

<<0-1岁宝宝养育宜忌>>

图书基本信息

书名：<<0-1岁宝宝养育宜忌>>

13位ISBN编号：9787533150716

10位ISBN编号：7533150716

出版时间：2009-1

出版时间：山东科学技术出版社

作者：李岳 等编著

页数：219

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>

<<0-1岁宝宝养育宜忌>>

内容概要

这是一个幸福的时刻，在全家人的期待中，我的女儿平安出生了！

与所有的新妈妈一样，女儿的出生给我带来了无限的快乐，也带来了一些意想不到的忙乱，喂养、护理、排泄，睡眠……很多新问题出现了！

比其他新妈妈幸运的是，我曾在美国接受过妇科学、产科学、儿科学方面的专业培训，在美国的社区医院从事过产后护理和育儿指导方面的工作，了解生命诞生和成长过程中会遇到哪些问题。

短暂的忙乱过后，我轻松地享受宝宝带来的喜悦和成就感。

从医院回到家后，我认识了很多如我一样的新妈妈，她们知道我在美国接受过专业培训后，经常向我咨询关于育儿方面的知识，我总是尽我所能耐心细致地加以解答。

我们一起带着孩子在太阳下幸福地聊天，共同分享宝宝成长的快乐。

在她们的问题中，除了一些专业方面的知识以外，更多的疑问是：在养育宝宝的过程中，父母该做什么？

不该做什么？

因为她们在宝宝出生后从身边的亲人、朋友和同事那里听到了太多的“育儿忠告”，但这些“忠告”各不相同，有时甚至是互相矛盾的。

该做什么？

不该做什么？

这其实也是绝大多数新妈妈想要知道的问题。

我想，我应该编写一本书来回答这些问题，为更多的人答疑解惑。

我的想法得到了老公的坚决支持。

于是，在哺育宝宝之余，我们开始了写作，历经数月，终于完稿。

在本书的写作过程中，我们查阅了大量的资料，首都儿科研究所、北京妇幼保健院和北京世纪坛医院的医生给了我们很多很好的建议，使得这本书在写作的每个阶段都有进步，在此一并表示感谢。

本书从科学育儿的角度出发，分为七章，内容包括生产前的准备、宝宝的日常护理、宝宝的智力开发和保健医疗等诸多方面的相宜相忌事项，对0~1岁宝宝的照顾作了科学实用而且全面详尽的指引。尽管本书不能完全取代保健医生提供的健康检查、治疗和护理，但它可以提供积极的建议，就像一位值得信赖的育儿专家在身边随时解答你的疑问。

父母都是爱孩子的，这一点毋庸置疑，但问题的关键是，如何才能根据宝宝生长发育的规律和特点，科学合理地养育，让自己的孩子健康、自然、快乐地成长。

这不是一件简单的事情，而是一个艰难又充满挑战和学习的过程，当然，也是一个温馨又充满爱意的过程。

写作是一件辛苦的事情，同样是一件快乐和光荣的事情。

相信我们的努力能给有缘看到本书的读者一些帮助。

<<0-1岁宝宝养育宜忌>>

书籍目录

序第一章 出生准备篇 宜：做好产前的充分准备 忌：择日分娩 宜：临产前搞好个人卫生 忌：临产前进性生活 宜：提前请好产假 忌：对生产感到恐惧 宜：临产前要吃好 忌：产前不宜吃的食物 宜：选择生产的医院 忌：找“接生婆”私自接生 宜：安全运送产妇 忌：早破水 宜：了解临产的三大征兆 忌：过早或过晚入院 宜：高危妊娠需提前住院 忌：滞产 宜：选择适合的分娩方式 忌：盲目选择剖宫产 宜：了解阴道助产方法 忌：滥用催产类药物 宜：准备好宝宝的房间 忌：过于奢华浪费 宜：用环保材料装饰宝宝房间 忌：在宝宝房间放花草 宜：确定好来帮忙的人员 忌：把照顾宝宝的事全部交给他人来管 宜：选择宝宝的喂养方式 忌：担心哺乳会影响体形 宜：做好母乳喂养前的准备 忌：硬化乳头 宜：做好迎接宝宝出生的心理准备 忌：将宝宝送给老人去养 宜：准备几本育儿方面的书 忌：迷信书本 宜：合理计划家庭开支 忌：贵的就一定是好的

第二章 新生儿篇 宜：了解新生儿阿氏评分 忌：得分低意味着宝宝将来一定不健康 宜：了解正常新生儿的特点 忌：忽视疾病筛查 宜：了解新生儿的意识状态 忌：忽视新生儿呼吸中的异常现象 宜：了解新生儿的几种特殊生理现象 忌：对宝宝特殊生理现象需要注意的几点 宜：了解新生宝宝的气质特点 忌：忽视宝宝的个性 宜：了解新生儿神经反射 忌：忽视新生儿的情绪 宜：预防新生儿脱水热 忌：新生儿打嗝不止 宜：正确包裹新生儿 忌：“蜡烛包” 宜：早开奶 忌：开奶前喂糖水或牛奶 宜：妈妈尽早与宝宝接触 忌：妈妈搂着宝宝睡觉 宜：了解新生儿常见疾病 忌：丢弃初乳 宜：按需喂奶 忌：定时喂奶 宜：了解早产儿的发育特点 忌：早产儿呼吸衰竭 宜：科学护理早产儿 忌：忽视对早产儿的精神抚慰 宜：科学喂养双胞胎 忌：忽视奶具消毒 宜：了解宝宝是否已经吃饱 忌：认为宝宝安静就是不饿 宜：护理新生儿脐带 忌：为“脐疝”忧心忡忡 宜：关注新生儿脸色变化 忌：用大黄帮助新生儿排胎粪 宜：保护新生儿眼睛 忌：用闪光灯给宝宝拍照 宜：搬动宝宝时要小心 忌：混淆惊跳与惊厥 宜：注意给新生儿保暖 忌：过度保暖 宜：避免发生硬肿症 忌：新生儿用退烧药 宜：正确处理新生儿头上包块 忌：不给新生儿洗澡 宜：保持宝宝居室干净卫生 忌：宝宝须满月后才能出门

第三章 爸爸妈妈篇 宜：夫妻共同探讨育儿的方法 忌：为琐事争吵 宜：重视产后第一次小便 忌：忽视产后肛裂 宜：妈妈轻松应对产后疼痛 忌：妈妈产后抑郁 宜：丈夫体贴关爱妻子 忌：生产后马上过性生活 宜：产后性生活要小心 忌：新妈妈产后性欲衰退 宜：妈妈产后适当活动 忌：妈妈长时间在床上“休息” 宜：产后塑身操 忌：不宜产后训练的产妇 宜：产妇注意躺卧的姿势 忌：产妇浓妆艳抹 宜：产后照常洗澡 忌：产后洗澡的注意事项 宜：产后预防和减少脱发 忌：产后足跟痛 宜：重视哺乳期避孕 忌：哺乳期间服避孕药 宜：产后吃公鸡 忌：产后过多地吃炖母鸡 宜：产后补充营养 忌：产后饮食有禁忌 宜：妈妈有良好的休养环境 忌：月子期间紧闭门窗 宜：哺乳妈妈要了解催乳的方法 忌：哺乳期妈妈不该做的事 宜：建立良好的亲子关系 忌：忽视爸爸的作用 宜：给宝宝起个好名字 忌：贱名长命的落后意识

第四章 哺乳营养篇 宜：母乳喂养 忌：母乳喂养的禁忌 宜：哺乳期的乳房护理 忌：乳腺炎 宜：正确姿势哺乳 忌：婴儿咬住乳头 宜：母婴哺乳配合 忌：哺乳中强行将宝宝从乳房拉扯开 宜：交替两个乳房轮流喂奶 忌：喂奶后不能充分排空乳房 宜：喂奶前清洁乳头 忌：喂奶时间太短 宜：自信母乳充足 忌：宝宝一哭就喂奶 宜：学会给宝宝拍嗝 忌：夜间躺着喂奶 宜：宝宝生病时坚持母乳喂养 忌：婴儿不宜母乳喂养的情况 宜：选择适宜的配方奶粉 忌：宝宝常喝豆奶 宜：为宝宝添加果汁和菜汁 忌：过多饮果汁和菜汁 宜：妈妈上班后坚持喂母乳 忌：吸奶时的种种问题 宜：正确调配方奶粉 忌：为不能哺乳感到内疚 宜：合理地用配方奶粉喂宝宝 忌：宝宝吃得过多 宜：为宝宝选购奶瓶奶嘴 忌：滥用安抚奶嘴 宜：用杯子给宝宝喂奶、喂水 忌：用杯子喂奶的注意事项 宜：全面、均衡的营养 忌：营养不良 宜：了解不同月龄宝宝的喂养特点 忌：嚼碎食物后再喂宝宝 宜：为宝宝添加辅食 忌：添加辅食过早或过晚 宜：添加辅食与宝宝的月龄相适应 忌：宝宝不宜吃的食物 宜：教宝宝自己动手进食 忌：禁止宝宝抓饭吃 宜：预防食物过敏 忌：过早、过多地吃盐 宜：鸡蛋是宝宝的好食品 忌：小婴儿吃蛋清 宜：宝宝补充水分 忌：宝宝喂水过量 宜：在适当的时候给宝宝断奶 忌：给宝宝断奶的禁忌 宜：合理地给宝宝喂鲜牛奶 忌：宝宝喝牛奶的几个误区 宜：宝宝厌奶不要慌 忌：炼乳、麦乳精、糕干粉等做主食 宜：给宝宝补钙 忌：盲目补钙

第五章 日常护理篇 宜：每天给宝宝洗脸 忌：用母乳给宝宝洗脸 宜：常给宝宝洗澡 忌：苛求孩子“一尘不染” 宜：做好给宝宝洗澡前的准备 忌：忽视宝宝身上的怪味 宜：正确给宝宝洗澡的步骤 忌：洗澡时的注意事项 宜：洗澡后给宝宝涂上爽

<<0-1岁宝宝养育宜忌>>

身粉 忌：爽身粉随处扑 宜：常给宝宝洗头 忌：洗头时宝宝哭闹不安 宜：洗去宝宝的头皮垢 忌：清洗时急于求成 宜：小心清洁宝宝的生殖器官 忌：过度刺激生殖器官 宜：选择合适的洗护用品 忌：宝宝洗护用品的禁忌 宜：经常洗洗宝宝的小耳朵 忌：常给宝宝掏耳朵 宜：清理宝宝的鼻痂 忌：清理鼻痂的禁忌 宜：为宝宝剪指甲 忌：剪指甲的禁忌 宜：清洁宝宝口腔 忌：清洁口腔的禁忌 宜：护理宝宝流口水 忌：强行制止宝宝吸吮手指 宜：给宝宝选择合适的卧具 忌：宝宝物品随便放 宜：为宝宝创造一个安静舒适的环境 忌：要求房间的绝对安静 宜：给宝宝选一个合适的枕头 忌：用硬枕头睡出好头形 宜：让宝宝有充足的睡眠 忌：照料宝宝睡觉的误区 宜：选个最佳睡姿 忌：长时间保持同一睡姿 宜：了解宝宝的睡眠特点 忌：睡觉中的异常情况 宜：培养良好的睡眠习惯 忌：常用热水给宝宝烫脚 宜：常带宝宝去户外活动 忌：室内空调温度调得太低 宜：空气浴 忌：用电风扇直吹婴儿 宜：日光浴 忌：日光浴的禁忌 宜：给宝宝做干布摩擦 忌：干布摩擦的禁忌 宜：给宝宝做体操 忌：婴儿体操的注意事项 宜：和宝宝一起玩耍 忌：给宝宝扮鬼脸 宜：训练宝宝的大小便习惯 忌：和宝宝在便盆上喂食和玩耍 宜：重视宝宝的安全 忌：在家中养宠物 宜：听懂婴儿的语言 忌：忽视宝宝哭闹中的异常 宜：用正确姿势抱婴儿 忌：长时间抱婴儿 宜：给宝宝选择合适的衣服 忌：宝宝衣服的禁忌 宜：宝宝穿内衣有益健康 忌：买回内衣直接给宝宝穿 宜：小心给宝宝穿脱衣服 忌：换衣服时令宝宝不高兴 宜：给宝宝选择合适的鞋 忌：给宝宝买大尺码的鞋 宜：选择合适的袜子 忌：袜口太紧 宜：选购适宜的纸尿裤 忌：盲目相信品牌 宜：正确使用纸尿裤 忌：长时间不更换纸尿裤 宜：选用纯棉布尿片 忌：用柔顺剂洗布尿片 宜：及时更换宝宝的尿布 忌：换尿布的注意事项 宜：给宝宝按摩 忌：按摩时该注意的几点 宜：消除分离造成的宝宝哭闹 忌：宝宝发脾气时不知所措第六章 医疗保健篇 宜：准备家庭药箱 忌：在家私自给宝宝用药 宜：给宝宝定期进行体检 忌：忽视患病的早期症状 宜：了解宝宝易患的常见疾病 忌：宝宝生病时惊慌失措 宜：及时预防接种 忌：不直接接种疫苗的情况 宜：应对预防接种后的一般反应 忌：忽视预防接种后的异常反应 宜：提高宝宝的免疫力 忌：打防疫针多多益善 宜：了解婴儿常见先天性疾病 忌：接种疫苗后就一定不会得传染病 宜：口服小儿麻痹糖丸 忌：用热开水冲服糖丸 宜：注射麻疹疫苗 忌：注射麻疹疫苗的禁忌 宜：注射百白破疫苗 忌：百白破疫苗被冻结 宜：注意观察宝宝的凶门 忌：凶门不能碰 宜：观宝宝指甲知健康 忌：总给宝宝带手套 宜：防治鹅口疮 忌：使用抗生素治疗鹅口疮 宜：预防宝宝贫血 忌：盲目给宝宝喂铁剂食品 宜：给宝宝补锌 忌：过量服用补锌剂 宜：预防佝偻病 忌：维生素D中毒 宜：学会给宝宝量体温 忌：乱用退烧药 宜：了解宝宝的正常脉率 忌：测量脉搏时的注意事项 宜：了解如何测量宝宝的呼吸次数 忌：测量呼吸时的注意事项 宜：测量宝宝的体重、身高 忌：滥用维生素和其他补剂 宜：制订宝宝健康计划 忌：常吃小药能保宝宝平安 宜：学会给宝宝喂药 忌：用茶水给宝宝喂药 宜：辨别宝宝大便是否异常 忌：宝宝染上红臀 宜：预防肺炎 忌：肺炎一定会发烧 宜：预防腹泻 忌：滥用抗生素 宜：乳牙萌出护理 忌：乳牙异常萌出 宜：保护宝宝的牙齿 忌：奶瓶龋 宜：预防宝宝牙列不齐 忌：地包天 宜：防治婴儿湿疹 忌：外用药过量 宜：防治宝宝便秘 忌：宝宝越胖越好第七章 益智健脑篇 宜：早期教育从零岁开始 忌：拔苗助长式的早期教育 宜：了解婴儿正常发育规律 忌：忽视婴儿智力异常表现 宜：给宝宝选择玩具 忌：不能给宝宝玩的玩具 宜：训练宝宝的手 忌：只有大人才会闹情绪 宜：多和宝宝说话 忌：说刺伤宝宝自尊心的话 宜：训练宝宝的语言能力 忌：不让宝宝照镜子 宜：多给宝宝听音乐 忌：宝宝听音乐的禁忌 宜：宝宝多和同伴玩 忌：总把宝宝关在家里 宜：培养宝宝的自信心 忌：粗暴制止宝宝“搞破坏” 宜：奖励宝宝有方法 忌：宝宝长时间看电视 宜：有意识利用宝宝的模仿能力 忌：父母不注意自己的言行 宜：了解宝宝的正常听力表现 忌：忽视听力异常表现 宜：训练宝宝的听觉能力 忌：训练听觉能力的禁忌 宜：训练宝宝的视觉能力 忌：训练视觉能力时的禁忌 宜：训练宝宝的触觉能力 忌：事事替宝宝解决 宜：训练宝宝的动作能力 忌：超前锻炼 宜：保证学走路宝宝的安全 忌：过早使用学步车 宜：帮助宝宝度过认生期 忌：频繁更换保姆 宜：无条件地关爱宝宝 忌：宝宝不令人费心就是好事

<<0-1岁宝宝养育宜忌>>

章节摘录

第一章 出生准备篇宜：做好产前的充分准备怀孕36周以后，宝宝随时都会到来。

一些孕妇大大咧咧，到了妊娠末期仍不以为然。

结果临产时常常由于准备不充分而弄得措手不及，忙乱中很容易出差错。

在离预产期还有一些日子的时候就该为分娩做些准备了，包括心理上的和物品上的准备。

首先是保持饱满的精神状态和良好的体力，以应付分娩时的消耗。

因此，在预产期前几周内尤其要注意充分休息和营养。

还要做好产前的心理准备，准妈妈应对分娩的过程有所了解，消除对分娩的恐惧心理，通过书本或自己的产科医生学习掌握分娩时的呼吸、放松以及用力的技巧。

还要注意保持身体清洁，每天洗澡。

在外出时最好由家人陪伴，尤其应避免长时间地独自外出，以防突然临产。

物品上的准备也是必需的，下面列出一张分类的清单，供准妈妈们参考：（1）入院所需的证件：身份证、准生证、本人日常病历、孕期保健手册、献血证、公费医疗证或医保卡（若自费者需带信用卡或现金）。

（2）妈妈所需的物品：包括日常用品、个人备用品、食物、饮料等，如换洗的衣物、梳洗用品、卫生纸、卫生巾、餐具、杯子等。

最好带上一些如饼干、牛奶、巧克力等高能量的食品，有助于产妇分娩时补充体力。

（3）婴儿所需物品：湿巾、小杯、小勺、纸尿片、润肤露等。

另外，准备些婴儿衣服、帽子、婴儿包被或小毛毯、纱布，以便出院时用。

这些物品应提前准备好，放置在家里明显易见的地方，并告知家人，一旦临产，可以随时找到并带往医院。

<<0-1岁宝宝养育宜忌>>

编辑推荐

《0-1岁宝宝养育宜忌》就像我们值得信赖的育儿专家，全面详尽的介绍了生产前的准备，宝宝的日常护理、宝宝的智力开发和保健医疗等诸多方面的相宜相忌事项，科学实用，指导性强。

在养育宝宝的过程中，父母该做什么？

人该做什么？

宜：做好产前的充分准备，忌：择日分娩；宜：临产前搞好个人卫生，忌：临产前过性生活；宜：提前请好产假，忌：对生产感到恐惧。

<<0-1岁宝宝养育宜忌>>

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>