

《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

出版社：中国妇女出版社

作者：区慕洁

页数：308

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

《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 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医疗系，曾在北京医科大学公共卫生系妇幼卫生教研组从事儿童保健工作，此后在239职工医院小儿科任副主任医师。退休后曾任人民卫生出版社编审。1985年参与卫生部护理中心对小儿生长发育1864例调查工作，与协和医院共同设计开发了“儿童智力测试软件”。1990年参加联合国儿童基金会赞助项目“儿童综合发展社区服务”课题研究。1996年以来主持中国教育电视台《万婴跟踪》节目中的“家庭课堂”及“宝宝乐园”栏目。现任国家计生委培训交流中心早教项目顾问，中国关心下一代网络早教项目顾问，教育部“科学教育”课题组0~3岁组专家顾问，中国优生科学协会理事。

《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成长旅途+爱心陪伴：婴儿期健康养育攻略有健康才有未来：幼儿期健康养育宝典做宝宝最好的保健师：不可不知的儿童健康常识帮宝宝抵御疾病：婴幼儿常见病防治与护理细心观察+及时处理：婴幼儿异常情况防治与护理当意外不期而至：婴幼儿急症与外伤的处理附录：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。

《0~3岁健康育儿全知道》

精彩短评

- 1、书不错的，很实用，新妈妈用不错
- 2、不错，分类详细，标题清晰，很容易能找到想要的内容！
- 3、书质量很好，比书店便宜很多，喜欢在当当网买书
- 4、我的书还没收到呢，都近一个月了，我要投诉。
- 5、挺全面的一部书
- 6、每一个小细节的讲解还是很好的，但是要是分阶段就好了，比较乱
- 7、速度很快，第二天就到货了，商品也很好，非常满意！
- 8、还有三个月宝宝就要出生了，以前光看怀孕方面的书了，第一次看育宝宝的书，学到了不少东西，要到妈妈了，要当一个称职的好妈妈可真不容易，有太多的东西要学了！
- 9、货今天收到，包装的还可以，看上去是正版，还没有读，粗略翻了翻，分的很细，各方面知识都有，对教育宝宝应该有用。
- 10、我把这本书当成我做妈妈的教科用书了。很实用的一本书，写得很详细，发现宝宝有什么问题的時候或者说什么症状的时候，我就会把书拿出来看看。有神疑惑我也会翻来看看，基本都能满意。
- 11、在书店偶然中看到的这本书，感觉对新手爸妈还是相当有帮助的

《0~3岁健康育儿全知道》

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