

<<宝宝这样养 聪明又健康>>

图书基本信息

书名：<<宝宝这样养 聪明又健康>>

13位ISBN编号：9787510431135

10位ISBN编号：7510431131

出版时间：2012-11

出版时间：新世界出版社

作者：邱真元

页数：180

字数：150000

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>

<<宝宝这样养 聪明又健康>>

内容概要

《宝宝这样养聪明又健康》内容详实且全面，从宝宝喂养、日常护理、疾病防御、能力培养等各个主要方面为父母全面解答。

全书分为0~1岁和2~3岁两大篇。

其中，0~1岁的部分又细分为12个月，根据宝宝每个月不同的发育特点和身心变化规律，逐月一一讲解。

精心打造的育儿方案，使父母更省心更安心，让宝宝更健康更聪明。

本书将为你呈现一份喂养、护理、教育的育婴大餐！

<<宝宝这样养 聪明又健康>>

作者简介

邱真元

首都医科大学附属北京儿童医院内科主治医师

卫生部新生儿保健委员会委员

中华预防医学会儿童保健专业学会常委

北京市儿童保健所常务副所长

北京市儿科学会主任委员

1983年毕业于协和医科大学儿科专业，从事儿内科工作27年，现任北京市儿科学会主任委员、北京儿童医院内科主任医师。

多年来主要从事儿内科急救、危重症救治。

承担全市和周边市区医院疑难危重病人专家会诊任务。

撰写科研论文20余篇，获市科技成果二等奖2项，三等奖3项。

<<宝宝这样养 聪明又健康>>

书籍目录

宝宝1月 幸福的小天使降临了
宝宝的成长记录
宝宝的体格指标
宝宝的智能标准
感官发育特征
大运动发展特征
情感与社会性发育特征
宝宝常见反射特征
特有的3种生理现象
宝宝必备营养大调查
金水银水不如妈妈的奶水
母乳营养丰富
初乳最可贵
了解哺乳的正确姿势
母乳喂养也要“喂之有度”
人工喂养和混合喂养
常见母乳替代品
人工喂养应知应会
混合喂养的方法有哪些
混合喂养要灵活应对
宝宝喂养全面指导
为宝宝选择正确的喂养方式
你的宝宝喂养充足吗
溢奶、吐奶方法集锦
溢奶、吐奶巧区分
溢奶或轻度吐奶改善有方
新生儿贴心护理
四季护理
五官护理
宝宝生活用品选购有讲究
宝宝床具要求
选好纸尿裤，宝宝才舒服
宝宝穿脱衣服有步骤
生活小课堂
宝宝洗澡过程详细指导
宝宝的大小便反映大问题
脐带的清洁与护理
了解宝宝的睡眠
宝宝门诊室
注意卫生防腹泻
病理性黄疸病因复杂
注意口腔护理，预防鹅口疮
肺炎早发现
新妈妈常见问题解疑
聪明宝宝游戏乐园

<<宝宝这样养 聪明又健康>>

看妈妈的脸 给宝宝信赖感
与宝宝对话 带给宝宝温暖感觉
宝宝2月? 宝宝变得活跃了
宝宝的成长记录
宝宝的体格指标
宝宝的智能标准
感官发育特征
语言发育特征
大运动发育特征
情感与社会性发育特征
宝宝必备营养大调查
宝宝所需重点补充的几类营养素
母乳喂养不宜额外补水
宝宝喂养全面解答
母乳喂养的标准
人工喂养的标准
混合喂养的原则
宝宝生活护理要点
四季不同时, 护理有方法
给宝宝一个良好的睡眠环境
宝宝门诊室
湿疹期间饮食禁忌
小便次数减少可能是缺水的表现
边吃边拉很正常
聪明宝宝游戏乐园
看黑白脸谱 培养视觉分辨能力
竖抱抬头 锻炼颈部肌肉力量
呼唤宝宝 增进亲子感情
宝宝3月? 有了自己的喜怒哀乐
宝宝的成长记录
宝宝的体格指标
宝宝的智能标准
感官发育特征
语言发育特征
大运动发育特征
精细动作发育特征
情感与社会性发育特征
宝宝必备营养大调查
营养补充要全面
补钙需补鱼肝油
宝宝喂养全面解答
合理分配哺乳喂养的时间与份量
喂奶过量的害处
混合喂养需方法得当
宝宝生活护理要点
哭可能是宝宝的“求救”信号
宝宝睡觉过晚, 影响骨骼发育

<<宝宝这样养 聪明又健康>>

晚上过勤换尿布对宝宝睡眠不利
宝宝吃奶时睡着了怎么办
宝宝门诊室
 喂食过饱，宝宝易腹痛
 宝宝脱水早发现
 盘点宝宝便秘的原因及方法
 宝宝心理我知道
 宝宝容受惊吓，智慧妈妈有办法
 聪明宝宝游戏乐园
 带响的玩具 训练视觉及注意力
 玩藏猫猫 锻炼社交与情感能力
 手部触觉练习 训练触觉感知
 宝宝4月? 我的生活充满乐趣
 宝宝的成长记录
 宝宝的体格指标
 宝宝的智能标准
 感官发育特征
 语言发育特征
 大运动发育特征
 精细动作发育特征
 情感与社会性发育特征
 宝宝必备营养大调查
 补铁还需“慢”着来
 母乳仍是营养需求的主要来源
 在医生指导下补充营养素
 宝宝喂养全面解答
 仍要坚持母乳喂养
 奶量过剩易造成宝宝肥胖
 混合喂养——母乳与配方奶粉
 宝宝生活护理要点
 为宝宝选择舒适的衣物
 给宝宝塑造一个完美头型
 宝宝门诊室
 预防气喘从居家环境开始
 宝宝腹泻后怎么办
 了解肠套叠
 宝宝心理我知道
 利用色彩对宝宝进行视觉刺激
 聪明宝宝游戏乐园
 拉坐练习 锻炼宝宝大运动能力
 发声玩具游戏 刺激宝宝的听觉
 玩纸飞机 训练宝宝的视觉反应
 宝宝5月? 宝宝爱美了
 宝宝6月? 开始认生了
 宝宝7月? 宝宝的情绪丰富起来
 宝宝8月? 宝宝的动作更加灵活了
 宝宝9月? 宝宝的食物丰富了

<<宝宝这样养 聪明又健康>>

宝宝10月? 有了自己的想法

宝宝11月? 宝宝开始说话了

宝宝12月? 宝宝1岁了

宝宝13~15月? 变得越来越调皮

宝宝16~18月? 走路变得灵活了

宝宝19~21月? 喜爱微小事物

宝宝22~24月? 宝宝可以跑起来了

宝宝25~27月? 宝宝喜爱背儿歌

宝宝28~30月? 宝宝情感越来越丰富了

宝宝31~33月? 数数我最棒

宝宝34~36月? 十万个为什么

<<宝宝这样养 聪明又健康>>

章节摘录

版权页：插图：牛奶是蛋白质的首选 宝宝虽然断奶，但并不是所有的乳制品都不应吃了。因为宝宝还在生长发育，不能缺少蛋白质。

而牛奶是优质蛋白质，也是人体钙的最佳来源，而且钙磷比例非常适当，利于钙的吸收，更利于宝宝的发育。

所以，宝宝还要吃牛奶，而且还不能太少。

如何安排宝宝的饮食 11个月大的宝宝每天吃3顿奶、2顿辅食，或者2顿奶、3顿辅食。

宝宝在出生之后是以乳类为主食，这个阶段要逐渐变为以一日三餐为主，早、晚牛奶为辅，再慢慢地转为完全断奶。

因此这个时期可以吃软饭、面条、小包子和水饺等。

每天的辅食应该变化花样，使宝宝有食欲。

给宝宝吃些健胃美食 对宝宝来说，吃什么都能消化，才能吃什么都香。

谷类、鱼肉、板栗、苹果、酸奶以及各种蔬菜，都是锻炼宝宝胃肠的好食物。

它们或含有丰富的多种碳水化合物，能增加宝宝肠道糖类消化酶的含量；或能刺激身体对蛋白质和肽类食物的消化和吸收；或能使胃肠道保持正常的酸碱度；或可直接提供有益菌。

所以，爸爸妈妈要多给宝宝吃健胃的食物。

有的妈妈发现，宝宝喜欢饮水，经常会出现口腔溃疡，嘴边起泡，大便干结。

还有的宝宝平时不爱喝水，大便经常不成形，肠胃也不好，一旦受凉或吃得合适就会拉肚子。

到了夏天一吃冷饮胃里就不舒服，或者不能吃西瓜和梨，吃了就可能产生腹泻。

这是为什么呢？

这是因为宝宝的体质偏热或者偏凉。

体质偏热的宝宝除了喜欢饮水，大便偏干外，还有舌质红，小便偏黄，怕热多动，有时口内有不消化的气味等症。

体质偏凉的宝宝除了不喜饮水，大便不成形外，还有舌苔白厚、小便清长、怕寒少动等症。

对体质偏热或偏寒的宝宝来说，可以通过中医调理。

在饮食方面，不要经常挑选与体质相矛盾的食品。

对体质偏热的宝宝，爸爸妈妈可以多挑选平性或寒凉性食品，对体质偏凉的宝宝，爸爸妈妈可以多挑选平性或温热性食品。

但是爸爸妈妈要注意，从体质上说是正常的宝宝，也不要吃太多的热性食品或凉性食品，超过了人体的适应能力，同样会出现“食物伤人”的现象。

因此，既要根据不同的季节，又要根据个人的体质情况，合理地挑选不同性质的食品来组织一日三餐的食谱，才有利于促进宝宝的健康。

宝宝此时容易出现发热、流涕、咳嗽、腹泻等不适症状，很多爸爸妈妈都会选择用抗生素来让宝宝尽快恢复健康。

这根源于人们的一个误解，即认为抗生素能够治疗一切炎症。

其实抗生素只能对抗由细菌引起的感染，而对于由病毒引起的感染以及无菌性炎症是不起作用的。

儿科常见的上呼吸道感染（俗称感冒）几乎90%都是病毒感染引发的，使用抗生素收效甚微。

<<宝宝这样养 聪明又健康>>

媒体关注与评论

宝宝成长需要精心呵护，尤其是在宝宝喂养和疾病预防治疗上，这本书很有指导意义。

——幸福新妈以前总觉得宝宝有点异常情况就得去看医生，弄得手忙脚乱，看了这本书让我知道宝宝出现的一些状况都是正常的，真是受益匪浅。

——轩轩妈妈这本书很全面，非常喜欢它的游戏内容，和宝宝的互动能进一步增进宝宝和爸爸之间的情感，值得推荐！

——茜茜爸

<<宝宝这样养 聪明又健康>>

编辑推荐

《宝宝这样养聪明又健康》主要讲述的是：“ 是选择母乳还是配方奶粉？

” “ 宝宝为什么总是哭呢？

” “ 宝宝腹泻了怎么办？

” “ 宝宝接种疫苗要注意什么，万一过敏怎么办？

” 无数个疑问不断涌来。

所以，《宝宝这样养聪明又健康》作者邱真元将力争以通俗易懂、深入浅出的语言，为新手爸妈解答宝宝从出生到3岁的成长历程中可能遇到的各种问题，为您排忧解难，让您的育儿之路更加顺畅。

<<宝宝这样养 聪明又健康>>

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>