

# 《郑东旂育儿经》

## 图书基本信息

书名：《郑东旂育儿经》

13位ISBN编号：9787538474722

出版时间：2014-5-1

作者：郑东旂

页数：448

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](http://www.tushu111.com)

# 《郑东旂育儿经》

## 内容概要

虽然目前市场上的育儿书籍数不胜数，但是，作者研究儿童预防保健这一领域已经20年，做妈妈也已经11年，充分利用了作者的双重角色，把这两方面的知识很好地融合起来，根据自己多年的工作经验和育儿经验，按照孩子从出生到3年的时间顺序，把一些最科学、最实用的儿童保健知识以最生动的方式告诉新爸爸、新妈妈，让每一位读《郑东旂育儿经》的父母都能从中有所收获。

《郑东旂育儿经》育儿书籍的第一个着眼点在于，展示不同年龄段孩子特殊的生理和心理需求。这本育儿书籍的第二个着眼点在于，将最新的、最先进的育儿知识呈现在读者面前。这本育儿书籍的第三个着眼点在于，将过去书本上提到的一些理论化的育儿知识细化、实用化，并加入一些实际经验，使其更具有可操作性，也给家长提供更明确的指导。这本育儿书籍的第四个着眼点在于，将过去沿袭了多年的、在理论上和实践中已证实的育儿误区进行纠正，避免后面的新手爸妈再走弯路。

# 《郑东旂育儿经》

## 作者简介

郑东旂，从事儿童预防保健和科研工作20年，主要研究方向为儿童营养、免疫规划、早期教育、儿童性格培养等。在《父母必读》等杂志发表多篇育儿文章，自2009年起担任搜狐网站母婴频道指导专家。曾多次接受中央电视台少儿频道及搜狐网站母婴频道专家访谈。现为北京市朝阳区疾病预防控制中心伦理委员会委员、北京市朝阳区科普讲师团成员及搜狐母婴专栏儿保专家、中国优生科学协会理事。曾编著出版书籍《婴幼儿护理百科全书》《没有不好带的宝宝》《聪明宝宝吃出来》《医师妈妈的小儿疾病照顾经》。

## 书籍目录

### 第一章 新生儿期

新生儿的概念

新生儿的分类

新生儿阿普加评分

新生儿体格标准

身体发育状况

新生儿生理特点

呼吸特点

睡眠特点

排泄特点

体温特点

血液循环

体态特点

新生儿主要指标测量方法

体重

身长测量法

胸围测量法

头围测量法

前囟测量法

新生儿生长发育规律

体重发育规律

身高发育规律

头围发育规律

囟门发育规律

新生儿特有生理现象

溢乳

胎记

生理性黄疸与病理性黄疸

生理性体重降低

鹅口疮

鼻尖上的小丘疹

皮肤红斑

四肢屈曲

先锋头

头颅血肿

假月经和白带

出汗

挣劲

打嗝

肠绞痛

新生儿的先天反射

觅食、吮吸和吞咽反射

握持反射

紧抱反射

行走反射

爬行反射

新生儿的喂养方法

坚持母乳喂养  
母乳喂养的正确方法  
母乳喂养的注意事项  
防止宝宝吐奶的方法  
人工喂养  
新生儿护理要点  
如何抱新生儿  
每天给新生儿洗澡  
给新生儿穿衣裤的步骤  
给新生儿挑选合适的内衣  
传统尿布的选择与更换  
新生儿护肤品选择  
新生儿纸尿裤的更换  
新生儿能力  
身体活动能力  
视觉能力  
听觉能力  
语言能力  
味觉和嗅觉能力  
社交能力  
新生儿护理常见问题  
安抚哭闹的新生儿  
新生儿有眼屎怎么办  
新生儿大便怎样才算正常  
新生儿有些问题不是问题  
民间育儿习俗勘误  
不能见光  
怕冷不怕热  
睡硬枕头  
夏天不能开空调  
蜡烛包睡得稳  
挤乳头  
晚上睡觉不能关灯  
擦马牙  
怕声响，易惊吓  
新手妈妈喂养的生活常识  
母乳喂养的常见问题  
哺乳期妈妈应注意的要点  
如何给新生儿做抚触  
选择抚触的时间  
抚触的内容  
开始前的准备  
抚触的具体步骤  
疫苗接种  
重视接种疫苗  
新生儿需要接种的疫苗  
第二章 1月龄的宝宝  
满月宝宝特点  
宝宝发育特点

身体发育标准

满月宝宝生长发育

排尿

睡眠

满月宝宝喂养方法

这个时期宝宝主要需要的营养

如何喂养本月宝宝

夜里喂奶应注意什么

妈妈奶水不够宝宝吃怎么办

如何护理满月宝宝

怎样让宝宝的头发茁壮成长

不要给宝宝剃满月头

给宝宝选择什么样的洗发液

如何给宝宝洗头

保暖护理

要注意观察宝宝的排便需求

如何判断宝宝穿衣量

睡眠护理

抱或背宝宝

本月宝宝的健康呵护

需要接种疫苗

宝宝夜啼怎么回事

宝宝感冒了怎么办

怎样给宝宝喂药

宝宝鼻子不通气怎么办

如何预防宝宝尿布疹

本月宝宝的能力

宝宝运动能力的发展

培养宝宝的语言能力

第三章 2月龄的宝宝

本月宝宝特点

宝宝发育特点

身体发育标准

生长发育标准

宝宝能力发展与训练

翻身及其他动作训练

宝宝认知及感觉智能训练

交往能力与生活习惯训练

宝宝音乐智能培养与训练

为宝宝选购合适的玩具

本月宝宝喂养方法

这个时期宝宝主要需要的营养

怎样喂养本月的宝宝

如何冲泡奶粉

乳腺堵塞如何哺乳

乳头疼痛如何哺乳

宝宝吃配方奶粉大便干怎么办

其他常见的生活护理要点

宝宝流口水的处理

脚的保暖很重要  
宝宝衣物如何清洗  
本月宝宝的健康呵护  
宝宝脐疝的治疗与护理  
宝宝脸色差怎么办  
第四章 3月龄的宝宝  
本月宝宝特点  
宝宝发育特点  
身体发育标准  
生长发育标准  
本月宝宝能力发展  
宝宝的肢体运动与动作训练  
宝宝的语言能力训练  
宝宝视觉与听觉训练  
宝宝的社交与认知能力培养  
宝宝的智能成长与教育  
亲子智能游戏大开发  
本月宝宝喂养方法  
这个时期宝宝主要需要的营养  
怎样喂养本月的宝宝  
如何给宝宝喝水  
宝宝发育需要铁元素  
其他常见的生活护理要点  
给宝宝拍照时不要用闪光灯  
如何抱这个阶段的宝宝  
抱、放宝宝要小心受伤  
宝宝安全座椅选购指南  
本月宝宝的健康呵护  
宝宝急性中耳炎的治疗与护理  
流鼻涕、鼻塞  
第五章 4月龄的宝宝  
本月宝宝特点  
宝宝发育特点  
身体发育标准  
生长发育标准  
本月宝宝能力  
本月宝宝智能开发与教育  
语言、听觉与视觉训练  
认知能力训练与社会交往  
健身体操训练与音乐培养  
激发宝宝脑潜能的游戏  
本月宝宝喂养方法  
这个时期宝宝主要需要的营养  
添加辅食需要耐心  
怎样喂养本月的宝宝  
添加辅食的方法  
泥糊状辅食的制作工具  
辅食添加初期  
换乳开始的信号

可以添加辅食的一些表现  
添加初期辅食的原则、方法  
初期辅食食材  
常用食物的黏稠度  
其他常见的生活护理要点  
抱、放宝宝要小心受伤  
呵护好宝宝的情绪  
清理宝宝鼻腔  
给宝宝剪指甲  
外出  
适合这个阶段宝宝的玩具  
给宝宝安全的环境  
本月宝宝的健康呵护  
肠套叠的救治与护理  
宝宝肺炎的护理  
宝宝贫血的预防  
第六章 5月龄的宝宝  
本月宝宝特点  
宝宝发育特点  
身体发育标准  
生长发育标准  
本月宝宝能力  
训练宝宝“坐”及模仿动作训练  
培养宝宝语言与感触能力  
培养宝宝认知能力  
宝宝情感表达与生活行为  
宝宝启蒙教育与记忆力培养  
适合5个月宝宝的儿歌与玩具  
本月宝宝喂养方法  
这个时期宝宝主要需要的营养  
宝宝的饮食禁忌  
重视宝宝的咀嚼训练  
外出时的辅食准备  
本月宝宝食谱  
其他常见的生活护理要点  
宝宝用品  
宝宝流口水怎么办  
宝宝睡觉不踏实怎么办  
本月宝宝健康呵护  
哪些宝宝容易缺锌  
如何给宝宝补锌  
宝宝缺钙的外在表现  
宝宝如何补钙  
第七章 6月龄的宝宝  
本月宝宝特点  
生长发育标准  
本月宝宝能力  
宝宝的体态语言及动作训练  
宝宝的认知与社交能力训练

语言与视、听觉能力训练  
训练宝宝规律的生活行为  
宝宝益智游戏训练  
本月宝宝喂养方法  
这个时期宝宝主要需要的营养  
怎样喂养本月的宝宝  
宝宝偏食怎么办  
影响宝宝智力的食物  
提高宝宝免疫力的食物  
辅食添加中期  
添加中期辅食的信号  
中期辅食添加  
中期辅食食材  
一眼分辨的常用食物的黏度  
中期辅食中粥的煮法  
本月宝宝护理要点  
选鞋  
生活环境  
要高度注意宝宝的安全  
本月宝宝健康呵护  
预防宝宝长痱子  
长痱子居家护理  
便秘的预防与护理  
如何预防宝宝晒伤  
晒伤的居家护理  
预防被蚊虫叮咬  
叮咬后的居家护理  
第八章 7月龄的宝宝  
本月宝宝特点  
宝宝发育特点  
身体发育标准  
生长发育标准  
本月宝宝能力  
爬出一个健康的宝宝  
宝宝动作智能大训练  
培养宝宝的语言及视听能力  
宝宝认知与社交行为开发  
培养宝宝良好的生活行为  
本月宝宝喂养方法  
这个时期宝宝主要需要的营养  
怎样喂养本月的宝宝  
宝宝长牙需哪些营养素  
训练宝宝自己吃饭  
本月宝宝护理要点  
不要让宝宝的活动量过大  
让宝宝拥有良好情绪  
为宝宝创造安全自由的空间  
宝宝玩具的清洗  
夏天宝宝出汗多怎么办

本月宝宝健康呵护  
急性肠炎的预防和护理  
不要给宝宝掏耳朵  
观察宝宝说话是否“大舌头”  
第九章 8月龄的宝宝  
本月宝宝特点  
宝宝发育特点  
身体发育标准  
生长发育标准  
能力增长与潜能开发  
宝宝“识五官”及认知能力  
宝宝成长的动作智能训练  
训练宝宝的语言及视觉能力  
培养宝宝的交往能力  
宝宝个性教育与智力开发  
本月宝宝喂养方法  
这个时期宝宝主要需要的营养  
怎样喂养本月的宝宝  
宝宝的饮食离不开水果  
宝宝饮食禁忌  
这些蔬果是预防宝宝疾病的高手  
中期辅食食谱  
本月宝宝护理要点  
给宝宝剪指甲5要点  
排便护理  
睡眠护理  
本月宝宝健康呵护  
不能自取鼻腔异物  
触电的紧急处理  
不可盲目为长牙晚的宝宝补钙  
带宝宝外出时的注意事项  
第十章 9月龄的宝宝  
本月宝宝特点  
宝宝发育特点  
身体发育标准  
生长发育标准  
本月宝宝能力  
宝宝站立及运动训练  
宝宝语言及感官训练  
认知教育与生活行为  
宝宝的情绪与社交能力培养  
宝宝智能开发小游戏  
本月宝宝喂养方法  
怎样喂养本月的宝宝  
如何给宝宝挑水果  
辅食添加后期  
添加后期辅食的信号  
后期辅食添加  
一眼分辨的常用食物的黏度

后期辅食食材

本月宝宝护理要点

为不同年龄宝宝选购合适的积木

培养宝宝良好的睡眠习惯

宝宝爱吮手指怎么办

穿衣护理

本月宝宝健康呵护

小心宝宝过敏

学步期不可忽视的安全措施

第十一章 10月龄的宝宝

本月宝宝特点

宝宝发育特点

身体发育标准

生长发育标准

能力增长与潜能开发

鼓励宝宝迈出第一步

宝宝运动智能训练游戏

宝宝牙牙学语与视听觉训练

宝宝认知与社交能力训练

情绪个性与生活习惯培养

启蒙教育与智能开发小游戏

本月宝宝喂养

这个时期宝宝主要需要的营养

怎样喂养本月的宝宝

注意钙和磷的补充

合理给宝宝吃点心

养成良好的进餐习惯

本月宝宝护理要点

做好宝宝的情绪护理

外出

本月宝宝健康呵护

小心宝宝睡觉的另类声音

误服药物后的应急处理

第十二章 11月龄的宝宝

本月宝宝特点

宝宝发育特点

身体发育标准

生长发育标准

本月宝宝能力

宝宝阅读识字教育训练336教本月龄宝宝运动智能开发训练

宝宝语言及视听能力开发

宝宝认知与社交能力培养

宝宝心理健康与生活自理训练

宝宝的益智玩具

本月宝宝喂养

这个时期宝宝主要需要的营养

怎样喂养本月的宝宝

多给宝宝吃一些天然食物

宝宝饮食禁忌

本月宝宝健康呵护  
留心宝宝的睡态信号  
7招应对宝宝厌食  
破伤风的防治护理  
本月宝宝护理要点  
宝宝学走时间表  
不同阶段的牙刷  
给宝宝喂药不再犯难  
后期辅食食谱  
第十三章 1岁~1岁半的幼儿  
本阶段宝宝特点  
身体发育标准  
生长发育标准  
智能发育与潜能开发  
宝宝语言阅读培养及教育训练  
数学思维及想象力开发训练  
宝宝动作智能开发与健身训练  
宝宝社会交往与认知能力培养  
宝宝生活自理训练与个性培养  
宝宝音乐与艺术智能培养  
营养与饮食  
营养需求  
科学合理的饮食  
适时给宝宝添加粗粮  
制作辅食的注意事项  
宝宝的食物结构多样化  
水果的吃法  
宝宝不吃饭不一定是厌食  
合理选择宝宝的零食  
控制好宝宝盐的摄入量  
本阶段宝宝的日常照顾  
穿衣护理  
宝宝养成讲究口腔卫生的习惯  
保证宝宝的睡眠质量  
怎样确保宝宝在日光下的安全  
睡眠护理  
大小便训练  
把握宝宝如厕训练的时机  
防范问题玩具威胁儿童安全  
小心妈妈的吻  
本阶段宝宝的健康呵护  
视觉保护  
掌握带宝宝看医生的最佳时机  
第十四章 1岁半~2岁的幼儿  
本阶段宝宝特点  
身体发育标准  
生长发育标准  
智能发育状况  
智能发育与潜能开发

宝宝个性情绪及生活自理训练  
宝宝动作智能开发与健身训练  
宝宝语言能力培养及教育训练  
数学思维及想象力开发训练  
宝宝认知与社会交往能力培养  
营养与饮食  
主要营养  
给宝宝补锌元素  
一日参照食谱示例  
辅食喂养要点  
给宝宝喝酸奶有讲究  
少给宝宝吃腌制食品  
宝宝饮食的注意事项  
不适合宝宝吃的食物  
饱餐后不要马上喝汽水  
适量给宝宝吃水果  
不要喂宝宝太硬的食物  
换乳不宜太晚  
不要强迫宝宝进食  
本阶段宝宝的日常照顾  
生活环境  
宝宝有嫉妒心理怎么办  
宝宝为什么会说谎  
本阶段宝宝的健康呵护  
宝宝高热不退是怎么回事  
如何预防宝宝急性结膜炎  
提防宝宝啃咬物品中毒  
第十五章 2~3岁的幼儿  
本阶段宝宝特点  
身体发育标准  
生长发育标准  
智能发育状况  
智能发育与潜能开发  
宝宝个性培养与生活自理训练  
数学思维及想象力开发训练  
宝宝认知与社会交往能力培养  
宝宝音乐与艺术智能开发  
营养与饮食  
饮食特点  
饮食如何安排  
给宝宝制作安全好吃的零食  
本阶段宝宝的日常照顾  
及时纠正宝宝不合群  
怎样教宝宝自己的事自己做  
本阶段宝宝的健康呵护  
培养宝宝的自我保护意识  
乳牙疾病危害大  
附录：关于疫苗

# 《郑东旂育儿经》

# 《郑东旂育儿经》

## 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：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)