

《专家传授宝宝健康成长方案》

图书基本信息

书名：《专家传授宝宝健康成长方案》

13位ISBN编号：9787121189142

10位ISBN编号：7121189143

出版时间：2013-2

出版社：电子工业出版社

作者：马军

页数：212

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《专家传授宝宝健康成长方案》

内容概要

《专家传授宝宝健康成长方案(0-3岁)》内容提要：专家马军多年从事儿童青少年健康发育的研究工作，因此根据婴幼儿生长发育特点和中国国内婴儿养护经验，详细总结了孩子从出生到3岁，新手父母将会遇到的各种各样的养育问题。“宝宝的发育与进程”“宝宝的科学喂养”宝宝的常见疾病问题集锦”“新手爸爸行动指南”“连线育儿专家”。其中文中讲述的宝宝发育特点和养护方式极具中国特色，是真正的中国人自己的育儿经。

《专家传授宝宝健康成长方案》

作者简介

马军，北京大学儿童青少年卫生研究所所长，教授，博士生导师。北京大学公共卫生学院妇女与儿少卫生学系副主任。主要担任的学术及社会组织工作有：中国疾病预防控制中心学校/儿少卫生中心主任，卫生部学校卫生标准专业委员会主任委员、中华预防医学会儿少卫生分会副主任委员。北京预防医学会儿少（青）专科学会主任委员；中国优生优育协会儿童青少年教育工作委员会主任委员；《中国学校卫生》杂志副总编；英文杂志“Obesity Facts（肥胖研究）”的中国地区编委。承担多项国家及卫生部门关于儿童青少年健康相关科研项目的科研工作，并发表论文及著作。

《专家传授宝宝健康成长方案》

书籍目录

第一章 宝宝诞生——小天使降临的喜悦 宝宝的发育与进程 1.宝宝的体温 2.宝宝天生会吸吮 3.宝宝的视觉发育 4.宝宝的胎便 5.宝宝的尿量 6.悉心呵护宝宝的小肚脐 7.经常为宝宝做抚触 8.宝宝洗澡时间从出生第二天开始 宝宝的科学喂养 1.相信母乳 2.初乳比黄金贵 3.早开奶 4.新妈妈需要补充的营养素 5.哺乳期，妈妈应避免吃的食物 6.宝宝的哺乳频率及持续时间 7.科学而舒适的哺乳姿势 8.宝宝睡醒又饿了 9.夜间给宝宝喂奶的注意事项 10.宝宝吃饱时发出的信号 宝宝的常见疾病问题集锦 1.宝宝爱睡觉是怎么回事 2.怎样给宝宝的脸部做清洁 3.如何呵护宝宝的敏感部位 4.宝宝偶尔打喷嚏是感冒了吗 5.宝宝长马牙是怎么回事 6.宝宝出现脱皮是怎么回事 7.怎样护理宝宝的红臀才正确 8.宝宝出现黄疸怎么办 9.新生儿结膜炎要及时诊治 10.宝宝鼻头上的小丘疹是什么 新手爸爸的行动宝典 1.新手爸爸学“抱抱” 2.经常出现在宝贝的视野里 3.适时地调整情绪，爸爸责任重大 4.为新妈妈煲营养汤水 连线育儿专家 1.新妈妈产后饮食均衡，要避免盲目“大补特补”。 2.宝宝的小手总喜欢到处乱抓，要给他做个小手套戴上 3.新生儿头皮水肿是怎么回事 4.妈妈怎样包裹宝宝才正确 5.宝宝的嘴里为什么会有小白斑点 第二章 月子里的我需要悉心照料 宝宝的发育与进程 1.宝宝的体重缓慢回升 2.开始对外界事物感兴趣 3.告别新生儿“夜哭郎” 宝宝的科学喂养 1.蛋白质是宝宝大脑发育的“动力源” 2.宝宝喂奶时总吃吃停停 3.宝宝需要补充维生素D 4.宝宝发生漾奶的对策 5.别提早给宝宝喝糖水 6.母乳和牛奶，不要一顿混着喂 7.宝宝要吃“全奶” 8.1个月龄宝宝的母乳喂养的时间安排 9.宝宝的大便怎样才算正常 10.妈妈应确保营养均衡充足 宝宝的常见疾病问题集锦 1.宝宝出现“奶癣”与喂奶有关系吗 2.宝宝出现鼻塞，妈妈该怎么办 3.宝宝发生乳腺肿胀是怎么回事 4.宝宝的湿疹该怎么样护理 5.宝宝为什么容易出现新生儿出血症 6.宝宝湿疹，别擅用激素类药膏 7.宝宝睡眠时出现屏气现象正常吗 8.宝宝的头形不正与睡姿有关吗 9.怎样正确给宝宝剪指甲 新手爸爸的行动宝典 1.为宝宝布置一个温暖的“小窝” 2.宝宝的用具要勤消毒 3.有空带宝宝出去晒太阳 连线育儿专家 1.最好让宝宝单独睡 2.宝宝的胎毛要不要剃 3.宝宝多久洗一次澡 4.别给宝宝用枕头 5.给宝宝垫纸尿裤的正确方法 第三章 我终于满月啦（满月~2个月）宝宝的发育与进程 1.宝宝的生长速度加快 2.宝宝越来越爱笑了 3.宝宝开始不乖乖睡觉 宝宝的科学喂养 1.坚持将母乳喂养作为首选 2.妈妈补充健脑食品，提高乳汁质和量 3.妈妈别急着吃辛辣食物开胃 4.宝宝食量大增，适时添配方奶粉 5.奶粉添加量由宝宝的体重变化决定 6.科学、正确认识配方奶粉 7.选择适合宝宝的奶瓶和奶嘴 8.避免刺激性气味侵入宝宝房间 9.不要给宝宝尝试吃蜂蜜 10.给宝宝洗手的小细节 宝宝的常见疾病问题集锦 1.你给宝宝量体温的方法正确吗 2.怎样识别宝宝出现消化不良 3.警惕婴儿猝死综合征的风险 4.怎样给宝宝服药才科学 5.宝宝满月之后为什么会出现肠绞痛 6.怎么辨别宝宝是不是“攒肚” 7.宝宝“攒肚”，妈妈该怎么办 8.如何根据观察宝宝的便便辨健康 9.宝宝肺炎的识别 10.宝宝得了肺炎如何护理 新手爸爸的行动宝典 1.选对冲奶粉的水 2.安抚宝宝的妙招 3.亲子互动游戏——体验听声音 连线育儿专家 1.宝宝要不要用安抚奶嘴 2.妈妈乳头破裂，母乳宝宝该怎么办 3.过早竖抱宝宝会不会影响发育 4.宝宝还不会翻身，为什么容易发生坠床事故 5.带宝宝外出时要注意的细节 第四章 宝宝尝试学咿咿呀呀（3个月~4个月）第五章 我害怕见到陌生人（5个月~6个月）第六章 坐好与爬来爬去的我（7个月~8个月）第七章 “捣乱分子”想学走路（9个月~10个月）第八章 走路和说话像模像样了（11个月~12个月）第九章 做个家中的“小精灵”（1~2周岁）第十章 我已经是个“小大人”了（2~3周岁）附录 0~3岁宝宝身高（长）标准值对照表 0~3岁宝宝体重标准值对照表 0~3岁宝宝头围标准值对照表

章节摘录

版权页：插图：5.宝宝长马牙是怎么回事 心细如尘的妈妈，经常会看看宝宝的口腔，生怕有异常情况没有及时发现。多数新生儿的牙床上会有米粒大小的白色突起物。因为看起来很像小马驹刚刚萌出的小牙，因而把他叫做“马牙”。其实，这是胎儿的一部分牙板角化形成的“上皮细胞珠”。宝宝并没有任何痛苦，不需要治疗，2~3周之后就会自动消失，不会影响宝宝吃奶和未来的乳牙生长。妈妈注意不要自行为宝宝挑破马牙，因为宝宝的口腔黏膜很薄且毛细血管丰富，如出现破口容易引发感染，甚至造成败血症。

6.宝宝出现脱皮是怎么回事 妈妈在给宝宝换衣服的时候，发现宝宝的手指和脚趾有薄而软的白色小片皮屑脱落。其实，只要宝宝的饮食和睡眠没有问题，这都是正常现象。一般而言，新陈代谢旺盛的新生儿，出生后从浸在羊水湿润环境转变为干燥环境，其表皮角质层也不例外地成为皮屑脱落。这种脱皮的现象全身各部位都可能会出现，但以四肢、耳后较为明显。在脱皮期间，妈妈要尽量保持宝宝肌肤湿润，如皮肤干燥，脱皮后皮肤会出现小裂口，存在感染的可能。不要强行撕掉宝宝的未脱落的皮肤，应等待它自然脱落。如确有必要，可在宝宝的皮肤上涂些润滑油，促其脱落。若脱皮部位出现红肿或水泡等症状，则可能为病征，需要就诊。新生儿生理性脱皮的现象，属于正常现象，不需要治疗。一般在宝宝出生两周左右出现。

7.怎样护理宝宝的红臀才正确 如果你发现宝宝出现红屁股，妈妈们该如何应对呢？这是一个常见的新生儿皮肤问题，称为红臀。使宝宝发生红臀的最罪魁祸首，是尿液刺激，严重时还可能会导致宝宝臀部破溃。护理宝宝的小屁屁时应注意以下几点：首先要选择易清洁、柔软、吸水性强的尿布，千万不要在宝宝尿布下垫放塑料布，因为塑料布不透气；其次，定时更换尿布或纸尿裤，不要让小屁屁经常处于潮湿的状态。一旦发生轻度红臀，每次排大便后，妈妈要用清水洗小屁屁，并且涂上鞣酸软膏。夏季更应注意红臀的发生，宝宝的体温调节不稳定，汗腺排汗孔少，汗液不易排出，环境湿热，更易形成红臀。洗尿布时应充分洗净皂液，并用开水烫洗后在阳光下晒干，以免刺激了宝宝的柔嫩的肌肤。

《专家传授宝宝健康成长方案》

编辑推荐

《专家传授宝宝健康成长方案(0-3岁)》涵盖宝宝(0~3岁)各月龄阶段发育进程,发烧、湿疹、肺炎等常见疾病集锦,让新手父母全方位快速了解宝宝身体发育的特点和需求,适合中国家庭培育健康宝宝专家指导妈咪如何科学喂养,让宝宝成长得更健康、更聪明。安抚小妙招,宝宝不再哭闹,做个安心睡眠小乖乖。重视奶爸的角色,多多参与抚养宝宝的活动,在亲子游戏中培养孩子的运动、感官能力,建立良好的情感关系。

《专家传授宝宝健康成长方案》

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:www.tushu111.com