

<<家有超级医爸>>

图书基本信息

书名：<<家有超级医爸>>

13位ISBN编号：9787203081739

10位ISBN编号：7203081737

出版时间：2013-6

出版时间：山西人民出版社

作者：黄璘宁

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>

<<家有超级医爸>>

前言

《家有超级医爸》是我写的第一本育儿书。

出版之后马上就占据书店的畅销排行榜，如今已经两年了，依然在畅销中。

时间过得很快，当初出版的时候，我的大儿子还只有一岁多，小女儿还没出生；如今大儿子准备要上幼儿园，而小女儿也已经会讲很多话，到处走来走去了。

这几年来因为时常在电视媒体上分享照顾孩子的过程，很多朋友不可置信地打电话来确认：“你的孩子真的很少吃药吗？

真的都去打疫苗吗？

真的没有吃营养补品，没有补充钙片维他命？

”我总是笑着回答：“我书上怎么写，就是怎么养，绝对没有夸大。

” 少子化的时代，每个孩子都是父母的宝。

养儿育女的过程中，谁不希望给孩子提供最好的照顾？

但就是因为少子化了，每个爸妈都是新手，没有经验，只能求助于长辈或者媒体网络上的信息来解决各样的难题。

然而，这些方法都是正确的吗？

会不会手忙脚乱之后，才发现原来一切都是白忙一场，不但没有帮助，甚至反而危害了孩子的健康呢？

医学进步日新月异，很多老旧的观念昨是今非，长辈的经验有时候并不能完全采用：媒体则是广告充斥，信息隐藏着置入的产品与服务，眼花缭乱，让人无法得到正确的育儿信息。

这不只是现代父母的困扰，也是我自己当新手爸爸时最大的难题。

经过严谨的儿科医师训练的我，却是自己当了爸爸才知道，孩子出现状况时内心那种焦虑，是没当过爹的人无法体会的。

除了希望孩子健健康康之外，我们也是望子成龙，望女成凤，希望孩子聪明，体格强壮。

天下父母心，莫过于此。

因此，这本简体版，我更增加了大家最关心的育儿话题，告诉大家如何“轻松地”提升孩子的智力，打造好的抵抗力，破除各种长高长壮错误方法的迷思。

现代人工作繁忙，陪伴孩子的时间不多，读完这本书的内容，可以让爸爸妈妈们放下焦虑，减少跑医院的次数，少买一些营养品，花更多时间陪孩子说说话，和他们去户外跑跑跳跳。

知识使人自由。

有了科学的育儿知识，就知道为什么轻松当爸妈，孩子反而更健康。

让我们从本书开始，一起享受育儿的快乐吧！

<<家有超级医爸>>

内容概要

最适合中国新手父母的育儿宝典

台湾最知名儿科医生现身说法

感冒、发烧、肺炎、腹泻、撞到头、中耳炎、鼻窦炎、过敏、皮肤病.....

19种婴幼儿常见病图文详解

最权威的婴儿用品清单

如何处理宝宝便秘？

趴睡好？

仰睡好？

宝宝黄疸时要停止喂母乳？

感冒拖太久会变成肺炎吗？

发烧会烧坏脑袋？

作为台湾媒体曝光率最高的儿科医生，同时是两个孩子的父亲，作者黄璘宁用其丰富而实用的专业育儿知识教你“轻松地”提升孩子的智力，打造好的抵抗力，推翻似是而非、以讹传讹的错误观念。

比如，对于母乳喂养会加重黄疸的说法，黄医生从专业角度提供建议：建议仍喂母乳，增加频率与奶量。

宝宝吃的多，频繁排便可带走更多胆汁，进而降低黄疸值，此为“降低肠肝循环”。

再比如，很多父母担心头型不好看而选择让宝宝趴睡，会增加婴儿猝死几率，而且牙床较窄，还需要长大后矫正牙齿。

所以鉴于安全第一的原则，要选择让宝宝仰睡。

另外，本书中还提供了19中婴幼儿常见病图文详解，让家长知道什么样的问题自己在家就能处理，而什么样的情况需要尽快就医。

更有不同月龄宝宝身高体重对照表，简单实用。

总之，家有超级医爸，让你轻轻松松当爸妈，孩子也能健健康康！

<<家有超级医爸>>

作者简介

黄璁宁，基督徒。

两个孩子的爹。

台湾媒体曝光率最高的儿科医生，曾任知名电视节目TVBS“健康两点灵”主持人，电视健康节目固定来宾，担任2012年台湾疾病管制局防疫大使。

著有育儿书《轻松当爸妈，孩子更健康》（台湾时报出版），亲子书《身教》（台湾宝瓶文化）以及健康丛书《唉唷！

这些恼人的小麻烦》（台湾亲子天下）。

身兼杂志专栏作家，其博客“疑难杂症的故事”获选为“2009年第五届华文博客大奖年度最佳生活情报推荐优格”。

<<家有超级医爸>>

书籍目录

前言 第一章迎接宝宝的诞生 第一节宝宝出生前 第二节宝宝出生后 1.新生儿疾病筛查 2.疫苗接种 第二章我们的宝贝的健康发育了吗 第一节身体发育 1.头发、头皮、头骨 2.眼睛 3.耳朵 4.鼻子与呼吸 5.嘴唇与口腔 6.胸廓与乳头 7.脐带与肚脐 8.生殖器（男宝宝） 9.生殖器（女宝宝） 10.手和脚 11.排便 12.尿液 13.各种皮肤问题 第二节智力发育 1.智能发育迟缓 2.提高智力的方法 第三节体能发育 第三章宝宝健康成长不生病 第一节宝宝怎么吃才健康 1.第一时期（0~6个月）：母乳/配方奶 2.第二时期（4~12个月）：添加辅食 3.第三时期（一岁之后）：喂食困难 4.营养均衡 第二节长高长壮身体棒 1.微量元素 2.睡觉与睡眠 第三节适量运动快乐多 第四章孩子生病了 第一节免疫力 第二节宝宝常见的各种病症 1.发烧 2.热痉挛 3.撞到头 4.结膜炎（红眼症） 5.肠病毒 6.感冒与流感 7.鼻窦炎 8.扁桃腺化脓 9.中耳炎 10.流鼻血 11.咳嗽 12.哮喘 13.呕吐 14.细支气管炎 15.肺炎 16.腹泻 17.便秘 18.泌尿道感染 19.玫瑰疹 20.需注意的皮肤病征 21.何时挂急诊 22.小儿用药安全 23.找一位适合的小儿科医师 第五章三大过敏症 第一节气喘 第二节过敏性鼻炎 第三节异位性皮肤炎 第四节预防过敏性疾病 第六章黄医师的贴心叮咛 第一节预防婴幼儿事故伤害 第二节小儿汽车安全座椅 第三节宝宝看电视，坏处多 第四节尿床 第五节正确的洗手方法 第六节在家带孩子，值得的投资

<<家有超级医爸>>

章节摘录

版权页： 插图： （6）吃饭气氛要愉快：这点非常重要！

别开电视、别吵架、别讨论严肃的话题，更不要在孩子面前讨论他不肯吃饭的问题。

孩子吃完不需要称赞他，吃不完也不要责怪他，让他知道吃饭是为自己而吃，而不是为了取悦父母而吃。

如果家人都吃完了，剩下孩子还没吃完，若他不想再吃，就把桌子收拾干净，吃饭时间就结束了。

千万别把孩子一个人留在餐桌上，撂下一句“没吃完不准给我下来”之类的话，这样只会把情形弄得更糟糕。

吃切丁食物不但会让宝宝觉得很有趣，又可以促进手眼协调。

不一定要用汤匙，只要让孩子吃饭没有压力，弄得满地也无所谓，孩子喜欢玩就让他玩。

这个阶段的孩子有时候吃饭会不专心，对周遭的兴趣远大于食物，这时父母应该扮演引导的角色，让宝宝找回吃饭的乐趣。

畏·咽进食 这些孩子可能曾经被强迫喂食，出现过被呛到、噎到或呕吐等等非常不舒服的情况，所以可能对吃东西表现出明显的畏惧。

另外有些是孩子曾经经历过鼻胃管喂食，在换回经口饮食的过程中，没有经过好的喂食技巧训练所导致的。

这时候家长必须停止强迫喂食，并且利用孩子在放松或爱睡的时候喂食，减少孩童畏惧的敏感度。

另外也可以改变喂食的器具，比如说孩子很怕奶瓶，可以改用杯子或汤匙等等。

至于曾经使用过鼻胃管的孩子，必须咨询复健科正确的喂食技巧，改正喂食方式。

选择性挑食 儿童挑食的问题，解决方法其实是很类似的。

挑食的孩子吃的食物量可能很够，热量也足，只是不肯吃某一类型的食物，比如说蔬菜或者是肉。

每次吃饭的时候，他们就把讨厌的那道菜推到盘子边缘，不肯吃。

如果家长强迫他们把东西吃下去，孩子可能会有作呕的状况，甚至真的吐出来。

有时候挑食的原因，是因为扁桃腺肿大，呕吐反射过度敏感，因此碰到大块的食物，或者太硬的食物，就会想吐。

既然孩子不是故意的，知道这个状况之后，以后可以烹煮较软的食物，或者将食物切成小块。

遇到挑食的孩子，最忌就是跟他硬碰硬。

基本上，很少食物是不能被取代的，比如说不爱吃肉，那么有鱼、蛋、豆类，都可以提供足够的蛋白质。

又比如说不爱吃蔬菜，那么水果当中纤维含量较高的柑橘类、葡萄、猕猴桃，各色各样的水果都可以提供几乎足够的营养。

顺着他喜欢的食物，寻找营养均衡的组合。

<<家有超级医爸>>

编辑推荐

《家有超级医爸》编辑推荐：最适合中国新手父母的育儿宝典，台湾最知名儿科医生现身说法。感冒、发烧、肺炎、腹泻、撞到头、中耳炎、鼻窦炎、过敏、皮肤病……19种婴幼儿常见病图文详解，最权威的婴儿用品清单。

<<家有超级医爸>>

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>