

《让宝宝不生病》

图书基本信息

书名：《让宝宝不生病》

13位ISBN编号：9787553753793

出版时间：2016-1

作者：刘长伟

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

《让宝宝不生病》

内容概要

《刘长伟 让宝宝不生病》由儿科营养师与儿科医生共同编著，悉心的营养指导加上科学全面的护理，全方位呵护宝宝健康，让宝宝远离疼痛、远离疾病。宝宝明显消瘦或体重增加缓慢，是不是缺乏营养素；宝宝夜间睡眠烦躁、夜惊是不是缺钙；微量元素一定要查吗？儿科营养师会给妈妈们满意的回答。宝宝的身体很敏感，抵抗力不够强，稍稍不注意都会引起感冒、发烧等病症。什么情况该去医院；什么情况妈妈们可以自己在家护理。儿科医生在给出答案的同时，让妈妈们吃上定心丸，不用动不动就跑医院。

《让宝宝不生病》

作者简介

刘长伟 营养学硕士，南京医科大学附属南京儿童医院营养医师，科普作者。
顾威 主任医师、硕士生导师，南京医科大学附属南京儿童医院骨干人才。

书籍目录

第一章 儿科营养师：补充营养，预防宝宝生病

母乳喂养，开启宝宝健康的“金钥匙”

喝水充足，宝宝可以更聪明 如何正确给宝宝喝水

一定要查微量元素吗

宝宝需要补充哪些营养补充剂

宝宝成长各阶段必需营养素速查

碳水化合物

蛋白质

脂类

膳食纤维

维生素A

维生素D

维生素C

维生素E

锌

钙

硒

铁

碘

植物化学物

宝宝缺乏营养素的常见表现

明显消瘦或体重增加缓慢

脸色苍白

夜间睡眠烦躁、夜惊

异食癖、食欲缺乏、生长发育慢

第二章 儿科大夫：宝宝生病了，正确用药

出现什么情况要带孩子去医院

给孩子喂药，能把药混到奶里吗

教你几招，轻松给孩子喂药

退热药、抗生素怎么选

宝宝腹泻，搞清原因再用药

成人药宝宝能用吗

如何正确看待宝宝用抗生素

输液、吃药，宝宝生病首选哪个

宝宝皮肤病高发，应如何选择药膏

用过的药下次一定能用吗

怎么看待疫苗

第三章 宝宝常见病：妈妈怎么办

感冒发热

宝宝感冒“扛不扛”

捂热综合征：过度捂孩子会害了宝宝

儿科医生：合理看待物理降温

儿科营养师：感冒、发热期间的饮食安排，有禁忌吗

扁桃体发炎

感冒发热容易引起扁桃体发炎吗

儿科医生：早发现早治疗

儿科营养师：扁桃体发炎的饮食安排

咳嗽

咳嗽久了，会不会得支气管炎

宝宝有痰怎么办

儿科医生：教你几招给宝宝快速止咳

儿科营养师：咳嗽期间的饮食安排

肺炎

怎么预防宝宝肺炎

儿科医生：肺炎护理不好，容易引发各种并发症

儿科营养师：肺炎宝宝怎么吃

腹泻

巧观便便，我家宝宝为啥腹泻

腹泻宝宝容易发生乳糖不耐受

儿科医生：预防很重要

儿科营养师：腹泻期间更要加强营养

便秘

几天不拉便便算是便秘

辅食添加不合理，宝宝肠道要抗议

儿科医生：教你两招，便秘快快解除

儿科营养师：益生菌和膳食纤维，帮助宝宝肠蠕动

消化不良

饮食、气候因素，肠道外感染都会引起消化不良

儿科医生：如何调整、治疗和改善消化不良

儿科营养师：不吃冷的食物，减轻肠道负担

过敏

母乳喂养是最佳过敏预防措施

过敏原对宝宝的危害

儿科医生：婴儿期过敏，今后容易出现过敏性疾病

儿科营养师：这些食物易导致过敏

湿疹

红疹子中间有白点，是湿疹吗

儿科医生：炎炎夏日，如何应对宝宝湿疹

儿科营养师：教你湿疹宝宝这样吃

缺铁性贫血

宝宝为什么会得缺铁性贫血

儿科医生：补充铁剂

儿科营养师：预防缺铁，从添加富含铁的辅食做起

偏食厌食

宝宝不吃饭，真的是偏食厌食吗

儿科医生：几招“收服”偏食厌食宝宝

儿科营养师：孩子不肯吃饭，试试饥饿疗法

幼儿急疹

如何区分幼儿急疹与其他皮疹

儿科医生：幼儿急疹，在家怎么护理

儿科营养师：幼儿急疹宝宝怎么吃

哮喘

预防哮喘，居家环境很重要

哮喘悉心呵护，不惹大麻烦

儿科医生：检测过敏原，宝宝从此告别哮喘

儿科营养师：避开过敏食物

小儿肥胖

什么样的宝宝算是“小胖子”

“小胖子”可能会患上30多种疾病

父母以身作则，帮宝宝告别“小胖子”

儿科医生：警惕孩子也会胖出2型糖尿病

儿科营养师：能量过剩，还会缺乏营养

支气管炎

怎么区分普通咳嗽、支气管炎和肺炎

儿科医生：支气管炎宝宝如何护理

儿科营养师：支气管炎宝宝怎么吃

小儿肠绞痛

肠绞痛的宝宝有什么表现

如何应对肠绞痛

儿科医生：肠绞痛其实并不是一种病

儿科营养师：如何喂养肠绞痛宝宝

小儿夜惊

小儿为什么会出现夜惊、哭闹

儿科医生：疏导情绪，不需要药物治疗

儿科营养师：小儿夜惊，不一定是缺钙

手足口病

为什么小儿容易发生手足口病感染

宝宝患上手足口病该怎么办

儿科医生：手足口病是可以预防的

儿科营养师：手足口病的饮食怎么安排

夜磨牙

儿童夜磨牙，有家族倾向

儿科医生：儿时磨牙不纠正，严重时会影响孩子一生健康

儿科营养师：磨牙是缺钙还是蛔虫感染

热性惊厥

单纯性热性惊厥预后良好，复杂性热性惊厥预后则较差

儿科医生：热性惊厥的治疗原则及预防

儿科营养师：热性惊厥的饮食安排

生长性疼痛

宝宝在没有外伤的情况下出现关节痛是生长性疼痛吗

如何应对宝宝生长性疼痛

儿科医生：生长性疼痛与佝偻病、关节炎和滑膜炎的不同

儿科营养师：生长性疼痛处理方法和饮食安排

髋关节发育不良

如何判断髋关节发育不良

儿科医生：越早治疗越有效

儿科营养师：早发现早治疗、均衡饮食

佝偻病

何谓佝偻病

如何预防小儿佝偻病

儿科医生：补充维生素D才能促进钙的吸收

儿科营养师：佝偻病一般缺维生素D而不缺钙

龋齿

宝宝长牙发热、不睡觉怎么办

乳牙要拔吗

儿科医生：龋齿危害性大，要重视

儿科营养师：从小养成好习惯杜绝龋齿

呕吐

宝宝出现呕吐怎么办

儿科医生：查病因，治疗原发病

儿科营养师：分清呕吐的原因

矮小症

父母个子高，孩子一定不会矮吗

儿科医生：身材矮小可能是由疾病引起的

儿科营养师：营养不良或营养素缺乏导致矮小症

小儿甲状腺肿大

甲状腺肿大不痛不痒，也需引起重视

儿科医生：甲状腺肿大的原因

儿科营养师：甲状腺肿大与吃的哪些食物有关

过敏性紫癜

儿科医生：避免接触各种致敏原

儿科营养师：过敏性紫癜的饮食安排

儿童糖尿病

儿科医生：应该采取综合治疗法

儿科营养师：安排好饮食很重要

小儿高血压

儿科医生：儿童高血压危害大

儿科营养师：别让孩子吃出高血压

第四章 意外防护与急救：别让宝宝处于危险中

雾霾 注意防护，多吃富含维生素C、β-胡萝卜素等的水果和深色叶菜

噎食 海姆立克急救法

坠床 多留心，多警惕，别存侥幸心理

跌倒 儿童伤害领域的重点问题之一

烫伤 不能在烫伤的地方涂牙膏、酱油等

误食 妈妈需要掌握一些家庭急救措施

外伤 小伤家长自己处理，大伤及时上医院

触电 消除用电安全隐患

溺水 6分钟急救黄金期

附录

附录 1 见宝宝辅食与喂养问题 15 问

1. 6个月以内的婴儿换奶粉可以加强胃肠道的适应功能吗

2. 宝宝不肯喝奶，需要补钙吗

3. 宝宝什么时候可以喝酸奶

4. 宝宝什么时候可以喝纯奶、鲜奶

5. 为什么不建议婴儿喝果汁

6. 宝宝不肯吃饭只喝奶怎么办

7. 宝宝牛奶蛋白过敏怎么办

8. 吃母乳或奶粉的宝宝过敏怎么办

9. 给1~3岁的宝宝吃什么水果更营养

10. 为什么要给满6个月以后的宝宝及时开荤

11. 宝宝不肯吃饭是不是缺锌

12. 宝宝什么时候开始吃盐

13. 宝宝需要补钙吗

14. 宝宝需要补充DHA吗

15. 牛初乳能提高孩子的免疫力吗

附录 2 你不知道的 9 个养护真相

1. 小宝宝为什么会流口水
2. 宝宝囟门已经关闭，会不会影响智力
3. 常常捏宝宝鼻子，能使鼻子变挺吗
4. 自费的疫苗要不要打
5. 怎么区分是否要带孩子去医院
6. 婴儿喜欢拍头，是怎么回事
7. 二手烟，对宝宝健康危害极大
8. 误区：宝宝从小喝酒，长大酒量大
9. 如何认识性早熟

附录 3 脂溶性维生素的功能、缺乏症状和食物来源

附录 4 水溶性维生素的功能、缺乏症状和食物来源

《让宝宝不生病》

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