第一图书网, tushu007.com

<<养宝宝就这样简单>>

图书基本信息

书名：<<养宝宝就这样简单>>

13位ISBN编号：9787560539942

10位ISBN编号：7560539947

出版时间：2011-12

出版时间：西安交通大学出版社

作者：李红萍

页数：152

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

前言

拥有一个健康、聪明、漂亮的宝宝是每一对育龄夫妇的共同愿望。
在宝宝的成长过程中，也无时无刻不浸透着父母们的心血和深深的爱。
培育一个活泼可爱的健康宝宝是一项崇高而神圣的事业，在漫长的育婴过程中，年轻的父母要随时关注宝宝的变化，为宝宝创造良好的生活环境，给宝宝无微不至的呵护，这样才能让自己的宝宝充分享受快乐童年的每一天。
　随着新生命的到来，年轻父母的舐犊之情油然而生，却又十分担心，怎样才能抚养好宝宝，养育出一个聪明又健康的宝宝，如何才能做到事半功倍等一系列疑问纷至沓来。
不要急，本书为您提供了较全面的指导，相信您会开卷有益。
　《养宝宝就这样简单》一书主要针对O一3岁宝宝的生活养护问题，为年轻父母提供了一个呵护宝宝健康成长的锦囊。
本书从宝宝的成长特点谈起，重点讲述了宝宝的小世界、睡眠、生活和日常护理等方面的热点、难点问题。
本书作者多是从事儿童保健工作多年的专家，他们多年积累的经验对年轻父母养育健康的聪明宝宝具有一定的指导意义。
相信年轻父母能从这本书中吸取到丰富的生活知识，衷心祝愿您的宝宝健康成长！
　谢英彪　2011年10月

内容概要

本书从宝宝的成长特点谈起，重点讲述了0～3岁宝宝的小世界、睡眠、生活料理和日常护理等方面的热点难点问题。
本书力求做到文字通俗易懂，科学性、可读性与实用性并重，是父母科学育儿的好帮手。

作者简介

李红萍，国家高级营养师，国家健康管理师，国际药膳食疗学会江苏分会理事，江苏省家政行业协会理事，南京恒力职业学院校长，南京康泽世健康咨询有限公司运营总监。
　因自幼体质欠佳，对营养保健有浓厚的兴趣，曾到上海、北京等地进行调研、考察，并多次接受台湾著名营养机构的资深培训。
在恒力职业学院任职期间，从事催乳保健的研究。
从教案编写、课程安排，到招生培训、学员就业，积累了非常丰富的经验，使众多女性受益。

第一图书网, tushu007.com

<<养宝宝就这样简单>>

书籍目录

宝宝养护从学深度认识开始
新生儿如何分类
新生儿的生长情况如何判断
宝宝来到人间将面临什么样的考验
宝宝的生长发育有哪些规律
宝宝生长发育的过程有何特点
正常新生儿的发育标准有哪些
可用哪些指标来评价生长
身高增长的一般规律是什么
气候和季节对生长发育有影响吗
如何判断上下部量比例是否正常
怎样有助于长高
宝宝的小世界
怎样布置婴儿房
宝宝居室的环境指标有何要求
宝宝居室如何绿化
哪些花卉不适合摆放在宝宝居室
宝宝居室装饰有什么小窍门
宝宝居室里的污染源有哪些
噪声对宝宝有什么危害
如何在家庭中创造音乐环境
为何让宝宝远离灯光的刺激
睡出个健康宝宝
健康宝宝的幸福生活
宝宝日常护理小窍门

章节摘录

如何判断上下部量比例是否正常　人体的全部长度以耻骨(外阴前面，腹部中线最下端的骨骼)联合上缘为界分为上、下两部分，从头顶至耻骨联合上缘的长度称为上部量，从耻骨联合上缘至足底的长度称为下部量。
上部量代表头及脊柱的生长，下部量代表下肢长骨的生长。
二者长度随年龄而变化。
　◎出生时上部量约为身长的60%(30厘米)，下部量为40%(19.5厘米)，故身长的中点位于脐上，外表显示为下肢短。
　◎下部量的增长速度较上部量快，至3岁时下部量长度已为出生时的2倍。
而上部量至7岁时为出生时的2倍。
这提示小儿身长的增长主要是长骨的增长。
　◎由于上、下部分增长速度不同，身长中点逐渐下移，1岁时移至脐部，6岁时至下腹部，11～12岁上、下部量大致相同，中点近于在耻骨联合上缘处。
身材高大者身长中心可移至耻骨联合以下，故身材高大者下肢较长，身材矮小者下肢相对稍短。
　◎下部量特短者多见于先天性甲状腺功能低下及骨、软骨发育不全等。
下部量过长往往是生殖腺功能不全的症状。
　怎样有助于长高　宝宝从小到大，身高的增长有两个高峰期，第一个是1岁以内，第二个是青春期。
第一个高峰期，1年就可长高25厘米，这个阶段是生长速度最快，也是最容易受外界因素干扰的时期。
所以爸爸妈妈要抓住宝宝长个子的关键期，促进宝宝长高。
　合理饮食　充足和合理的营养是宝宝生长发育的物质基础。
充足的营养是指每天要摄入足够的热能和各种营养素，包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、维生素、无机盐和水。
这些营养素均存在于粮食、蛋类、肉类、奶类、豆类以及蔬菜和水果等食品中。
在保证食物量充足的同时，还要注意饮食的合理搭配和多样化，即粗细搭配、荤素搭配，不挑食，不偏食。
更不要因过多地吃零食，而影响营养物质的摄入。
同时，还要培养宝宝形成良好的饮食生活习惯。
　保证睡眠　充足的睡眠对人体长高很有帮助，因为睡眠时肌肉放松，有利于关节和骨骼伸展。
并且生长激素一般在入睡后两小时分泌最高，第三个小时分泌减少。
在睡眠的其他时间，还会出现第二个高峰，而醒着的时候生长激素分泌得极少。
所以要想宝宝长高一定要保证充足的睡眠，至少晚上十点以前一定要就寝。
　加强体育锻炼　宝宝的身高发育与运动有密切关系，适当的运动可以加速全身的血液循环，促进新陈代谢，使软骨得到充足的营养，从而使骨骼的生长加快，个子自然就会长高了。
宝宝的活动应当选择轻松活泼、自由伸展和开放性的运动项目，如游泳、舞蹈、羽毛球、乒乓球、单杠等。
而那些负重、收缩或压缩性的运动，比如举重、举哑铃、拉力器、摔跤、长距离跑步等，对身高增长是不利的。
　预防疾病　各种引起生理功能紊乱的急、慢性疾病对宝宝的生长发育都能产生直接影响。
一般急性疾病对生长的影响是暂时的，但是长期性疾病如慢性感染、慢性肝炎、慢性肾炎、哮喘、心脏病、贫血等均可影响身高增长。
因此，要积极防治宝宝的疾病，以免影响宝宝的生长发育。
　此外，生活习惯、地理、气候、卫生条件等对身高也有不同程度的影响，所以养成良好的生活习惯，创造和睦的家庭气氛，注意个人及环境卫生，对身体长高也有一定的帮助。
　P19-22

<<养宝宝就这样简单>>

编辑推荐

0～3岁的宝宝，正处于一个敏感、特殊的时期，他就像是一粒刚刚发芽的种子，对外界的环境一时无法适应，需要得到父母的爱和呵护。
　养护好宝宝、确保宝宝健康成长是父母的头等大事。
李红萍主编的《养宝宝就这样简单》一书为您提供了较全面的生活养护指导，让您的宝宝充分享受快乐童年的每一天，相信您会开卷有益。

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