

# 《宝宝这样养 聪明又健康》

## 图书基本信息

书名：《宝宝这样养 聪明又健康》

13位ISBN编号：9787510431135

10位ISBN编号：7510431131

出版时间：2012-11

出版社：新世界出版社

作者：邱真元

页数：180

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)

# 《宝宝这样养 聪明又健康》

## 内容概要

《宝宝这样养聪明又健康》根据宝宝成长不同时期来确定不同的养育方式，结构清晰明了，内容详实丰富，共分为0~1岁和2~3岁两大篇。其中，0~1岁的部分又细分为12个月，根据宝宝每个月的不同发育特点和身心变化规律，逐月一一讲解。每月分别设有宝宝的体格指标、宝宝的智能标准、宝宝必备营养大调查、生活小课堂、宝宝门诊室等重要版块，详细讲解育儿必备要点，力争做到全面。如在“宝宝门诊室”中，对宝宝各阶段易出现的疾病的预防及医治方法等进行全面讲解。如宝宝出水痘时的特别养护，怎样防止宝宝抓破，不宜吃什么食物，可以用哪些药物等，让您的宝宝平安度过病期，健康成长。但父母除了要关注宝宝健康外，还要注重宝宝心理发育。玩是孩子的大性，在“聪明宝宝游戏乐园”中，如“传球游戏”，看似简单的一个游戏却也要讲究方法。在互动的过程中，父母不仅可以培养宝宝的动手能力，而且可以培养宝宝的反应能力和人际交往能力，让宝宝身心得到全面发展。

总之，邱真元的《宝宝这样养聪明又健康》集科学、实用、全面于一体，科学阐述健康育儿新理念，精心打造育儿新方案。真诚希望本书能成为您的育儿好助手，让您更省心更安心，让宝宝更聪明更健康。

# 《宝宝这样养 聪明又健康》

## 作者简介

邱真元

首都医科大学附属北京儿童医院内科主治医师

卫生部新生儿保健委员会委员

中华预防医学会儿童保健专业学会常委

北京市儿童保健所常务副所长

北京市儿科学会主任委员

1983年毕业于协和医科大学儿科专业，从事儿内科工作27年，现任北京市儿科学会主任委员、北京儿童医院内科主任医师。多年来主要从事儿内科急救、危重症救治。承担全市和周边市区医院疑难危重病人专家会诊任务。撰写科研论文20余篇，获市科技成果二等奖2项，三等奖3项。

## 书籍目录

宝宝1月 幸福的小天使降临了  
宝宝的成长记录  
宝宝的体格指标  
宝宝的智能标准  
感官发育特征  
大运动发展特征  
情感与社会性发育特征  
宝宝常见反射特征  
特有的3种生理现象  
宝宝必备营养大调查  
金水银水不如妈妈的奶水  
母乳营养丰富  
初乳最可贵  
了解哺乳的正确姿势  
母乳喂养也要“喂之有度”  
人工喂养和混合喂养  
常见母乳替代品  
人工喂养应知应会  
混合喂养的方法有哪些  
混合喂养要灵活应对  
宝宝喂养全面指导  
为宝宝选择正确的喂养方式  
你的宝宝喂养充足吗  
溢奶、吐奶方法集锦  
溢奶、吐奶巧区分  
溢奶或轻度吐奶改善有方  
新生儿贴心护理  
四季护理  
五官护理  
宝宝生活用品选购有讲究  
宝宝床具要求  
选好纸尿裤，宝宝才舒服  
宝宝穿脱衣服有步骤  
生活小课堂  
宝宝洗澡过程详细指导  
宝宝的大小便反映大问题  
脐带的清洁与护理  
了解宝宝的睡眠  
宝宝门诊室  
注意卫生防腹泻  
病理性黄疸病因复杂  
注意口腔护理，预防鹅口疮  
肺炎早发现  
新妈妈常见问题解疑  
聪明宝宝游戏乐园  
看妈妈的脸 给宝宝信赖感  
与宝宝对话 带给宝宝温暖感觉

宝宝2月? 宝宝变得活跃了

宝宝的成长记录

宝宝的体格指标

宝宝的智能标准

感官发育特征

语言发育特征

大运动发育特征

情感与社会性发育特征

宝宝必备营养大调查

宝宝所需重点补充的几类营养素

母乳喂养不宜额外补水

宝宝喂养全面解答

母乳喂养的标准

人工喂养的标准

混合喂养的原则

宝宝生活护理要点

四季不同时，护理有方法

给宝宝一个好的睡眠环境

宝宝门诊室

湿疹期间饮食禁忌

小便次数减少可能是缺水的表现

边吃边拉很正常

聪明宝宝游戏乐园

看黑白脸谱 培养视觉分辨能力

竖抱抬头 锻炼颈部肌肉力量

呼唤宝宝 增进亲子感情

宝宝3月? 有了自己的喜怒哀乐

宝宝的成长记录

宝宝的体格指标

宝宝的智能标准

感官发育特征

语言发育特征

大运动发育特征

精细动作发育特征

情感与社会性发育特征

宝宝必备营养大调查

营养补充要全面

补钙需补鱼肝油

宝宝喂养全面解答

合理分配哺乳喂养的时间与份量

喂奶过量的害处

混合喂养需方法得当

宝宝生活护理要点

哭可能是宝宝的“求救”信号

宝宝睡觉过晚，影响骨骼发育

晚上过勤换尿布对宝宝睡眠不利

宝宝吃奶时睡着了怎么办

宝宝门诊室

喂食过饱，宝宝易腹痛

宝宝脱水早发现  
盘点宝宝便秘的原因及方法  
宝宝心理我知道  
宝宝容受惊吓，智慧妈妈有办法  
聪明宝宝游戏乐园  
带响的玩具 训练视觉及注意力  
玩藏猫猫 锻炼社交与情感能力  
手部触觉练习 训练触觉感知  
宝宝4月? 我的生活充满乐趣  
宝宝的成长记录  
宝宝的体格指标  
宝宝的智能标准  
感官发育特征  
语言发育特征  
大运动发育特征  
精细动作发育特征  
情感与社会性发育特征  
宝宝必备营养大调查  
补铁还需“慢”着来  
母乳仍是营养需求的主要来源  
在医生指导下补充营养素  
宝宝喂养全面解答  
仍要坚持母乳喂养  
奶量过剩易造成宝宝肥胖  
混合喂养——母乳与配方奶粉  
宝宝生活护理要点  
为宝宝选择舒适的衣物  
给宝宝塑造一个完美头型  
宝宝门诊室  
预防气喘从居家环境开始  
宝宝腹泻后怎么办  
了解肠套叠  
宝宝心理我知道  
利用色彩对宝宝进行视觉刺激  
聪明宝宝游戏乐园  
拉坐练习 锻炼宝宝大运动能力  
发声玩具游戏 刺激宝宝的听觉  
玩纸飞机 训练宝宝的视觉反应  
宝宝5月? 宝宝爱美了  
宝宝6月? 开始认生了  
宝宝7月? 宝宝的情绪丰富起来  
宝宝8月? 宝宝的动作更加灵活了  
宝宝9月? 宝宝的食物丰富了  
宝宝10月? 有了自己的想法  
宝宝11月? 宝宝开始说话了  
宝宝12月? 宝宝1岁了  
宝宝13~15月? 变得越来越调皮  
宝宝16~18月? 走路变得灵活了  
宝宝19~21月? 喜爱微小事物

## 《宝宝这样养 聪明又健康》

宝宝22~24月? 宝宝可以跑起来了

宝宝25~27月? 宝宝喜爱背儿歌

宝宝28~30月? 宝宝情感越来越丰富了

宝宝31~33月? 数数我最棒

宝宝34~36月? 十万个为什么

### 章节摘录

版权页：插图：牛奶是蛋白质的首选 宝宝虽然断奶，但并不是所有的乳制品都不应吃了。因为宝宝还在生长发育，不能缺少蛋白质。而牛奶是优质蛋白质，也是人体钙的最佳来源，而且钙磷比例非常适当，利于钙的吸收，更利于宝宝的身体发育。所以，宝宝还要吃牛奶，而且还不能太少。如何安排宝宝的饮食 11个月大的宝宝每天吃3顿奶、2顿辅食，或者2顿奶、3顿辅食。宝宝在出生之后是以乳类为主食，这个阶段要逐渐变为以一日三餐为主，早、晚牛奶为辅，再慢慢地转为完全断奶。因此这个时期可以吃软饭、面条、小包子和水饺等。每天的辅食应该变化花样，使宝宝有食欲。给宝宝吃些健胃美食对宝宝来说，吃什么都能消化，才能吃什么都香。谷类、鱼肉、板栗、苹果、酸奶以及各种蔬菜，都是锻炼宝宝胃肠的好食物。它们或含有丰富的多种碳水化合物，能增加宝宝肠道糖类消化酶的含量；或能刺激身体对蛋白质和肽类食物的消化和吸收；或能使胃肠道保持正常的酸碱度；或可直接提供有益菌。所以，爸爸妈妈要多给宝宝吃健胃的食物。有的妈妈发现，宝宝喜欢饮水，经常会出现口腔溃疡，嘴边起泡，大便干结。还有的宝宝平时不爱喝水，大便经常不成形，肠胃也不好，一旦受凉或吃得合适就会拉肚子。到了夏天一吃冷饮胃里就不舒服，或者不能吃西瓜和梨，吃了就可能产生腹泻。这是为什么呢？这是因为宝宝的体质偏热或者偏凉。体质偏热的宝宝除了喜欢饮水，大便偏干外，还有舌质红，小便偏黄，怕热多动，有时口内有不消化的气味等症。体质偏凉的宝宝除了不喜欢饮水，大便不成形外，还有舌苔白厚、小便清长、怕寒少动等症。对体质偏热或偏寒的宝宝来说，可以通过中医调理。在饮食方面，不要经常挑选与体质相矛盾的食品。对体质偏热的宝宝，爸爸妈妈可以多挑选平性或寒凉性食品，对体质偏凉的宝宝，爸爸妈妈可以多挑选平性或温热性食品。但是爸爸妈妈要注意，从体质上说是正常的宝宝，也不要吃太多的热性食品或凉性食品，超过了人体的适应能力，同样会出现“食物伤人”的现象。因此，既要根据不同的季节，又要根据个人的体质情况，合理地挑选不同性质的食品来组织一日三餐的食谱，才有利于促进宝宝的健康。宝宝此时容易出现发热、流涕、咳嗽、腹泻等不适症状，很多爸爸妈妈都会选择用抗生素来让宝宝尽快恢复健康。这根源于人们的一个误解，即认为抗生素能够治疗一切炎症。其实抗生素只能对抗由细菌引起的感染，而对于由病毒引起的感染以及无菌性炎症是不起作用的。儿科常见的上呼吸道感染（俗称感冒）几乎90%都是病毒感染引发的，使用抗生素收效甚微。

# 《宝宝这样养 聪明又健康》

## 媒体关注与评论

宝宝成长需要精心呵护，尤其是在宝宝喂养和疾病预防治疗上，这本书很有指导意义。——幸福新妈  
以前总觉得宝宝有点异常情况就得去看医生，弄得手忙脚乱，看了这本书让我知道宝宝出现的一些状况都是正常的，真是受益匪浅。——轩轩妈妈  
这本书很全面，非常喜欢它的游戏内容，和宝宝的互动能进一步增进宝宝和爸爸之间的情感，值得推荐！——茜茜爸

# 《宝宝这样养 聪明又健康》

## 编辑推荐

《宝宝这样养聪明又健康》主要讲述的是：“是选择母乳还是配方奶粉？”“宝宝为什么总是哭呢？”“宝宝腹泻了怎么办？”“宝宝接种疫苗要注意什么，万一过敏怎么办？”无数个疑问不断涌来。所以，《宝宝这样养聪明又健康》作者邱真元将力争以通俗易懂、深入浅出的语言，为新手爸妈解答宝宝从出生到3岁的成长历程中可能遇到的各种问题，为您排忧解难，让您的育儿之路更加顺畅。

# 《宝宝这样养 聪明又健康》

## 精彩短评

- 1、帮我姐买的，应该好蛮有用的！
- 2、这本书很好呢，值得购买
- 3、内容丰富详细，是新父母的好帮手。
- 4、朋友推荐买的，对年轻的妈妈应该有很大的帮助，我家宝宝12个月有很多值得学习的
- 5、不错的书，纸张很好，很用心，内容很科学，感觉挺权威的，有些方法可以存起来以后用，挺好的
- 6、比我现象中好很多的一本书，无论质量还是书里面的内容，都很好，内容挺全面，书的质量也非常不错！
- 7、大体翻阅了一下，不错，内容充实，理论性强，有指导意义。
- 8、宝贝还没有出生，提前预习。呵呵，书的内容很棒，对我有很多帮助，很成功。
- 9、父母多学习学习，对孩子会更好一些的。
- 10、头一次买育儿方面的书不知道哪一本好？然后我搜了下畅销榜 发现这本书无论是销售还是口碑都很不错 于是也决定买一本 收到货后发现真的不错
- 11、真不错的一本书，内容丰富
- 12、作为家长都应该了解孩子的一切，这本书不错
- 13、我和妹妹都在看这本书，非常实用
- 14、很不错的一本书哦，通俗易懂。很值得借鉴。
- 15、想让你的宝宝更优秀就得看这本特别的实用
- 16、对于第一次当妈妈的人非常有益
- 17、书的印刷排版看着都很舒服，内容看起来也很实用，是本不错的书
- 18、养孩子确实要从小打好基础，有些确实是先天的改不了的，开始后天却有很大的改善的余地，孩子吃什么，怎么照顾她，真是个大学问，现在感觉责任真是越来越大了。所以买了好些这方面的育儿书，都挺不错的，这本也挺好的，封面、质量和内容都是好书！
- 19、有了这本书，宝宝来到我们身边，我们不会慌了。
- 20、刚收到，还没有认真看，但大致翻了一下，觉得内容很有用。
- 21、与以前的书相比，新信息不多
- 22、还没有看，书的质量不错，宝宝还没有出世，先学习点知识
- 23、喜欢这本书，有帮助！！！！
- 24、非常好的工具书，值得推荐！
- 25、书的质量非常好，物流一很快，内容还不错，一次愉快的购物。
- 26、有了这个宝典，初为人父、人母不用紧张了！
- 27、质量挺好，感觉挺好的，还没看多少，不过目录显示内容很广泛。
- 28、每个妈妈都应该必备一本很好
- 29、多亏了这本书，好多不知道的事情都可以参考。不错。
- 30、怎么都没有保护膜？书都是旧的！o( )o
- 31、是同事推荐的，第二天就收到了，大概看了一下目录，里面的内容都非常实用啊！！！宝宝刚刚出生两周，有很多问题都能在里面找到答案。
- 32、很好。碰到疑惑的问题就翻书查看一般都能找到答案！
- 33、很实用的一本书，帮助了我遇到的很多困难。。
- 34、送货快，书的内容很好，好书
- 35、挺好，内容挺全面的，留着以后用
- 36、挺不错的育儿书，跟着学习了，送货速度非常快。
- 37、感觉挺实用的，内容也很详细
- 38、看了之后，我感触很深，明白了全过程
- 39、书刚到，翻了一下还可以
- 40、一本非常不错的书，质量很好！内容相当不错！
- 41、感觉挺好滴，内容蛮详细的，有些方法还是不错滴，好评吧！

## 《宝宝这样养 聪明又健康》

- 42、还是比较好的。从宝宝心理到生理的发育都说得详细。
- 43、这本书很不错，对准备当父母的和已经为人父母的朋友都很有帮助。是育儿和教育的一个好帮手。
- 44、给弟妹买的，她说挺不错的。看看书，很多宝宝的情况都有底了
- 45、不错的书，读完了解许多知识~~书的质量非常好！！
- 46、确实有很多需要看和学习的,值得买.
- 47、这本书不仅我自己在看，还买了几本送给同学，我们都是从准妈妈时期看起。
- 48、今天刚收到，简单浏览了一下，感觉是一本很负责的刊物。
- 49、看，会收到意向不到得智慧！
- 50、书的纸张是那种很好的，质量非常不错。内容看了一下，不错
- 51、非常有用的一本育儿书，让初为父母的我们不再惊慌，从容面对宝宝出生后的各种问题，很专业也很细腻
- 52、值得购买，送给姐姐，听说不错。很有用。
- 53、书的内容非常好，很详细，也很到位。纸张做的也非常好，物流也很快。愉快!
- 54、我抱着宝宝看这书，宝宝很安静，呵呵其中讲了很多常见的育儿问题，很有用，而且很科学，值得推荐。
- 55、从刚出生到一周岁，针对每个月的护理情况及常见疾病预防非常详细，还有很多宝宝的照片，看着很可爱，纸质和不错。新妈妈拥有这样一本书就够了。
- 56、很实惠的书，内容很不错，赚到了，推荐一下吧，质量很给力！
- 57、朋友推荐的育儿书，不错
- 58、很好的书知道了很多不知道的
- 59、朋友推荐给我，我又推荐给好多朋友，是一本口口相传的好书。解决了新妈妈的困惑和手忙脚乱。
- 60、书的质量非常不错，插图我也挺喜欢的，内容感觉挺实用，慢慢读吧，看来需要一点时间把。朋友推荐的！
- 61、可读性非常强，推荐
- 62、能够给予生活上以及营养上的一些建议，最重要是每个阶段的分别描述的比较清楚~
- 63、书包装精美，不错！我觉得有用
- 64、书的纸张非常好，很厚实，内容吗，不错，很好
- 65、买了几本育儿的书，质量不错
- 66、真的是一本好书，宝宝还有几个月出生，提前学习免得手忙脚乱
- 67、大概翻了一下，还没来得及细看，看起来不错
- 68、拿到书的第一感觉就是书的质量很好，大概翻了几页挺不错的，介绍的蛮详细，食物的热量啊，营养啊什么都解决的蛮到位的，还不错，推荐一下！
- 69、这是一本相当实用的育儿书，至少对于我来说是这样的，我在其中找到了很多我想知道的答案，帮我解决了很多难题。
- 70、当当送货的速度很快，拿到书感觉非常好，质量真的不错，内容不错。
- 71、挺实用的，关键内容很好！
- 72、写的很全面，作为没有经验的准妈妈受益匪浅

# 《宝宝这样养 聪明又健康》

## 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)