第一图书网, tushu007.com

<<科学育儿速查全书>>

图书基本信息

书名：<<科学育儿速查全书>>

13位ISBN编号：9787222081024

10位ISBN编号：722208102X

出版时间：2011-11

出版时间：云南人民出版社

作者：李芳

页数：376

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

内容概要

不知从什么时候开始，育儿这两个字不仅成为爸爸妈妈们关注的重点，还成为众多婴幼儿专家研究探讨的重点，因为养育一个身心健康的宝宝，着实不易。

0～3岁是宝宝身心成长的最初时期，虽然在这段时期内，同龄孩子间在身高、长相、智商、性格、学习能力等方面都不会有大的差异，但之后不久差异就会一天一天凸显出来。
这样的差异主要源于宝宝0～3岁这一阶段父母的养育情况。
而且，0～3岁也是宝宝适应这个新奇世界的重要时期，不管是身体上的适应还是心理上的适应都需要时间及妈妈的呵护。
如刚出生的宝宝吞咽能力、肠胃消化能力等都较差，不能和大人一样随便进食，而是要随着这些功能的不断完善，宝宝来一点一点适应，这个过程需要时间，更需要妈妈的精心喂养。
所以，0～3岁科学育儿方法对妈妈培养健康聪明的宝宝非常重要。

这是一本科学育儿全书，它所包含的内容全面丰富，从新生儿养育常识到0～3岁宝宝科学喂养方法，再到宝宝习惯养成、早教及智能开发，还有0～3岁宝宝常见病的照护和治疗方法以及安全急救常识等等，涉及0～3岁宝宝养育的方方面面。
20多万字的内容，16开的开本，精美的纸张，可爱漂亮的手绘图也使得本书更实用，表现力更强，更能帮助妈妈们轻松愉快地养育健康聪明的宝宝。

本书还有一大特点就是使用育儿关键词速查这一种方便快捷，犹如字典的查找形式，方便妈妈们快速查询育儿知识。
比如你想查询关于宝宝感冒了怎么办的问题，你只需要在“育儿关键词速查”栏中找到字母G，就可以在列表中找到关于宝宝感冒的内容在哪一页，非常方便快速。
也就是说，选择本书，就等于选择了一本科学育儿字典。
你遇到难题时只需翻开字典就能找到自己想要的东西。

祝愿所有的父母都能养育出健康、快乐、充满活力的宝宝。
愿所有的宝宝都能在爸爸妈妈的呵护下，健康、快乐地成长!

作者简介

李芳，女，医学硕士，第二炮兵总医院儿科主任，主任医师。
现任全军儿科专业委员会委员、全国小儿中西医结合专业委员会委员、中国儿童医学救援协会委员、北京师范大学医学研究院特聘教授；《长缨国防医学杂志》编委。
从事医疗、教学、科研工作三十余年，在小儿常见病、多发病的诊治方面积累了丰富的经验。
曾获全军科技进步三等奖，北京市科技进步二等奖。
参编专业著作十余部、学术论文三十余篇、翻译作品有《加里博士健康育儿经》等。

第一图书网, tushu007.com

<<科学育儿速查全书>>

书籍目录

第一章　新手父母须知的基础育儿常识
Part 1　新生儿的特点
新生儿的基本生理指标
新生儿的各项感官能力
新生儿的运动能力
新生儿的人际交往能力
新生儿的特殊生理现象
Part 2　新生儿的喂养
提倡对新生儿进行纯母乳喂养
新生儿出生后30分钟内要哺乳
哺喂母乳的正确姿势
新生儿每天哺乳的时间和次数
母乳喂养的新生儿用喂水吗
让妈妈的奶水更有营养
影响哺乳的乳房问题
母乳喂养的常见问题
哺乳期妈妈如何用药
母乳不足用什么方法催乳
母乳不足的情况下要采取混合喂养
哪些情况下要暂停母乳喂养
不得不采取人工喂养时，方法一定要科学
两周后开始给宝宝喂鱼肝油
Part 3　新生儿的日常护理
新生儿的居室有什么要求
新生儿衣服、被褥的选择
宝宝怎样使用电扇、空调
培养宝宝良好的睡眠习惯
掌握新生儿的大小便规律
新生儿尿布的选择和使用
怎样正确给新生儿洗澡
应对宝宝哭闹不休的方法
如何顺利地给宝宝喂药
新生儿脐带护理
新生儿囟门护理
帮助宝宝清理鼻腔
新生儿生殖器护理
早产儿的科学护理方法
如何请一个合适的保姆
Part 4　新生儿的疾病防护
新生儿需要接种的疫苗
新生儿腹泻的预防和治疗
如何改善新生儿便秘
新生儿发热，批准病根来治疗
湿疹是新生儿常见的皮肤炎症
新生儿鹅口疮的居家护理方法

及时发现新生儿肺炎
新生儿脐炎，预防是关键
第二章　0～3岁宝宝的饮食上与营养
Part 1　纯乳喂养阶段(1—5个月)
继续按需哺乳原则
防止混合喂养的产生
人工喂养此阶段的喂养标准
选择质量过关的奶粉
宝宝不肯吃奶粉怎么办
纯乳喂养时如何给宝宝补钙
妈妈上班后如何哺乳
学会挤母乳的正确方法
宝宝4个月后可以尝试添加辅食
宝宝第5个月可以尝试添加的辅食
4—5个月宝宝适合吃的蔬菜和水果
为宝宝准备餐具及制作辅食的工具
如何为宝宝补充促进大脑发育的DHA
Part2　断奶准备(轴食添加)阶段 (6—12个月)
给宝宝添加辅食的进度
给宝宝添加辅食的原则
辅食添加注意事项
宝宝每天吃几次母乳，添几顿辅食
怎样给宝宝添加菜泥、果泥
怎样给宝宝添加粥
肉类辅食应该怎么做
1岁之内的宝宝不能吃哪些食物
如何选购简单便捷的营养辅食
宝宝不爱吃辅食怎么办
添加辅食后出现便秘
为宝宝准备磨牙食物
……
第三章　0～3岁宝宝的行为与习惯养成
第四章　0～3岁宝宝的早期教育与智能开发
第五章　0～3岁宝宝常见疾病的预防与照护
第六章　0～3岁宝宝的安全与急救
附录　关键期重点关注

章节摘录

第一章新手父母须知的基础育儿常识从娩出到诞生后28天的婴儿，叫新生儿。
从诞生至28天这段时间，称新生儿期。
新生儿期时间跨度不大，却是儿童发育的第一个重要阶段。
由于宝宝刚来到这个世界，身体和心理都需要一个适应过程，所以妈妈应该重视宝宝新生儿期的照护。
Part 1 新生儿的特点新生儿的基本生理指标关键词：基本生理指标每个新生儿在身长、体重、头围等方面都不可能是完全一样的，但差异很小。
下面这些参考值多指正常新生儿的平均水平，妈妈们可以参考一下，若自己的宝宝与正常新生儿基本生理指标存在很大的差异，请咨询医生，以寻求更专业的指导。
身长 刚出生的宝宝平均身长为50厘米，男、女宝宝有0.2～0.5厘米的差别。
体重 刚出生的宝宝平均体重为3～3.3千克。
足月出生的宝宝体重至少要超过2500克，如果不足2500克，称为“未成熟儿”，必须采取特殊护理措施。
头围 刚出生的宝宝平均头围在33～35厘米之间。
呼吸 新生儿降生后先啼哭数声，后开始用肺呼吸。
头两周每分钟呼吸40～50次。
如果每分钟呼吸次数超过80次，或者少于20次，就应引起重视，及时去看医生。
心率 新生儿心率波动范围比较大，出生后24小时内，心率可能会在每分钟85～145次之间波动；出生后1周内，可在每分钟100～175次之间波动；出生后2周至4周内，可在每分钟115～190次之间波动。
所以，刚出生的宝宝脉跳快慢不均是正常的。
另外，出生后最初几天，宝宝心脏会有杂音，这也是正常情况，妈妈不用担心。
体温 新生儿体温在37℃～37.5℃之间为正常。
如不注意保暖，体温会降低到36℃以下。
小便新生儿出生后24小时内开始排尿，如超过24小时或第1周内每日排尿达30次以上，则为异常。
大便 新生儿头两天大便呈黑绿色，无气味。
喂奶后逐渐转为金黄色或浅黄色。
生儿的各项感官能力关键词：感官能力视觉：喜欢看黑白图案和妈妈的脸新生儿一出生就具有视觉能力，34周以上的早产儿与足月儿的视力相同。
不过，刚出生的宝宝视焦距调节能力差，一般只能看见前方约20～25厘米远的东西。
由于新生儿较喜欢黑白或都是花花绿绿的图案，特别是喜欢看妈妈的脸，你可以站在离宝宝20厘米处与宝宝对视或在离宝宝20厘米处放一个红色的圆形玩具引起宝宝的注意，然后上下左右移动，宝宝会慢慢移动头和眼睛追随玩具。
健康的宝宝睡醒后，一般都有注视和眼睛及头随着目标移动的能力。
听觉：对噪音敏感，喜欢妈妈的声音出生后3～7天，新生儿的听觉逐渐增强，对噪音比较敏感，听见较大的响声可能会眨眼，或用哭声表示抗议。
另外，新生儿不仅听力较好，能记住他听到的一些声音，还能将头转向自己熟悉的声音。
比如，当妈妈在宝宝的耳边轻轻地说话时，宝宝会转向妈妈说话的一侧，妈妈转到另一侧说话，宝宝也会找到另一侧。
新生儿很喜欢听妈妈说话的声音，因为在妈妈腹中习惯的声音，会使宝宝感到亲切。
在空瓶子中装一些豆子在宝宝耳边轻轻摇晃，可以锻炼宝宝的听觉能力。
触觉：喜欢接触质地柔软的物体新生儿一出生就对不同的温度、湿度、物体质感以及疼痛有触觉感受能力。
触觉是新生儿安慰自己、认识世界和外界交流的主要方式。
当你抱起宝宝时，宝宝会喜欢紧贴着、依偎着你。
宝宝哭时，父母抱起来并轻轻地拍一拍，就能满足新生儿触觉安慰的需要。

另外，宝宝比较喜欢接触质地柔软的物体，妈妈可以拿一些柔软的小毛巾给宝宝摸摸，他会很高兴的。
嗅觉：喜欢妈妈的体味新生儿能认识和区别不同的气味。
闻到一种气味，宝宝有心率加快、活动量改变的反应，并且能转过头朝着气味发出的方向，这是宝宝对这种气味有兴趣的表现。
宝宝一般都喜欢妈妈的体味，所以妈妈抱着宝宝时，宝宝一般不容易哭泣。
味觉：喜欢甜味新生儿一出生就能精细地辨别食品的滋味。
给出生仅一天的新生儿喝不同浓度的糖水就会发现，宝宝对比较甜的水吸吮力强，吸吮快，喝得多；对甜味比较淡的糖水喝得少。
关键词：运动能力握持反射新生儿一出生，就具备了抓握能力，即碰到宝宝的手掌时，宝宝会握紧拳头。
这种反应到3~4个月后消失，可以用来检查和判断宝宝的神经系统发育是否成熟。
拥抱反射这是一种全身动作，在新生儿躺着时最明显。
突如其来的刺激，例如听到较大的声音，宝宝会出现双臂伸直、手指张开、背部伸展或弯曲、头朝后仰、双腿挺直的反应。
这种反射一般要到3～5个月时消失，如果不消失，则有可能是神经系统发育不成熟。
迈步反射宝宝天生就有行走的反射能力。
托住新生儿腋下，让其脚板接触平面，宝宝就会做迈步的姿势，好像要向前走。
这种反射会在8周左右消失。
游泳新生儿一般在出生（不论顺产或剖腹产）48小时后就可以下水游泳。
这是宝宝与生俱来的本领。
从宝宝一出生，医院就会组织游泳，出院后，只要有时间很多父母还会带宝宝到各式泳池洗澡游泳。
关键词：人际交往能力哭新生儿一出生就会哭。
正常的新生儿哭声响亮、婉转，听起来很悦耳。
有病的新生儿哭声往往高尖、短促、沙哑或微弱，遇上类似情况应尽快看医生。
正常情况下，宝宝的哭声有很多种原因，可能是在诉说感觉到饥饿、口渴或是尿布湿了不舒服等等。
（详见42页“ 应对宝宝哭闹不休的方法 ”）笑越早会笑的宝宝越聪明。
新生儿一般在出生后10～20天内学会笑，如果一两个月后还不会笑，需要请医生检查。
宝宝的笑需要学习，从出生第一天起，爸爸妈妈要向宝宝笑，并逗宝宝笑。
妈妈要经常与宝宝面对面地说话、逗笑。
新生儿视力差，要离宝宝近一点。
对视新生儿天生就具有与外界交流的能力。
与妈妈对视，就是交流的开始。
当妈妈说话时，正在吃奶的新生儿会暂时停止吸吮，或减慢吸吮速度，听妈妈说话，别人说话他就不理会了。
这说明宝宝较喜欢妈妈的声音。
模仿新生儿一出生就具备模仿能力，只是不容易被你察觉。
你可以试试在宝宝处于安静觉醒状态时，在距离宝宝的面部约20～25厘米处，让宝宝直接注视到你的脸。
首先，尽可能地伸出你的舌头，慢慢地重复伸出舌头，每20秒钟一次，共6～8次，然后停止。
如果宝宝继续看着你的脸，常常可能在嘴里移动自己的舌头。
开始时，朝着一侧面颊移动，大约20～30秒钟后，舌头将慢慢地出现在嘴边。
最后，有的宝宝能很快地将舌头伸出嘴外。
关键词：特殊生理现象皮肤变黄（生理性黄疸）大部分宝宝的皮肤会在出生后2～3天由粉红色变成浅黄色，即我们常说的黄疸。
新生儿黄疸大多属正常生理现象，不会引起任何不适，宝宝出生后7～10天会自然消退，不需要治疗。
但如果黄疸超过2周，或消退后再次出现，则有可能是病理性黄疸，要及时采取措施。

建议妈妈每天在自然光线下，查看宝宝皮肤的颜色变化，以便及早发现异常。
脱皮妈妈会发现宝宝出生后3～4天左右全身开始“ 落屑 ”，有时甚至是一大块一大块地脱落，这是由于新生儿皮肤的角质层发育不完全、皮肤基底膜不发达、表皮层和真皮层的连接不够紧密造成的，一般会在宝宝出生后1～2周自然落净，呈现出粉红色、非常柔软光滑的皮肤。
脱皮是一种正常的生理现象，几乎所有的新生儿都会发生，妈妈无须担心。
不过，由于新生儿皮肤角质层较薄，脱皮时，妈妈千万不要硬往下揭，这样会损伤皮肤，引发感染。
马牙“ 马牙 ”是指新生儿口腔腭正中线附近或牙龈边缘出现的黄白色的、米粒大小的颗粒。
“ 马牙 ”是上皮细胞堆积所致，对宝宝的身体没有影响，一般不需要处理，经过数周或数月可自行消退。
若妈妈发现宝宝出现“ 马牙 ”时，千万不要用针扎或用布擦，以免引起感染。
螳螂嘴新生儿口腔内两颊部，会堆积一小堆脂肪垫，俗称“ 螳螂嘴 ”。
螳螂嘴和马牙一样属正常现象，不需要处理，它们会自行消失。
乳房肿大受妈妈体内激素的影响，新生儿（不分男女）出生后一周内通常会出现乳房肿大现象，有时还会泌乳。
这也是一种正常的生理现象，不需治疗，一般2～3天后自行消退，妈妈不要挤压和按揉宝宝的乳房。
假月经受妈妈体内雌性激素的影响，新生儿（女宝宝）会在出生后3～7天内出现阴道出血或排出类似白带的白色分泌物的现象，这被称为“ 假月经 ”，是新生儿期的一种正常生理现象。
一般3～4天自然消失，无须特殊处理，只需在大小便后清洗干净女婴的外阴和臀部即可。
鼻塞、打喷嚏新生儿鼻黏膜发达，毛细血管扩张且鼻道狭窄。
有分泌物时，新生儿都会出现鼻塞，妈妈应学会帮宝宝清理鼻道（详见47页“ 帮助宝宝清理鼻腔 ”）。
另外，新生儿洗澡或换尿布时，受凉就会打喷嚏。
这是身体的自我保护，不一定就是感冒，妈妈千万不要随便给宝宝服用感冒药。
抖动由于新生儿神经系统发育尚不完善，对外界刺激的反应不定位，妈妈们会发现，刚出生的宝宝总是双拳紧握，四肢屈曲，显出警觉的样子，但当宝宝的身体某个部位受到刺激时，他的全身都会发出动作，类似于痉挛的样子，四肢会突然由屈变直，出现抖动。
妈妈会认为宝宝受了惊吓，其实这不过是神经系统还不完善引起的，不必紧张。

第一图书网, tushu007.com

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