

<<0~3岁健康育儿全知道>>

图书基本信息

书名：<<0~3岁健康育儿全知道>>

13位ISBN编号：9787512701014

10位ISBN编号：7512701012

出版时间：2010年11月

出版时间：中国妇女出版社

作者：区慕洁

页数：308

字数：300000

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>

<<0~3岁健康育儿全知道>>

内容概要

本书集宝宝营养、护理、保健于一体，针对所有爸爸妈妈最关心的育儿问题，根据0~3岁宝宝不同的发育阶段，以同步指导的方式，为爸爸妈妈们提供了一本专业、实用、贴心的育儿健康宝典。

宝宝发育全程跟踪：详细介绍了宝宝每个阶段的发育状况，让爸爸妈妈清楚地了解宝宝在每个时期的发育是否正常。

宝宝身体系统保健：全面介绍了宝宝在不同阶段的保健要点及判断宝宝健康状况的方法。

宝宝饮食营养方案：从母乳喂养、人工喂养、混合喂养、添加辅食、断乳方法、饮食搭配等方面入手，让宝宝在成长的每个阶段都吃得营养，吃得健康。

宝宝日常护理攻略：睡眠、排泄、清洁、着装、防晒、玩具、外出、安全……宝宝生活中的每一个细节，这里都有最佳指导方案。

宝宝体格运动锻炼：从翻身、爬行、坐起直到会站立、走路、跳跃、跑步，针对不同阶段的发育状况，为宝宝制订了科学的运动计划。

宝宝疾病防治护理：根据宝宝在不同阶段的常见疾病情况，从专业儿科医师的角度，以预防为主、专业治疗、正确护理为出发点，和爸爸妈妈一起帮宝宝抵御疾病的袭击。

<<0~3岁健康育儿全知道>>

作者简介

区慕洁

全国著名育儿专家

1951年毕业于北京协和医院师资班，1959年毕业于天津医科大学，曾在北京医科大学公共卫生系妇幼卫生教研组担任教学及儿童保健工作，此后在239职工医院任小儿科副主任医师。

退休后曾在人民卫生出版社任编审，1985年参与卫生部护理中

<<0~3岁健康育儿全知道>>

书籍目录

健康快乐的小天使：新生儿期健康养育指南 全程跟踪：宝宝成长发育状况 * 体格发育水平
 * 大运动发育水平 * 精细动作发育水平 * 适应能力发育水平 * 语言能力发育水平 *
 社交行为发育水平 系统保健：为宝宝撑起健康伞 * 新生宝宝的应急处理 * 对宝宝进行阿普
 达评分 * 新生儿的健康指数 * 新生儿的全面检查 * 新生儿健康的家庭判断 * 新生儿的
 免疫接种 饮食方案：均衡营养是宝宝的健康保障 * 母乳喂养的益处 * 母乳喂养的正确方
 法 * 母乳喂养与维生素 * 哺乳期母亲的营养保证 * 母乳是否充足的判断方法 * 妈妈
 不宜哺乳的情况 * 人工喂养的方法 * 混合喂养的最佳方案 * 母乳替代品的选择 * 奶
 瓶使用的注意事项 日常护理：宝宝健康需要全方位的呵护 * 如何给新生儿穿脱衣服 * 为新
 生儿换尿布的方法 * 给新生儿洗澡 * 新生儿的面部及皮肤护理 * 呵护好新生宝宝的头发
 * 给宝宝修剪小指甲 * 男宝宝生殖器的护理女宝宝生殖器的护理 * 照顾好新生宝宝的睡
 眠 体格锻炼：运动的宝宝最健康 * 对新生宝宝的早期锻炼 * 新生宝宝的游泳锻炼 * 新
 生宝宝的抚触成长旅途+爱心陪伴：婴儿期健康养育攻略 全程跟踪：宝宝成长发育状况 * 体格
 发育水平 * 大运动发育水平精细动作发育水平 * 适应能力发育水平 * 语言能力发育水平
 * 社交行为发育水平 系统保健：为宝宝撑起健康伞 * 定期进行健康检查 * 通过舌头判
 断健康状态 * 观宝宝大便识健康 * 从睡相观察宝宝健康情况 * 提高宝宝的抗病能力
 * 预防疾病传播 * 按时预防接种 饮食营养：给宝宝充足的能量 * 宝宝辅食的添加 * 宝
 宝辅食的制作方法 * 给宝宝喂蛋黄的方法合理喂养预防宝宝贫血 * 宝宝饮食的科学搭配
 * 宝宝对各种辅食的适应过程 * 宝宝断奶后的饮食 * 预防宝宝断奶综合征 * 宝宝饮食的
 烹调方法宝宝最爱吃的断奶营养餐 * 避免有损宝宝大脑发育的食物 日常护理：点滴生活中的健
 康关怀 * 掌握抱宝宝的正确姿势 * 保护宝宝的眼睛和耳朵 * 为宝宝配备睡袋与枕头
 * 注意日常生活的安全性 * 培养宝宝独自睡觉 * 正确把握宝宝的穿衣问题 * 宝宝出牙期
 的口腔护理 体格锻炼：每天动一动，宝宝不生病 * 日常体格锻炼的方法 * ~个月宝宝的被
 动操 * ~个月宝宝的主、被动操 * 给宝宝做日光浴有健康才有未来：幼儿期健康养育宝典
 全程跟踪：宝宝成长发育状况 * 体格发育水平大运动发育水平 * 精细动作发育水平 * 适
 应能力发育水平 * 语言能力发育水平 * 社交行为发育水平 系统保健：为宝宝撑起健康伞
 * 帮助宝宝平安度过患病高峰 * 检查宝宝的视力情况保护宝宝的听力 * 为宝宝拔除有害的
 牙 * 看宝宝的指甲识健康 * 幼儿期的心理保健 饮食方案：均衡饮食，营养全面 * 幼儿
 期的营养需求 * 培养良好的饮食习惯 * 如何给宝宝补钙别让宝宝缺乏维生素 * 宝宝的高
 铁高钙食谱 * 多给宝宝吃健脑食物 * 不要给宝宝吃太多冷饮 * 正确给宝宝补充微量元素
 * 宝宝不爱吃蔬菜的对策 * 防止宝宝食物过敏 * 避免让宝宝贪吃零食预防宝宝早期肥胖
 * 正确看待儿童保健品 日常护理：爱心呵护每一天 * 春夏秋冬与宝宝护理 * 怎样改善
 宝宝打鼾 * 岁后就给宝宝换满裆裤 * 帮宝宝养成良好的卫生习惯 * 宝宝防晒知识大全
 * 幼儿用品需谨慎选择 * 做好宝宝入园前的准备 体格锻炼：蹦蹦跳跳的小精灵 * 培养宝
 宝的基本运动技能 * 注意体育锻炼后的营养 * 日常体格锻炼的方法 * 坚持给宝宝做体操
 * 带宝宝去登山和远足 * 利用自然因素对宝宝进行锻炼做宝宝最好的保健师：不可不知的婴
 幼儿健康常识 发育测量：掌握测量宝宝体格发育的方法 * 体格发育规律体重测量 * 身高测
 量 * 胸围测量头围测量 健康观察：关注宝宝的一举一动 * 身体状况体温高低 * 呼吸状
 况脉搏状况呕吐现象排尿情况 监测技巧：掌握基本的家庭护理常识 * 测体温 * 测呼吸测脉
 搏测血压 免疫接种：为宝宝构筑健康的“防火墙” * 宝宝免疫接种的安排 * 宝宝在哪些情
 况下不直接接种接种疫苗后发热怎么办 就医指南：带宝宝看病有学问 * 就诊前的准备 * 医
 生对患儿的检查何时让孩子重返幼儿园 用药常识：给宝宝的爱心小药箱 * 家庭常用药物 *
 常用医疗工具药物保存 * 喂口服药的技巧 * 皮肤用药的方法滴眼液或软膏的使用方法滴鼻剂
 或喷雾剂的使用方法滴耳液的使用方法 生活卫生：让宝宝远离疾病隐患 * 服装的卫生饮食的卫
 生皮肤的卫生 * 牙齿的卫生保持空气新鲜室内保持光线充足明亮 加强家庭隔离与消毒 * 日
 光消毒法煮沸消毒法酒精消毒法 * 碘酒消毒法漂白粉消毒法碘附消毒法 简便易行的物理降温法

<<0~3岁健康育儿全知道>>

* 酒精擦浴 * 全身温湿疗法调节室温法 * 冰水灌肠法 * 头部冷敷法 * 冰袋冷敷法 * 帮宝宝抵御疾病：婴幼儿常见病防治与护理 悉心呵护：新生儿常见病防治与护理 * 新生儿低血糖 * 新生儿黄疸 * 新生儿眼炎 * 新生儿斜颈 * 新生儿败血症 * 新生儿肺炎 * 新生儿泪囊炎 * 新生儿产瘤 * 新生儿尿布皮炎 * 新生儿皮肤血管瘤 * 新生儿皮下坏疽 * 新生儿硬肿症 * 新生儿肛门周围感染 * 新生儿脐炎 * 新生儿肝炎 * 新生儿化脓性脑膜炎 * 新生儿佝偻病 * 爱心陪伴：婴幼儿常见病防治与护理 * 感冒 * 荨麻疹 * 细支气管炎 * 急性支气管炎 * 哮喘 * 假膜性喉炎 * 肺炎 * 过敏性鼻炎 * 中耳炎 * 水痘 * 猩红热 * 夜盲症 * 结膜炎 * 鹅口疮 * 湿疹 * 食物中毒 * 癫痫 * 玫瑰疹 * 肾结石 * 流行性腮腺炎 * 隐睾 * 寄生虫疾病 * 腹股沟疝 * 泌尿系感染 * 手足口病 * 传染性红斑 * 脓疱病 * 宝宝哭泣综合征 * 缺铁性贫血 细心观察 + 及时处理：婴幼儿异常情况防治与护理 严密监测：新生儿异常情况防治与护理 * 新生儿呼吸异常 * 出现窒息 * 苍白 * 青紫 * 头部厚痂唇裂与腭裂 * 大便有血口中出现小白斑 * 马蹄内翻足 * 消化不良与腹泻 * 新生儿呕吐 冷静处理：婴幼儿异常情况防治与护理 * 发热 * 咳嗽 * 腹痛 * 头痛 * 多汗 * 眼部感染 * 出牙期不适 * 高热惊厥 * 脱水 * 便秘 * 过敏反应 * 流鼻血 * 咽喉痛 * 食物反流 * 肢体痛 * 疝子 * 免疫接种反应当意外不期而至：婴幼儿急症与外伤的处理 处变不惊，灵活应对：常见急症的预防与治疗 * 急症处理常识 * 呼吸道急症流血 * 一氧化碳中毒 * 噎住头部受伤 * 溺水 * 药物中毒 * 电击 * 车祸 * 晕厥 * 休克 * 咯血 * 呕血 * 痉挛 冷静面对，正确处理：常见外伤的急救与处理 * 外伤急救常识 * 冻伤 * 骨折 * 扭伤 * 高处坠落 * 烧伤 * 割伤、擦伤和创伤 * 面部受伤 * 动物咬伤 * 蚊虫叮咬 * 刺伤 * 蜇伤晒伤 * 阴茎外伤 * 齿损伤附录：0~3岁婴幼儿智能发育参考表

章节摘录

插图：新生宝宝的抚触：抚触是通过对手婴儿皮肤进行温和的刺激，以促进婴儿的健康发育。

研究表明，抚触可促进婴儿体重的增长及应激能力的提高。

目前，在许多国家，婴儿抚触已被认为是对婴儿健康最有益、最自然的一种医疗技术。

婴儿抚触是经过科学指导的、有技巧的抚触，通过抚触者的双手对婴儿皮肤各部位进行有次序的、有手法技巧的抚摸，让大量温和的良好刺激通过皮肤的感受传到婴儿的中枢神经系统，产生生理效应。简单地说，抚触就是母亲与婴儿的皮肤接触，这种接触能够给宝宝带来一系列〔抚触对早产儿的好处〕的好处。

其实，在我们的日常生活中，亲吻、爱抚，甚至轻轻地拍拍宝宝的头及背都属于抚触的范畴。

近年来，有关婴儿抚触的绝大部分研究都集中于早产儿。

早产儿与足月儿有同样的生理情感发育需要，然而早产儿往往需要静脉输液、胃管营养、足后跟取血和机械通气等各项检查治疗，经常不能得到搂抱和爱抚，宝宝心理上对妈妈爱的需求很难得到满足。由于早产儿的情感发育没有得到足够的重视，他们可能会出现各种焦虑和紧张迹象，如失神，异常的哭叫，对照料者关注眼神的反感，食欲减退等，此外还会随之出现生理发育迟缓，严重影响生长发育。

研究证明，对早产儿进行抚触能有效促进其生长发育，并满足其心理需求。

〔抚触对正常分娩儿的好处〕对于大多数健康婴儿来说，抚触也是好处多多：抚触可以刺激宝宝的淋巴系统，增加抵抗疾病的能力。

抚触有利于宝宝的生长发育。

抚触能促进血液循环，保护宝宝的皮肤，降低各种婴儿皮肤病的发生率，进而使皮肤更健康。

抚触可以改善宝宝的消化系统，促进肠蠕动，减少便秘发生，增进食欲，从而达到增加体重的目的。

抚触可以平复宝宝的情绪，减少哭泣。

按摩宝宝的手脚可促进其感觉动作的发展，促使反射行为消失，让自主性动作发展得更快。

抚触可以安抚并稳定宝宝的情绪，加深宝宝的睡眠深度和睡眠时间，改善睡眠质量，晚上宝宝的睡眠情况会有所好转。

通过抚触进行母婴间的交流，令宝宝感受到妈妈的爱护和关怀，不但宝宝感觉很快乐，父母自己也会很高兴。

抚触是一种爱的传递方式，可由爸爸妈妈轮流做，让宝宝通过抚触享受父母的爱，在一种温馨、愉快的氛围中健康成长。

〔抚触前的准备〕为宝宝预备好毛巾、尿布及换洗的衣服。

确保环境舒适，进行抚触的20分钟内宝宝不应受到打扰，可放一些轻柔的音乐。

最适合做抚触的时候是在宝宝沐浴之后或给宝宝穿衣服的过程中，请避免白天宝宝刚睡醒、吃饱以后或晚上睡眠之前进行抚触。

在做抚触前妈妈应先温暖双手，倒一些婴儿润肤油于手掌心（勿将油直接倒在宝宝皮肤上），揉搓起热。

〔抚触的手法〕妈妈双手涂上足够的润肤油，轻轻在宝宝肌肤上滑动。

开始时轻轻按摩，然后逐渐增加压力，以使宝宝能慢慢适应抚触的强度。

妈妈的指甲要剪短，手上的饰品要摘下，以免伤到宝宝的皮肤，抚触前洗净双手。

家庭抚触没有固定的模式，所以妈妈可以根据宝宝的情况进行调整，以适应宝宝的需要。

对新生儿，每次抚触10分钟即可。

对大一点的宝宝，可适量增加抚触时间，最多不超过20分钟。

一旦宝宝觉得足够了，就应立即停止。

<<0~3岁健康育儿全知道>>

编辑推荐

《0~3岁健康育儿全知道》健康是宝宝成长的根基，宝宝不生病，护理预防是关键，科学的育儿理念+权威的黄金健康法则+父母贴心的呵护，是宝宝不生病的保障！

本书将0~3岁宝宝分为三大阶段：新生儿期、婴儿期、幼儿期，根据每个阶段宝宝的生理心理发育特征，为新手父母提供科学的养育指南：全程跟踪宝宝成长发育状况，饮食上保证全面均衡的营养，不可或缺的日常护理保健，逐月变化的体格锻炼等，让宝宝能在父母的爱心陪伴下健康成长。

同时，本书细致地介绍了父母不可不知的婴幼儿健康常识，让父母在家也能观察宝宝健康状态，做出科学的判断及处理措施。

对于宝宝不同阶段的常见疾病，从专业儿科医生的角度，给予最权威、最实用的指导，让宝宝在父母的正确护理、贴心关爱下，能够战胜疾病，增强自身免疫力。

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>