

妈妈的饮食方案 1.妈妈乳汁的充足与否与营养有直接的关系。

哺乳期间，妈妈应多吃营养丰富的食物。

主食不能只吃精白米、面，应该粗细搭配，每天食用一定量的粗粮，适当调配些杂粮、燕麦、小米、赤小豆、绿豆等。

但也不能无限制地多食，应合理调节，吃饱即可。

2.为了让宝宝摄取充足均衡的营养，妈妈要补充丰富的蛋白质，如鱼、肉、蛋、奶和大豆食品。

建议妈妈充分利用大豆类食品，如豆浆、豆腐、豆皮等，因为大豆中含有最为优质的植物蛋白。

也要多吃一些富含维生素和矿物质的水果和蔬菜，如芥蓝、西蓝花、豌豆苗、小白菜、空心菜、苹果、香蕉、梨、草莓等。

3.补充含钙、铁丰富的食物也是必需的。

动物奶以及乳制品含钙量最高，并且易于吸收利用，每天至少摄入250毫升奶或者奶制品对妈妈身体极有好处。

此外，小鱼、小虾米（皮）含钙丰富，可以多多食用；深绿色蔬菜、豆类也可提供一定数量的钙。

4.母乳中的铁含量很少，应多吃动物肝脏、肉类、鱼类、油菜、菠菜、大豆及其制品等，以防止宝宝不能从妈妈乳汁中摄入足够的铁，而出现缺铁性贫血。

宝宝出生后第一次洗澡 在洗澡之前，妈妈先将自己的手洗干净，摘下戒指等硬物，准备好婴儿沐浴露、小毛巾、大浴巾、温度计、澡盆、换洗的衣服、爽身粉、尿布、脐带护理盒等。

关闭门窗，以避免宝宝着凉，室内温度控制在25-C-28-C，冬天如果没有水暖的话，可打开空调或电暖气，以增加室内温度，不过电暖气一定要放在安全位置，以避免宝宝烫伤。

放洗澡水的时候，一定要遵循"先凉水后热水"的原则，让水的温度逐渐升上来，这样做也是为了防止过热的洗澡水给宝宝带来意外伤害。

浴室中如果还有其他电器用品的话，记得一定要拔掉插头，以免宝宝有触电的危险。

放好洗澡水之后，可以拿温度计测一下，一般水温在38 -40 ，妈妈可以用手肘测试一下水温，略微感觉到温热，水温便在38 -40 之间。

如果有温度计当然最好了。

洗头 step 1 妈妈坐在浴缸的边缘上，让宝宝横跨在妈妈的双腿上，面对着妈妈（如果宝宝害怕水，这是特别有用的）。

step 2 利用方巾用水将头发打湿。

step 3 以指腹轻轻按摩宝宝头皮，同时要注意用手指头盖上宝宝的两只耳朵，以免耳朵进水。

step 4 以清水将头发冲洗干净，然后将方巾拧干，把头发擦干。

<<育儿必读>>

编辑推荐

《育儿必读》的特点主要是介绍宝宝从出生到学会走路，分享宝宝的成长过程，获得全方位育婴知识，缤纷个性内容满足你育儿生活的多方位需求。

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>