第一图书网, tushu007.com

<<宝宝科学养护指南>>

图书基本信息

书名：<<宝宝科学养护指南>>

13位ISBN编号：9787560540726

10位ISBN编号：7560540724

出版时间：2012-1

出版时间：西安交通大学出版社

作者：李丽

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、漂亮的小宝宝是每一对育龄夫妇的共同愿望。
要实现这一美好的愿望，就必须掌握科学的优生优育优教原则，并在实践中加以科学地运用。
每一位新妈妈和新爸爸在育儿过程中都会遇上各种各样的烦心事，还要承受着一定的生活压力和心理负担。
而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，年轻的父母每时每刻都可能遇到各种宜与忌，这就需要在日常生活中不断地加以留心注意，这样才能让自己的宝宝充分享受快乐童年的每一天。
　了解婴幼儿养育过程中的宜与忌，既有助于保证宝宝的身体强壮，也有助于保证孩子的心理健康。
每一位新妈妈和新爸爸在婴幼儿养育过程中要注意各方面的宜忌，为宝宝的身心健康创造出最佳的生活环境。
《宝宝科学养护指南》由具有丰富经验的临床医生和妇幼保健专家共同撰稿，全书从生活宜忌的角度出发，较为全面阐述了喂养、生活护理、体育锻炼、保健等方面的宜与忌，相信她们提出的宜与忌最具有实用价值和指导意义。
　祝愿每一个家庭都能幸福地拥有一个健康活泼的宝宝，每一位宝宝都能幸福地拥有快乐的童年生活。
　愿《宝宝科学养护指南》成为您和家人的良师益友。
　谢英彪　2011年10月

内容概要

孩子的点滴进步与成长，都需要您的精心呵护和培育。
李丽、袁方玉主编的《宝宝科学养护指南(0-1岁)》从营养保健、生活养护、运动保健、疾病护理与保健四个方面全面而详尽地介绍了新手父母在养育孩子过程中将会遇到的各种养育问题，希望能够为您在育儿的道路上提供一些帮助，为宝宝的成长保驾护航。
《宝宝科学养护指南(0-1岁)》内容丰富、专业权威、文字通俗易懂，适合大众阅读。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

王琪，国家“十五”科研攻关项目负责人，中华医学会、北京医学会专家库成员、北京妇产医院主任医师、教授，北京市孕产期保健技术专家指导组成员、北京市朝阳区危重孕产妇及高危围产儿救治网络专家、全国妊娠高血压疾病学组成员。

<<宝宝科学养护指南>>

书籍目录

营养保健篇
婴儿营养需求的特点
婴儿最适宜的天然营养品——母乳
母乳喂养好处多多
如何做到完全母乳喂养
乳头破裂、乳管阻塞后如何哺乳
影响乳汁分泌的因素有哪些
给新生儿哺乳，忌弃掉初乳
哺乳前人工喂养弊多利少
正确的哺乳方法有助孩子成长
切勿躺着给婴儿喂奶
吸空乳房好处多
按需哺乳，宝宝更健康
母乳喂养期间谨防维生素K缺乏症
母乳不足怎么办
含乳头入睡危害多
给宝宝添加辅食的小秘诀
加工辅食宜细心
断奶时机要合理
忌强行给孩子断奶
选择断奶食品有讲究
宝宝只喝奶不吃饭怎么办
混合喂养和人工喂养应注意的问题
奶瓶喂养有讲究
选择婴儿配方食品宜谨慎
忌用乳酸奶代替牛奶
忌过多喝AD钙奶
宝宝需要喝高铁奶粉吗
婴儿不宜喝哪些饮料
婴儿忌多饮水果汁40婴幼儿禁食泡泡糖
忌用嚼过的食物喂婴儿
防偏食应宜从婴儿期开始
应防范食物过敏
生活养护篇
新生儿的生理特点
新生儿常见的生理改变有哪些
如何保持新生儿的正常体温
忌给新生儿包“蜡烛包”
细心观察新生儿的呼吸
学会数新生儿呼吸次数
囟门是观察宝宝健康的一面镜子
新生儿的“异常信号”不一定是病
新生儿正常的行为发育是怎样的
多多观察新生儿的微小变化
如何给宝宝挑选合适的内衣

新生儿的衣服忌质硬、忌色深、忌复杂
新生儿衣物忌放樟脑丸
新生儿不宜戴手套
正确抱新生儿的几种方法
勤剪指甲好处多
宝宝穿袜子的重要性
忌给刚出生的婴儿枕枕头
新生儿固定睡姿影响健康
忌抱着新生儿睡觉
新生儿保暖有讲究
最佳的新生儿房间温度
开灯睡觉影响孩子健康
洗澡有利于促进新生儿生长发育
新生儿洗澡的要领
新生儿嘴唇起白皮忌揭去或用力擦
如何清除婴儿头皮上的厚痂
新生儿脐带的护理
忌忽视新生儿腹部保暖
保持新生儿五官清洁很重要
警惕新生儿身上的怪味
新生儿不要与外人接触
母婴同睡危害大
如何给宝宝更换尿布
忌用洗衣粉洗涤尿布
合理使用婴儿一次性尿裤
给新生儿拍照不宜用闪光灯
让宝宝远离大便干燥
如何防范宝宝意外伤害
如何选择合适的婴儿床
避免让孩子睡软床
宝宝夜间哭闹怎么办
唱摇篮曲的技巧
抱婴儿要有度
孩子爱吮手指怎么办
别随意给宝宝剃胎毛
忌经常给宝宝用痱子粉
婴儿穿衣忌过多
“蒙被综合征”谨防宝宝窒息
玩具宜定期消毒
带宝宝乘飞机的注意事项
忌忽视女婴外阴卫生
忌忽视对男婴外生殖器的保护
宝宝不哭不闹就是“乖”吗
步态异常多是病
读懂6个月以内宝宝的体态语
读懂6～12个月宝宝的体态语
怎样促进宝宝的语言发育

婴儿听音乐应有选择
让宝宝多呼吸新鲜空气
宜为小儿创造良好的居住环境
多带孩子看看绿色植物
运动保健篇
看新生儿姿势和运动判健康
重视婴儿的“ 锻炼 ”
宝宝宜做的大运动
宝宝学爬好处多多
婴儿学步应注意安全
小儿宜做的细动作及适应性动作
婴儿宜做体操
宜训练婴儿手功能
婴幼儿宜选择的游戏
忌让婴儿超前锻炼
疾病护理保健篇
新生儿发热如何护理
新生儿头颅血肿忌挤压摩揉
新生儿皮脂硬化症如何护理
新生儿败血症如何护理
新生儿肺炎如何护理
新生儿黄疸如何护理
应注意观察新生儿呕吐
新生儿呼吸窘迫综合征如何护理
新生儿破伤风如何护理
新生儿脐炎如何护理
新生儿脐眼不闭如何护理
新生儿乳腺炎如何护理
新生儿肝炎综合征如何护理
新生儿结膜炎如何护理
新生儿低血糖如何护理
新生儿低血钙症如何护理
新生儿缺氧缺血性脑病如何护理
宝宝粪便中的健康信号
忌忽视小儿过食性腹泻
要重视新生儿体检
新生儿不宜用中药针剂
新生儿发热忌使用退热药
新生儿接种的第一种疫苗
应及时给新生儿接种乙肝疫苗
婴儿湿疹的治疗和护理
婴儿使用外用药也要慎重
新生儿头发稀少不宜盲目治疗
婴儿忌过量服用鱼肝油
忌随便给婴儿吃钙粉
婴儿患鹅口疮忌用抗生素治疗
婴幼儿忌用氯霉素眼药水

第一图书网, tushu007.com

婴幼儿忌滥用止咳药
婴儿忌乱喝止咳糖浆
婴儿哭时忌喂药
给婴幼儿喂服中药的方法

章节摘录

婴儿营养需求的特点　婴儿是指1岁以内的孩子。
婴儿的营养补充除了促使体格生长外，对智力的影响也同样重要。
婴儿期的阶段，一方面因生长发育特别迅速，需要比较多的营养素；另一方面消化功能薄弱，不能摄入、消化固体类的食品，而流体及半固体类食物容积大，对胃容量小的婴儿来说，只能少量多次摄入，如处理不当就可出现腹泻、营养不良等疾病。
　婴儿营养物的摄入要注意质与量，蛋白质、糖类及脂肪三种产能量营养素之间的比例，约以1：4：2比例比较适宜。
蛋白质摄入过少可影响小儿生长发育的速度，使组织的修复缓慢，抵抗力降低，而蛋白质摄入过多可以使大便干燥、体温升高，增加肾脏的负担；糖类过多，如牛奶中加了较多的糖，会使婴儿体态肥胖但同时肌肉松弛、抵抗力差，容易生病；若长期脂肪供给量不足(例如吃脱脂或半脱脂奶，腹泻后长期进素食)，非但婴儿体重不增，还会出现各种脂溶性维生素缺乏症，而脂肪摄入过多会引起腹泻、消化不良等。
三大营养素摄入过多可造成肥胖症。
　一般说来生后4个月内，如果母乳充足，应该用母乳喂养(但需补充维生素D)，5个月起应逐步增加辅助食品；如果母乳不足，需补充牛奶。
以后的饮食应荤素搭配、米面搭配，提倡平衡饮食，这样婴儿才能茁壮地成长。
　宝宝一出世，求生的本能驱使他首先迫不及待地寻觅适于自己的食物，这是极其合情合理的。
因为宝宝要在短短的4～5个月内，让自己的体重变为出生时的2倍，1年以内增至3倍。
大脑的发育也很快，出生5个月后，脑重量将由初生时的350克增长至600克左右，到1周岁时，则要达900～1000克，而到2周岁，脑细胞数量基本完成，否则，智力的发育就要造成终生难以弥补的缺损。
由此可见，襁褓时代的饮食营养实在是太重要了。
　儿童期所吃的东西，能影响人的身体、健康，甚至整个的一生。
在两个主要的生长加速期——婴儿期和青春期，食物显得极为重要。
骨骼的发育就是一个例子。
婴儿期不用母乳喂养而用配制的婴儿奶粉喂养的儿童，8岁时他的骨质的钙化作用发育较差，因为8岁儿童的骨质密度受出生时第一个月喂养食物的影响。
母乳喂养的另一项长期好处是：在智力效应、体格发育、运动技能、免疫功能等方面均优于其他喂养食物，其原因就在于，形形色色的奶粉均无法全面提供母乳所具备的生长必需物质。
母乳中一定的脂肪酸和维生素能刺激特殊的神经外膜发育，这对于生理功能方面的发育相当重要。
　父母的喂养习惯是建立宝宝正确饮食习惯的关键因素，所以年轻的父母们应引导蹒跚学步的孩子吃各种各样的食物。
出生后6个只开始，婴儿会开始把任何可得到的东西放进嘴里，实际上就是婴儿对要吃不同食物的本能表达。
关注这种本能，尽可能地让宝宝接触各种有益健康的食物。
同时，也应关注宝宝自然的饿和渴的信号。
当宝宝不饿时，仍要他们吃，这种强制宝宝的进食方法是有害无益的。
　婴儿最适宜的天然营养品——母乳　根据联合国儿童基金会对母乳喂养的定义，母乳喂养按不同水平分成以下三类。
第一类是全部母乳喂养，它包括纯母乳喂养和几乎纯母乳喂养。
其中，纯母乳喂养指除母乳外，不给婴儿吃任何其他液体或固体食物；几乎纯母乳喂养指除母乳外，还给婴儿吃维生素、果汁，但每天不超过1～2次，每次不超过1～2口。
第二类是部分母乳喂养，它包括高比例、中等比例及低比例母乳喂养。
其中，高比例母乳喂养指母乳占全部婴儿食物80％以上的喂养；中等比例母乳喂养指母乳占全部婴儿食物的20％～79％的喂养；低比例母乳喂养指母乳占全部婴儿食物的20％以下的喂养。

第三类是象征性母乳喂养指几乎对婴儿不提供热量的母乳喂养。
从上述可以了解到母乳喂养在实际实施时包括了以上多种的情况，往往可以是其中一种或二种以上的情况混合或者交替存在。
　母乳是孩子出生后4～6个月内的最佳营养食品，年轻妈妈应坚持给孩子母乳喂养。
母乳为母亲气血所化生，是婴儿最适宜的天然营养品，也最适合小儿生长发育的需要。
婴儿出生后能够得到母乳喂养，是人生健康的第一步。
一般说来，产后4～5天内所分泌的乳汁称为“ 初乳 ”，产后5～14天的乳汁为过渡乳，14天以后的乳汁为成熟乳。
研究表明，初乳稀薄，含脂肪少，正适合初生儿消化能力较弱的特点。
随着婴儿月龄逐渐增长，乳汁也变得浓稠，其中的蛋白质、脂肪、糖类等营养物质含量增加，并且比例适当。
母乳所含的钙磷比例也十分适当，其含不饱和脂肪酸较多，并有大量的脂肪酶，其脂肪颗粒小，十分有利于小儿的消化吸收。
母乳中的乳糖可促进肠道生成乳酸杆菌，造成肠内pH较低，形成酸性的环境，抑制了大肠杆菌的繁殖，有利于大脑的发育。
母乳中含有免疫球蛋白、溶菌酶和吞噬细胞，具有抗感染的作用，所以母乳喂养的小儿疾病发生率低。
母乳喂养还可增进母子之间的感情，有利于母亲对小儿的照看，使小儿生病能够及早发现，及早就医。
同时，母乳喂养也有利于母亲产后身体的恢复，是母子双得益的较佳选择。
　P2-5

编辑推荐

了解婴幼儿养育过程中的宜与忌，既有助于保证宝宝的身体强壮，也有助于保证孩子的心理健康。
每一位新妈妈和新爸爸在婴幼儿养育过程中要注意各方面的宜忌，为宝宝的身心健康创造出最佳的生活环境。
《宝宝科学养护指南》由具有丰富经验的临床医生袁方玉和妇幼保健专家李丽共同撰稿。
全书从生活宜忌的角度出发，较为全面阐述了喂养、生活护理、体育锻炼、保健等方面的宜与忌，相信她们提出的宜与忌最具有实用价值和指导意义。

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