<<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,根据宝宝的身体生长发育状况,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

<<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、豆类也可提供一守数量的钙。 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。

<<育儿必读>>

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