

<<育儿圣经>>

图书基本信息

书名：<<育儿圣经>>

13位ISBN编号：9787540314316

10位ISBN编号：7540314311

出版时间：2009-1

出版时间：林回 湖北长江出版集团，崇文书局 (2009-01出版)

作者：林回 编

页数：288

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>

## <<育儿圣经>>

### 内容概要

育儿是每位父母生活中的第一要务，如何科学地育儿也是年轻父母需要学习的课程。  
《育儿圣经：父母最关心的育儿细节》根据孩子发育进展状况，有步骤地帮助家长们轻松解决在养育孩子的过程中遇到的问题，让他们科学、细心、全面地呵护自己的宝宝。

## &lt;&lt;育儿圣经&gt;&gt;

## 书籍目录

1. 新生儿护理与养育认识你的宝宝怎样照顾好新生儿如何给新生儿保暖怎样给新生儿包襁褓新生儿的衣服的选择新生儿尿布的选择新生儿的正确抱法最适宜新生儿的环境新生儿的睡眠培养新生儿良好的睡眠节奏新生儿睡眠的护理新生儿为何而哭怎样护理脐带新生儿特殊部位护理新生儿发热的护理低体温新生儿的护理新生儿吐奶的护理新生儿抚触保健法新生儿的沐浴方法新生儿的面部护理母乳喂养的三大好处母乳喂养四阶段珍贵的初乳哺乳的正确方法判断母乳是否充足的三种方法保证母乳充足的三种方法哺乳期的八大注意事项人工喂养的六项要求混合喂养的注意事项体重：新生儿发育重要指标新生儿各感觉器官的发育如何判断婴儿的感觉能力如何测试新生儿神经反射能力新生儿头颅的发育检查宝宝的视力检查宝宝的听力称体重查健康与满月儿的亲子游戏与满月儿的趣味游戏新生儿运动能力测试新生儿心理活动有哪些新生儿的心理卫生满月儿的智力表现2.1~3个月宝宝护理与养育2个月婴儿的日常起居状况2个月婴儿生长发育的特点2个月婴儿大便问题的应对2个月婴儿生活巧安排2个月婴儿安全须知婴儿户外活动巧安排培养婴儿良好的排尿习惯给婴儿换衣要注意安抚奶嘴弊害多婴儿莫剃“满月头”怎样给婴儿剪指甲怎样使用摇篮1~2个月婴儿人工养育1~2个月的婴儿可以喝果汁、菜汁人工喂养的常用食品哺乳期妈妈用药须知婴儿语言能力的培养2~3个月婴儿智力游戏1~3个月婴儿的按摩操如何早期培养婴儿良好的排便习惯3.4~6个月宝宝护理与养育婴幼儿的牙保健宝宝出牙时的护理婴儿“扁头”的预防学步车的利与弊婴儿枕头的选用婴儿睡眠取哪种姿势好孩子流口水怎么办4~6个月宝宝要添加辅助食品怎样添加辅食巧做婴儿粥婴儿何时吃盐如何给婴儿添加固体食物婴儿辅食食谱婴儿颈部力量的训练1~6个月婴儿动作训练锻炼婴儿的视觉功能三法4~6个月婴儿游戏：一张一握4~6个月婴儿益智运动怎样促进婴儿的语言发育4.7~9个月宝宝护理与养育辅食的干湿搭配法7~9个月婴儿动作训练如何培养良好的睡眠习惯怎样为宝宝洗澡为什么7~9个月的孩子容易生病7~9个月婴儿辅食培养婴儿咀嚼能力教婴儿使用勺子、杯子莫用嘴给孩子喂食物何时断奶为好7~9个月婴儿游戏：摇晃爬行有益智力发育怎样和宝宝做游戏宝宝喜欢哪些玩具5.10~12个月宝宝护理与养育10个月婴儿的日常照料让宝宝安然入睡有妙方婴儿裤带不宜扎得太紧什么时候开始训练婴儿坐便盆婴儿学走路穿什么鞋好断奶前后10~12个月婴儿辅食制作法如何让婴儿吃蔬菜水果吃鸡蛋有学问婴儿期的宝宝也需脂肪亲子活动益身心婴儿的户外活动：尽情玩吧10~12个月婴儿游戏：帮忙为宝宝创造良好的语言环境宝宝手指益智法6.1~2岁幼儿护理与养育不要让2岁之前的婴幼儿看电视幼儿睡眠时间的科学安排培养孩子良好的排便习惯孩子吮手指害处大小儿走路迟是何因小儿穿开裆裤为什么不好出牙迟是何因让孩子学习独立行走1~2岁宝宝营养需要量哪些食物适合1~2岁的宝宝吃婴儿断奶后的喂养方法7.2~3岁幼儿护理与养育8.幼儿心智发育训练9.婴幼儿日常安全与急救10.婴幼儿疾病防与治

## &lt;&lt;育儿圣经&gt;&gt;

## 章节摘录

人工喂养的常用食品小儿出生后在某些情况下得不到母乳喂养，而需用人乳以外的食品（乳品或代乳品）喂养称人工喂养。

人工喂养喂哺麻烦，费时费钱，并常因调配不当引起营养不良和消化不良；但如配制合理，同样也能使婴儿正常发育。

人工喂养常用食品有下列几种：1.牛乳虽然也是小儿良好营养品，但和人乳相比，牛乳中蛋白质含量虽比人乳高，但主要为酪蛋白，遇胃酸后结成较大凝块，不易消化。

所以未满月新生儿吃牛奶必须加水稀释，牛奶与水之比是2：1，逐渐增至3：1、4：1，满月后可吃全牛乳。

牛乳中乳糖含量较人乳低，因此需加5%～8%的糖，也可用淀粉代替一部分糖。

牛乳易受细菌污染，喂前必须煮沸，既可消毒灭菌，又可使蛋白颗粒变细易消化，喂奶量可根据小儿体重，每日每千克体重需喂牛乳100～120毫升（约半瓶即1/4磅鲜牛乳），然后按总量根据月龄分5～7次喂哺，但应注意小儿食欲的个体差异，可酌量增减。

2.奶粉全脂奶粉是用鲜牛乳喷雾蒸发去掉水分制成干粉，4千克鲜牛乳制成0.5千克奶粉。

奶粉中酪蛋白颗粒较牛奶为匀细柔软易消化，如按重量调配，0.5千克奶粉加水到4千克还原成牛奶。但为了便于冲调，习惯上按容量1：4计算，这样浓度与鲜牛乳一样。

3.配方奶粉是根据配方改变牛乳成分，使其营养素含量更适合人体营养的需要，再制成奶粉称配方奶粉。

婴儿配方奶粉是减少牛乳中酪蛋白以降低总蛋白质，减轻肾负荷，增加婴儿需要的氨基牛磺酸和乳清蛋白，调整牛乳中乳清蛋白与酪蛋白之比；以植物油替代部分牛乳脂肪，增加牛乳中不足的乙型乳糖、矿物质、维生素和微量元素，如铁、锌、维生素A和D等，并减少某些矿物质，如钙、磷，并调整其比例，使其营养成分接近母乳，所以又称母乳化奶粉。

早产儿消化代谢和肾排泄功能更差，要求配方乳中总蛋白更低，乳清蛋白之比略高，成为早产儿配方乳，对较大婴儿（5～12个月）总蛋白质和氨基牛磺酸需适当增加，制成助长奶粉，所以配方奶粉品种较多，其营养适合各婴儿营养需要，是人工喂养首选的代乳品。

4.特殊配方乳是为某一特殊疾病小儿用的配方乳。

如无或低乳糖配方乳，用于喂养乳糖酶低下的小儿，无或低苯丙氨酸奶粉，用于喂养苯丙酮尿症的小儿等。

5.酸牛乳以在鲜牛乳中加入乳酸菌发酵后制成的乳品为宜，酸乳能使牛乳凝块变细变小，并使胃内容物酸性增高，从而促进消化酶作用，所以较易消化，适用于消化力弱及腹泻小儿，酸乳所含营养成分与鲜牛乳相似，可以作为代乳品，但酸乳饮用时不再加热，只能用冷的或将奶瓶用热水略温。

6.其他动物乳山区、牧区农民可自养母羊，羊乳消毒后喂哺婴儿，亦很便利，但羊乳中叶酸和维生素B12含量少，长期喂养可发生大细胞贫血。

因此，用羊乳喂养婴儿时，必须补充叶酸和维生素B12；马乳、驴乳蛋白质、脂肪含量较低，只适于消化功能差的婴儿暂时喂养。

7.豆浆用0.5千克黄豆磨成4千克豆浆，加适量糖，但必须煮熟煮透，黄豆蛋白中含有各种人体必需氨基酸，在缺乳地区，亦可作代乳品，但对婴儿消化吸收较乳类差，最好2个月后的婴儿食用或搭配用。

8.豆奶是以黄豆为基质的配方乳，对牛乳过敏的婴儿可用豆奶代替。

但也有个别小儿对黄豆也过敏。

豆奶也适用于喂养乳糖酶低下的小儿。

9.豆代乳粉在米粉或面粉内加入适量去皮灭酶处理过的黄豆粉、植物油、蛋黄粉和钙、磷等制成，在缺乳品或乳制品地区也可作为代乳食品。

10.乳儿糕俗称奶糕，但不含奶，主要成分为大米粉、面粉等，绝大部分是淀粉，必需氨基酸和脂肪等含量较低，长期作婴儿主食，易引起营养不良。

4个月后的婴儿，如在奶糕糊中加入去骨清蒸鱼泥、蛋黄、土豆泥、菜泥等荤素食品，以补充其中营养素不足部分，也可作为部分主食或辅食。

## <<育儿圣经>>

市场上供应较多的麦乳精、葡萄糖粉、甜炼乳等不宜作婴儿主食品。

长期食用会引起食欲减退和营养不良。

人工喂养小儿，除了选择合适代乳品外，还要注意喂养方法，首先做到定时、定量。

3个月以内3小时1次，3个月以上逐步4小时1次；所用食具包括奶瓶、奶头等都要洗净煮沸并保持卫生；橡皮奶头开口可用烧红的缝衣针刺2~3个孔，大小以乳汁一滴一滴从奶瓶流出为宜；喂奶前检查一下奶的温度，可先滴几滴在母亲手腕上，以不烫手为合适；喂奶时奶瓶要斜竖，使乳汁充满奶头，以免婴儿咽下空气，喂奶后将小儿直抱起，轻拍背部使胃内空气排出，以减少溢乳，并适当提早添加各种辅食。

## <<育儿圣经>>

### 编辑推荐

《育儿圣经:父母最关心的育儿细节》由湖北长江出版集团，崇文书局出版。

食衣住行育乐——甜蜜的养育计划。

从医院把宝宝接回家之后，你们和宝宝的牵连一辈子的生活就从此开始而且会发现，他的一举一动，都成了你们的生活重心。

和宝宝一起成长吧。

<<育儿圣经>>

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>