

# 《醫生沒告訴你的育兒迷思》

## 图书基本信息

书名：《醫生沒告訴你的育兒迷思》

13位ISBN编号：9789575658984

10位ISBN编号：9575658981

出版社：台視文化事業股份有限公司

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《醫生沒告訴你的育兒迷思》

## 內容概要

知道如何讓寶寶一夜好眠，頭型完美？用不對沐浴品、保養品，小孩會性早熟？矯正鞋有用嗎？搶救近視有撇步？保健食品對視力有幫助嗎？非餵母乳不可嗎？牙齒矯正有黃金期嗎？到小學怎麼長不高？書中珍藏許多醫師忘了告訴你的「健康便利貼」，幫你拆解育兒地雷！

# 《醫生沒告訴你的育兒迷思》

## 作者簡介

郭姿均 學歷：英國里茲大學傳播研究碩士 美國波特蘭大學都市與公共政策學院管理進修、外交部NGO高階管理人才獎助出國研究 經歷：聯合報醫藥記者、國民健康局健康99版主、癌症希望協會組長、藥師公會全聯會公共事務部主任。 非凡新聞週刊、張老師月刊專欄作者、Misscare 駐站達人；經常受邀談話節目及社區分享健康育養經驗及觀念。 著作：恐怖家庭醫學：小毛病變大麻煩 個人信箱：erica.kuo@gmail.com 個人部落格：<http://blog.sina.com.tw/midnightowl/> 審定者 王威勝 醫師 商業周刊「百大良醫」推薦 「感染科」好醫師 擁有醫師及藥師執照 現任台北及淡水馬偕醫院一般內科暨感染科主治醫師

# 《醫生沒告訴你的育兒迷思》

## 書籍目錄

Part01 寶寶成長篇育兒迷思1：讓寶寶一夜好眠，頭型完美？孩子忽然抽動是正常反應？寶寶睡眠模式大不同？準備適合寶寶的睡眠環境？同睡或單獨睡，無損孩子的獨立性？寶寶雕塑好頭型？健康便利貼：如何讓寶寶及家人一夜好眠育兒迷思2：餵不了母乳不是妳的錯？寶寶會有尋乳反應？母親漲奶寶寶卻沒奶喝？不要給無法餵母乳的媽媽貼標籤？市售配方奶都能符合寶寶營養需求？健康便利貼：怎樣適當的沖泡牛奶才安心育兒迷思3：顧好乳牙，恆牙才會牙好壯壯？當寶寶冒出第一顆牙？乳牙是恆牙的地基？儘早戒除奶嘴及吃手？六個牙齒壯壯的育兒妙方？牙齒矯正有黃金期嗎？健康便利貼：牙科健康檢查點名時間育兒迷思4：跟成長發育賽跑，長的快也要長的好？孩子好胃口羨煞眾好友？孩子也有成長曲線？要教孩子正確面對自己生理變化？若有性早熟現象應送醫評估？大人有美容覺，小孩也要「成長覺」？健康便利貼：我的孩子以後會高人一等嗎育兒迷思5：好腦袋是吃出來的？飲食攝取關鍵孩子的健康？副食品添加原則？三餐不要都當「老外族」？善用好方法，家中料理快速上桌？孩子每天該吃什麼？熱量與食物建議表？孩子點心這樣吃最好？健康便利貼：少碰「地雷組合」食品育兒迷思6：關於學走路的事？多讓孩子爬行可訓練感覺統合？別依賴螃蟹車學走路？孩子赤腳玩耍有助足弓發育？孩子扁平足不是缺陷？健康便利貼：你必須知道的跟爬行及走路有關的事育兒迷思7：訓練寶寶大小便可急不得？小解大作戰，爸媽放輕鬆？二歲開始才是訓練戒尿布的好時機？國外如廁訓練輔助教材大有商機？出現七大徵兆可以解放尿布？健康便利貼：父母要如何幫助孩子學習如廁呢？Part02 寶寶不適篇育兒迷思8：孩子發燒，別怕啦！感冒常發生的年齡是一至二歲？先確認孩子的正常體溫？使用退燒藥次數不能頻繁？應穿透氣衣服協助散熱？健康便利貼：多休息，補充營養，加快身體自癒力育兒迷思9：讓寶寶的紅屁股滾蛋？神奇的尿布疹藥膏？紅屁股，一擦就靈？防尿布疹嚴記三大守則？小心長期尿布疹引發念珠菌感染？健康便利貼：紅屁股滾蛋絕招育兒迷思10：你不能不懂的孩子用藥須知？餵孩子吃藥真辛苦？不要餵錯藥？注意餵藥時間？各式兒童專用藥劑的優缺點？勿亂用成藥退燒？別急！要注意藥品的作用時間？藥、牛奶、果汁不能混合？藥品存放4原則？健康便利貼：正確使用保健食品育兒迷思11：別讓眼睛走向不歸路 - 近視？眼睛過勞易近視？神奇的藥水 - 阿托平？近視是條不歸路？近視調整療程長？點阿托平藥水的追蹤原則？寶寶的視力發展概況？健康便利貼：家長must know十個養成孩子好視力的習慣育兒迷思12：令人恨得牙癢癢的胎記？胎記，長在身上也藏在心裡？胎記形成的原因？只有二種胎記會消失？胎記位置也影響健康？健康便利貼：不會消失的胎記，愈早治療愈好育兒迷思13：家有過敏兒，怎麼辦？孩子長期咳嗽可能是過敏喔！過敏原報告分為4級？最常見的過敏原 - 塵？吸入性類固醇不會影響生長發育？健康便利貼：過敏兒5個照顧妙方育兒迷思14：讓孩子安心使用的沐浴、保養品？環境處處暗藏危機？過香的沐浴用品不適合兒童？母乳皂好用嗎？環境荷爾蒙對生活的浩劫？少用危險的界面活性劑？別讓孩子用塑膠容器？薰衣草、茶樹精油會抑制雄性荷爾蒙？孩子使用保養品的重點？健康便利貼：選購清潔劑，應有「環保標章」標示Part03 寶寶遊樂篇育兒迷思15：家中處處暗藏危機？孩子樂當蜘蛛人？提早教孩子認識冷熱水？浴缸內外要有止滑墊？浴室也有專用畫筆？放手讓孩子玩有助肢體協調？孩子迷上鎖門遊戲？開不了門只好求助119？健康便利貼：十大浴室危險點育兒迷思16：安排大人放鬆，小孩玩瘋的親子旅遊？全職媽媽真辛苦？搭機前的準備？孩子意外走失經驗？應攜帶走失警報器？切記要帶點心水壺？健康便利貼：外出要準備急救包，別讓微恙打亂旅程

# 《醫生沒告訴你的育兒迷思》

## 媒体关注与评论

知名主持人 吳淡如  
同學會主持人 隋安德  
康兩點靈主持人 鄭凱云

台北市私立華興小學校長 高宏煙  
東森財經新聞台總監 張雅琴  
UHO優活健康網營運長 蔡宗勳

台大小兒科教授 黃立民  
馬偕醫院骨科主任 劉士嘉  
聯合推薦

57健康  
TVBS健

# 《醫生沒告訴你的育兒迷思》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)