

<<健康宝宝养育全书>>

图书基本信息

书名：<<健康宝宝养育全书>>

13位ISBN编号：9787564017255

10位ISBN编号：7564017252

出版时间：2008-11

出版时间：北京理工大学出版社

作者：周忠蜀 编

页数：287

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>

## <<健康宝宝养育全书>>

### 内容概要

随着人民生活水平的提高，特别是“优生优育”的推行，夫妻从开始孕育宝宝到宝宝出生长大，为其提供了充足的营养与百倍的呵护，但仍避免不了宝宝生各种各样的疾病，困扰着每个家庭。

特别是很多年轻父母因对养育方式存在许多误解，认为吃好、喝好，宝宝就不会生病，但结果往往不尽人意。

由于食物选择不合理、养育不科学，使营养不良症与营养过剩的疾病均有出现，影响了宝宝的生长发育。

更重要的是，宝宝的心理发育往往被家长忽视。

面对上述情况，家长既担心又苦恼，不知道用什么方式养育宝宝，才能使其健康快乐地成长，同时避免各种疾病的发生。

为此，我们邀请国内著名育儿专家编著了《健康宝宝养育全书》一书，奉献给天下所有的父母。

通过本书，我们想告诉每个父母，要想宝宝不生病，除了加强宝宝的营养与养育之外，更重要的是让宝宝远离生理病因干扰、避免心理病因干扰。

这些父母看似都懂的道理，在实际生活中却往往被忽略。

根据宝宝从出生到学龄前期各个时期的生理和心理发育特征，我们对可能出现的各种问题进行分析与指导，然后给予解决问题的方法。

本书共分十五章，条理清晰，内容详尽，实用性强。

一册在手，疾病解除，是广大父母必备的宝宝不生病的养育指南。

## <<健康宝宝养育全书>>

### 作者简介

周忠蜀，医学博士、中日友好医院儿科主任、主任医师、北京大学医学部教授、中国协和医科大学博士生导师。

从事儿科临床、教学、科研25年，现任中华医学会儿科分会专业委员会委员，中华医学会北京分会儿科专业委员会常务委员，北京朝阳区医学会理事及儿科专业委员会主任

## &lt;&lt;健康宝宝养育全书&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 粉嘟嘟的新生命--新生儿的养育 远离生理病因干扰 关注宝宝的生理发育 适当锻炼不可少 避免心理病因干扰 重视宝宝的心理发育 给予全部的爱 抓住养育的要点 母乳是宝宝最理想的天然营养品 母乳喂养的宝宝更聪明 吃母乳能防治哪些疾病 哪些母亲不宜亲自哺乳 鲜牛奶不适合新生儿饮用 怎样才能减少乳母用药对宝宝的影响 怎样给宝宝选购奶粉 给宝宝喂配方奶粉需注意的事项 如何评定奶粉的质量 不要给刚出生的宝宝喝糖水 给宝宝喂奶可以不定期 早产儿体重长到几千克才算是正常 人工喂养宝宝需掌握技巧 人工喂养使用奶瓶和奶嘴需注意的事项 宝宝为什么容易漾奶 怎样帮助宝宝打嗝 宝宝拒绝妈妈哺乳怎么办 宝宝体重下降有危险吗 要注意分辨宝宝的哭声 宝宝患鹅口疮应及时治疗 宝宝生理性黄疸可逐渐消失 宝宝的肚脐一定要保持洁净和干燥 为宝宝选择纸尿裤需注意的事项 怎样预防宝宝尿布疹 为宝宝选择衣服需注意的事项 怎样给宝宝穿衣服

第二章 浅浅的微笑--第二个月宝宝的养育 远离生理病因干扰 关注宝宝的生理发育 适当锻炼不可少 免心理病因干扰 重视宝宝的心理发育 给予全部的爱 抓住养育的要点 第二个月宝宝的喂养要求 人工喂养宝宝不要超量 母乳与牛奶应怎样混合喂养 煮沸的牛奶不宜放在保温瓶里 宝宝睡觉时不可以喂奶 判断宝宝能否吃饱的方法 市场上销售的果汁不宜给宝宝喝 适合这个月龄宝宝的果汁及喂养方法 宝宝不肯喝新鲜果汁怎么办 宝宝湿疹的治疗及护理 不要给宝宝戴手套 宝宝头部奶痂的形成及处理方法 宝宝小便次数减少并不全是缺水 宝宝枕秃并不全是由缺钙引起 给宝宝服用疫苗丸 怎样给宝宝剪指甲(趾甲) 这个月宝宝的衣服选择

第三章 翻身进行曲--第三个月宝宝的养育 远离生理病因干扰 关注宝宝的生理发育 适当锻炼不可少 避免心理病因干扰 重视宝宝的心理发育 给予全部的爱 抓住养育的要点 母乳仍然是宝宝的最佳食物 怎样给宝宝喂水 不要限定宝宝吃奶间隔的时间 调整好夜间给宝宝喂奶的时间 不要过早地给宝宝添加辅食 妈妈上班后应怎样给宝宝哺乳 不要让宝宝自己抱着奶瓶躺着喝奶 这一时期宝宝吃不饱怎么办 要保证宝宝摄入足够的维生素 宝宝不喜欢喝奶怎么办 宝宝便秘的原因及处理办法

第四章 清脆的笑声——第四个月宝宝的养育

第五章 灵敏的嗅觉——第五个月宝宝的养育

第六章 洁白的乳牙——第六个月宝宝的养育

第七章 能够独立坐稳了——第七个月宝宝的养育

第八章 自如爬行——第八个月宝宝的养育

第九章 会叫爸爸妈妈了——第九个月宝宝的养育

第十章 自我意识开始萌芽——第十个月宝宝的养育

第十一章 站立进行时——第十一个月宝宝的养育

第十二章 迈开人生的第一步——第十二个月宝宝的养育

第十三章 快乐学哼唱——1~2岁宝宝的养育

第十四章 语言能力提高了——2~3岁宝宝的养育

第十五章 走进幼儿园——3~6岁宝宝的养育

## 章节摘录

插图：宝宝对维生素的摄取有两个途径，一是来自母乳；二是为宝宝添加维生素制剂以及富含维生素的食物，如果汁、蔬菜汁等。

因此，用母乳喂养宝宝的妈妈们，一定要注意营养，为自己，也为宝宝摄取足够的维生素。

有些宝宝生下后3个月了，拿奶瓶喂奶时连看都不看，把奶嘴放在他嘴里，他也只是静静地含着，一点也不吸，这就是一般所谓的不喜欢喝奶的宝宝。

那些不喜欢喝牛奶或奶粉的宝宝主要由于母亲营养良好，奶水足，在头两个月问题还不大，3个月之后，营养就不充足了。

这时你可以让孩子喝些果汁或汤，再逐渐培养他喝牛奶或奶粉的习惯。

宝宝由母乳过渡到吃奶粉，也可以说是宝宝自己在发育过程中生理的自我调整。

如果母亲能合理地诱导，则宝宝不喜欢喝牛奶或奶粉的时间可以缩短。

3个月的宝宝，极易发生便秘。

这时，宝宝的大便次数减少了，大便异常干硬甚至拉不下来，以致引起宝宝排便时哭闹不止。

宝宝便秘的原因很多，最常见的是缺水。

特别是人工喂养的宝宝，因为牛奶中钙的含量较高，容易导致宝宝“上火”，如果水分补充不足，就会引起便秘。

所以，为了防止宝宝发生便秘，爸爸妈妈应注意多给宝宝喂些水，特别是在天气炎热的情况下，更要不时地给宝宝喂水。

也可在牛奶中加些白糖（100毫升牛奶中可加5-8克），白糖可软化大便。

还可以给宝宝适当喂些蔬菜汁、果汁等。

如果宝宝便秘比较厉害，粪便积聚时间过长，不能自行排出时，爸爸妈妈可试着用小肥皂条蘸些水轻轻插入宝宝肛门刺激排便；或用小儿开塞露注入肛门，一般就能使宝宝顺利通便。

但以上两种方法对宝宝均有一定的刺激，而且容易让宝宝产生心理上的依赖，最好不要常用。

便秘严重时要请儿科医生诊治。

宝宝到了第三个月，可能会出现大便次数增多，粪便中混有硬块或多少带有黏液等情况，对于这种情况妈妈也不必过于担心，要仔细分析病因对症处理一般吃母乳的宝宝不会出现腹泻，如果出现腹泻，首先应考虑引起腹泻的其他原因，是否是宝宝吃奶量增多造成的，要先测一下宝宝的体重，如果体重增长太快，就说明确实是母乳增力口引起的。

这时可在宝宝吃奶前先喝一些白开水以减少喝奶量，这样宝宝的大便次数也会随之减少，腹泻状况也会得到改善。

对于用牛奶喂养的宝宝，只要奶瓶及奶嘴消毒严格，一般不会出现腹泻，如果宝宝有腹泻现象，但不发热、精神好，而且也爱喝牛奶，只要将牛奶的浓度调稀一些腹泻就会消除。

还有一种就是因妈妈患了感染性腹泻。

如果妈妈不慎患了痢疾，在1-2天后宝宝也可能出现腹泻现象。

一旦发生这种情况，即使宝宝的大便中没发现血或脓，也应带宝宝去医院检查治疗。

给宝宝理发可不是一件容易的事，给3个月大的宝宝理发就越发不容易了，因为宝宝的颅骨较软，头皮柔嫩，理发时宝宝也不懂得配合，稍有不慎就可能弄伤宝宝的头皮。

对于大人来说，理发弄伤头皮并不是什么严重的事，但对于宝宝来说可就不同了。

由于宝宝对细菌或病毒的感染抵抗力低，头皮的自卫能力不强，宝宝的头皮受伤之后，常会导致头皮发炎或形成毛囊炎，甚至影响头发的生长。

因此，宝宝最好在3个月以后再理发。

但是，如果宝宝夏季的头发较长，为避免头上长痱子可适当提前理发。

理发最好在睡眠时进行，以免宝宝乱动。

理发工具最好用剪刀，理发前应先把梳子、剪子等理发工具用75%的酒精消毒。

进入第三个月之后，由于宝宝的生长发育很快，以致造成某些营养素缺乏的现象，如果宝宝缺乏维生素D和钙就会得佝偻病，这也是第三个月宝宝比较容易患的常见病。

佝偻病的早期表现主要是：宝宝好哭、睡眠不安、夜惊，即使屋内并不热，宝宝也会常常出汗由于多汗刺激，宝宝的头经常在枕头上摇来擦去，造成枕后秃发（枕秃）若不及时治疗，发展严重者就会出现骨骼及肌肉病变，如3个月后的宝宝仍出现颅骨软化；1岁以后的宝宝出现鸡胸或漏斗胸；7-8个月后的宝宝出现方颅、囟门闭合延迟，出牙晚、出现O型、X型腿；重度佝偻病患儿还可出现全身肌肉松弛、记忆力和理解力差、说话迟等现象。

所以，爸爸妈妈要随时注意观察宝宝，如果发现宝宝有缺钙现象，马上补充维生素D和钙，不要等到缺失严重了才补，、为防止宝宝得佝偻病，爸爸妈妈最好能未雨绸缪，防患于未然。

在天气好的情况下，应带宝宝到户外活动，呼吸新鲜空气，吸收一下太阳光中的紫外线，一般活动一个半小时为宜。

，也可以在医生指导下让宝宝服用鱼肝油，补充钙剂，、但是爸爸妈妈一定切记鱼肝油吃多了会中毒，并且其危害大于缺乏时。

所以在给宝宝补充维生素D的时候，一定要根据病情、饮食状况，计算好用量，密切观察用药后反应，随时调整剂量。

用药的原则是食补最好，既安全又有效；能口服不用注射，利于随时调整药量。

我国有句古语，叫做“要叫小儿安，七分饱来三分寒”。

可见古人对于保持适当的“寒”是非常重要的。

但是，对于现代有不少新妈妈来说，可能由于是初次养育自己的宝宝，也可能是因为对宝宝的过分溺爱，总是给宝宝穿得太多太厚，使宝宝适应自然环境的能力大大减弱，导致体质下降，抵抗力降低。

## <<健康宝宝养育全书>>

### 媒体关注与评论

这本书帮助宝宝远离生理和心理的困扰，帮助爸爸妈妈抓住养育宝宝的要点，是现代宝宝适合的养育方式宝典。

——金海豚婴幼儿早教课题组“之宝贝书系”已经伴随许多家庭走过养育宝宝的幸福历程，本书以全面、实用为理念，为培养健康宝宝提供更多常识。

——搜狐母婴“……感谢生活给予我们的美好，感动孩子给予女人的改变。

为了那一声温柔的呼唤，我们鞠躬尽瘁。

在孕育的道路上，我们潜心研究，不断学习，共同的记忆。

在这个滋润灵魂的世界里，生活已不再原地踏步。

孩子就是我们的纽带，让我们共同努力……”——“之宝贝书系”资深策划 菅波

<<健康宝宝养育全书>>

编辑推荐

《怀孕一本通8:健康宝宝养育全书》帮助宝宝远离生理和心理的困扰，帮助爸爸妈妈抓住养育宝宝的要点，是现代宝宝适合的养育方式宝典。

——金海豚婴幼儿早教课题组“之宝贝书系”已经伴随许多家庭走过养育宝宝的幸福历程，《怀孕一本通8:健康宝宝养育全书》以全面、实用为理念，为培养健康宝宝提供更多常识。

——搜狐母婴“……感谢生活给予我们的美好，感动孩子给予女人的改变。

为了那一声温柔的呼唤，我们鞠躬尽瘁。

在孕育的道路上，我们潜心研究，不断学习，共同的记忆。

在这个滋润灵魂的世界里，生活已不再原地踏步。

孩子就是我们的纽带，让我们共同努力……”——“之宝贝书系”资深策划 菅波



<<健康宝宝养育全书>>

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>