

# 《育儿路上答疑解惑（上册）》

## 图书基本信息

书名：《育儿路上答疑解惑（上册）》

13位ISBN编号：9787543940390

10位ISBN编号：7543940396

出版时间：2009-9

出版社：上海科技文献

作者：张思莱

页数：252

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)

# 《育儿路上答疑解惑（上册）》

## 前言

自从《从新手到育儿专家》这套书在2006年出版后，受到家长的好评，很多家长在网上评论说，这套书包括了生活养育、预防接种、疾病治疗和早期教育四个方面，在育儿过程中遇到的难题在这套书中几乎都能找到答案，是妈妈爸爸手边离不开的一本育儿指导书籍。尤其是新浪网亲子中心将此书作为重点书籍推荐后，不少的家长在网上发帖子或者留言把育儿过程中遇到的难题、苦恼、疑惑，甚至医疗纠纷都纷纷向我倾诉，虽然我不能给大家解决所有的问题，但是家长对我的信任让我感到诚惶诚恐，越发激励我在科学育儿普及工作上更上一层楼。同时，我感到还有许多家长遇到的难题应该补充到这套书中，尤其是世界卫生组织和联合国儿童基金会在2002年经过反复论证和研究联合发布的《婴幼儿喂养全球策略》提出：“婴儿6个月前母乳喂养完全能够满足孩子生长发育需要，6个月开始添加辅食比较合适，母乳喂养可以继续到2岁的新的喂养观念。”2007年卫生部妇社司颁布的我国《婴幼儿喂养策略》中提到：“婴幼儿时期的营养问题可能会导致儿童不可逆转的生长和认知发育迟缓，以及近期和远期的不良后果。近期表现为体格和智力发育迟缓，患病率和死亡率增加；远期为影响儿童智力潜能的发挥、学习和工作能力下降、生殖能力及患慢性病的危险『生增加。婴幼儿喂养，尤其是母乳喂养，是儿童营养的重要基础。加强和促进婴幼儿时期的合理喂养是控制和减少营养不良的关键措施。”同时又指出“婴幼儿营养不良的发生与不科学的喂养方式有着密切的关系。”

# 《育儿路上答疑解惑（上册）》

## 内容概要

《育儿路上答疑解惑(0-3岁):生活养育和预防接种(上册)》非常注重实用性，涵盖生活养育、疾病防治、预防接种及早期教育等多方面的内容，是一本通俗易懂、理念先进的家庭育儿工具书。当怀孕或刚刚生下宝宝的同事及朋友有措手不及的情况或家里育儿意见发生分歧，翻翻书便找到了正确的答案。

# 《育儿路上答疑解惑（上册）》

## 作者简介

张思莱，医师原为北京中医药大学附属中西医结合医院儿科主任、主任医师、中西医结合学会北京儿科学会副组委。她毕业于北京第二医学院儿科系，在婴幼儿早期教育及心理学方面有一定的研究。主要著作包括：《您育儿的方法正确吗》《从新手到育儿专家》《育儿手记》等。目前是国家卫生部启动的“儿童早期综合发展项目”的国家级专家，新浪网亲子中心专家顾问。

## 书籍目录

1. 生活养育
- 1.78天孩子吐奶
2. 孩子淌口水
3. 孩子喜欢吃手
4. 关于宝宝添加辅食的问题
5. 如何给孩子“添加辅助食品”
6. 孩子抓“小鸡鸡”玩
7. 宝宝尿多及包皮过长
8. 宝宝吃奶的时间长
9. 孩子吃鲜牛奶好吗
10. 关于母乳喂养
11. 孩子什么时候断母乳合适
12. 宝宝晨间咳嗽
13. 孩子能睡席梦思床吗
14. 保护乳牙
15. 怎样积极预防婴幼儿期蛀牙
16. 3个月的孩子夜间不爱睡长觉
17. 孩子每天喝配方奶太多好吗
18. 孩子不让大人把尿
19. 我的奶水清淡，孩子吃得饱吗
20. 关于添加钙剂和维生素D的问题
21. 孩子不喜欢吃蛋黄怎么办
22. 孩子吃饭太挑剔怎么办
23. 关于宝宝脐带脱落
24. 该不该给孩子戴手套
25. 如何换奶
26. 脑黄金对孩子的发育有作用吗
27. 牛初乳素能够提高孩子的免疫力吗
28. 这样用纸尿裤好吗
29. 宝宝从床上摔在地上后
30. 奶粉的存放和饮用
31. 宝宝可以吃燕麦片吗
32. 有病没病来点“至宝锭”对吗
33. 关于婴儿的睡眠姿势
34. 孩子喜欢吃洋快餐好吗
35. 有滴虫病的人可以带孩子吗
36. 为什么要注重配方奶粉中a-乳清蛋白的含量
37. 为什么要给宝宝注射维生素K1
38. 1岁的孩子能握笔吗
39. 这样测量体温对吗
40. 右膝关节活动时发出声响是怎么回事
41. 出满月的孩子可以坐飞机吗
42. 使用安抚奶嘴好吗
43. 孩子可以吃调味品吗
44. 如何训练孩子爬行
45. 母乳不足怎么办
46. 该不该给孩子挤奶头
47. 选择安全食品
48. 关于智力检查
49. 训练孩子自己控制大小便
50. 躺着给孩子喂奶好吗
51. 甲状腺功能低下的母亲可以哺乳吗
52. 宝宝害怕洗澡
53. 新生儿需要抚触吗
54. 我可以给孩子选择性地加上一些营养食品吗
55. 哺乳期间乳母禁忌的药物
56. 孩子晚上爱出汗，是佝偻病吗
57. 孩子为什么对外面的响声没有反应
58. 孩子出生后学习游泳有什么好处
59. 什么是空气浴
60. 怎样给孩子选择鞋
61. 为什么我家宝宝眼睛上有淡蓝色的斑块
62. 怎么给孩子煎中草药汤药
63. 腹泻没有进补钙和维生素D好不好
64. 10个月孩子的牙齿会是地包天吗
65. 我女儿的皮肤会被晒坏吗
66. 九个月的孩子能泡温泉吗
67. 出生1天的宝宝没有喂奶，可以吗
68. 用井水清洗奶瓶可以吗
69. 耳朵后面活动的“小疙瘩”是什么
70. 怎么处理孩子眉毛等处堆积的黄色厚痂
71. 为什么给孩子添加粮食不能从麦粉开始而用米粉
72. 我的孩子能够吃果冻吗
73. 孩子可以用奶片当鲜牛奶吃吗
74. 这样的保鲜膜可以给孩子包零食吗
75. 6个月的宝宝可以喝酸奶吗
76. 可以用果汁和饮料代替白开水给孩子喝吗
77. 4个月的宝宝为什么不会指东西
78. 2岁半的孩子总爱憋尿，有问题吗
79. 我宝宝对剧烈的音乐很抗拒，是胆小吗
80. 50天的宝宝不会发笑是正常的吗
81. 孩子开灯睡觉好吗
82. 孩子经常吃一些“中药”，以预防和治疗疾病好吗
83. 孩子可以吃泡泡糖吗
84. 是自家做的婴儿食品好，还是工厂生产的婴幼儿食品好
85. 2个月的孩子总爱揉眼或抓脸，为什么
86. 孩子可以在配方奶中添加蛋白粉吗
87. 为什么我不能给孩子补充保健品——锌剂
88. 还需要额外补充多种维生素吗
89. 为什么建议给孩子断夜奶
90. 妈妈吃钙片能够通过母乳给孩子补充钙吗
91. 我的孩子会不会个子也很矮
92. 为什么不能给小婴儿照相时用闪光灯
93. 需要关注孩子生长发育的几个指标如何测量
94. 孩子每天睡多长时间合适
95. 小婴儿可以用电热毯保暖吗
96. 为什么要遵循正常的生物钟的作息时间
97. 向高空抛着摇晃孩子对她的大脑会造成不良影响吗
98. 孩子是进入厌奶期了吗
99. 孩子吃得太多会影响孩子的智力吗
100. 孩子穿有响声的鞋好吗
101. 孩子为什么反复有节奏地撞头
102. 小宝宝的牙齿间隙过大，需要矫正吗
103. 奶奶这样喂饭好吗
104. 孩子使用奶嘴奶瓶应该到什么时候
105. 连哄带骗喂孩子饭可以吗
106. 多大的孩子刷牙时可以使用牙膏
107. 榨生胡萝卜汁给孩子喝好吗
108. 能这样捏孩子的小脸蛋吗
109. 怎样看待食品添加剂
110. 关于婴幼儿皮肤和洗涤剂的问题
111. 奶奶吸烟对宝宝有多大的伤害
112. 9个月大的孩子不会控制大便正常吗
113. 一日3次，小孩吃完饭就拉大便怎么办
114. 为什么孩子的内裤上总有大便痕迹
115. 添加辅食的时机
116. 食物过于精细好吗
117. 如何储存母乳
118. 储存母乳的温度
119. 罐装与袋装配方奶粉的差异
120. 冲调配方奶粉是先放水还是先放奶粉
121. 冲调奶粉应该使用什么水
122. 吃配方奶粉宝宝更容易发胖吗
123. 吃水果需要注意的事情
124. 宝宝可以使用防晒霜吗
125. 宝宝不要吃“雪白”的面粉
126. 给孩子啃咬牙胶好吗
127. 补充维生素能提高免疫力吗
128. 过多涂抹含有维生素A或维生素D的药膏会引起中毒吗
129. 腹泻时能喝可口可乐等饮料吗
130. 早产儿是需要补充维生素E吗
131. 如何从生长发育曲线上了解宝宝生长的情况
132. 兔唇的宝宝如何喂食
133. 什么叫食物不耐受症？与过敏反应是一回事吗
134. 第二胎也会发生先天性乳糖不耐受吗
135. 早产儿如何喂养
136. 怎么知道宝宝是否会对某些食物过敏
137. 孩子出现肠绞痛，需要更换奶粉吗
138. 过早添加辅食会引起过敏吗
139. 3岁以上的孩子需要做窝沟封闭吗
140. 1岁之内的宝宝每天需要额外补充水吗
141. 过于松软的蛋糕可以给孩子吃吗
142. 素食家庭孩子的营养
143. 孩子能吃花生吗
144. 幼儿可以吃油炸薯片吗
145. 母亲不喝牛奶会影响哺乳宝宝钙的摄入吗
146. 早产儿如何补充钙剂
147. 加热牛奶可以去除过敏原吗
148. 对某种食物过敏会不会随着婴儿长大而消失
149. 素食的宝宝维生素B12缺乏怎么办
150. 何时给

孩子添加粗粮？会不会造成孩子摄入热量不足 151. 孕期和产后如何护理乳房 152. 什么是合生原、益生元、益生菌 153. 吃母乳的孩子长得小吗 154. 可以将母乳放在奶瓶中给宝宝喝吗 155. 夜间宝宝正睡着，该叫醒他吃奶吗 156. 鸡汤熬粥是不是很有营养呀 157. 乳母补充维生素D，通过乳汁可以满足孩子对此的需求吗 158. 小婴儿腹胀如鼓，是不是消化不良吗 159. 孩子夜间睡觉满床打滚正常吗 160. 溢奶和呕吐奶如何区别 161. 如何进行混合喂养 162. 婴幼儿每天的奶量是多少 163. 如何正确冲调配方奶 164. 孩子可以直接喝鲜羊奶吗 165. 如何挑选奶瓶和奶嘴 166. 如何给宝宝洗澡 167. 能用炼乳喂孩子吗 168. 如何缓解宝宝出牙前的不适 169. 能过早练习扶着站立吗 170. 5个月的宝宝翻身不灵活怎么办 171. 孩子入睡困难怎么办 172. 宝宝有口臭怎么办 173. 为什么宝宝的大便前段硬后段软 174. 牙齿长得不好，补充钙剂有益吗 175. 宝宝出牙顺序不对怎么办 176. 宝宝只要喝奶，拒绝新食物怎么办 177. 婴儿米麦粉有哪些营养 178. 小婴儿可以吃蜂蜜吗 179. 宝宝可以食用脱脂奶或低脂奶吗 180. 1岁以后可以给孩子吃其他的奶制品吗 181. 婴幼儿需要限制动物脂肪的摄入吗 182. 母乳喂到6个月就没有营养了吗 183. 能否让孩子改喝米汤喂养 184. 宝宝出生后需要补充叶酸吗 185. 宝宝的饮食中为什么需要铜呢 186. 关于维生素A与视力的问题 187. 过食胡萝卜皮肤会发黄吗 188. 添加色素的食品是不是有害健康 189. 妈妈的饮食会影响母乳中蛋白质的含量吗 190. 婴儿的食品无味需要加盐吗 191. 有关维生素分类 192. 牛奶过敏可以引起大便微量出血吗 193. 什么是水解蛋白奶粉 194. 有胆结石家族史的宝宝应该限制钙的摄入吗 195. 铁中毒的危害如何 196. 尿路结石是如何发生的 197. 补充维生素c会不会引起宝宝消化道溃疡 198. 吃配方奶会让咳嗽的孩子生的痰更多吗 199. 如何理解上“火” 200. 宝宝不宜吃巧克力吗 201. 打破婴幼儿的生活规律就容易生病吗 202. 凶门什么时候闭合？能摸吗 203. 给孩子剃胎毛科学吗 204. 孩子为什么不能穿开裆裤 205. 孩子吃什么豆腐好 206. 宝宝需要用枕头吗 207. 如何给孩子挑选钙制剂 208. 可以给孩子掏耳朵吗 209. 可以在配方奶里加糖吗 210. 孩子该不该一哭就抱起来 211. 为什么强调绿色、红黄色蔬菜和水果的摄入 212. 孩子是近视眼吗 213. 为什么产后第1周不适合大量喝催奶的汤水 214. 孩子为什么喜欢单一口味的食品 215. 宝宝吃零食好吗 216. 1岁以内的孩子可以吃粗粮吗 217. 素食者的母乳和非素食者的母乳一样吗 218. 喂奶时宝宝睡着怎么办 219. 碳水化合物是糖吗 220. 维生素A摄入过量问题 221. 纯母乳喂养的孩子如何补充维生素A 222. 为什么有的孩子牙齿排列不整齐 223. 钙的吸收问题二、预防接种 224. 需要接种流脑疫苗吗 225. 孩子是卡介苗感染吗 226. 我的孩子可以接种流感疫苗吗 227. 我的孩子还需要接种麻腮风疫苗吗 228. 被铁钉扎破手要打“破伤风”针吗 229. 没有连续服用小儿麻痹糖丸疫苗怎么办 230. 除了国家计划免疫的疫苗外，还要接种其他疫苗吗 231. 宝宝接种了麻疹疫苗，怎么还出疹子 232. 早产儿如何接种疫苗 233. 孩子需要接种甲肝疫苗吗 234. 孩子需要接种轮状病毒疫苗吗 235. 孩子可以注射胎盘球蛋白吗 236. 大夫为什么要问我是否给孩子接种过水痘疫苗 237. 什么是HIB疫苗 238. 小儿麻痹糖丸会失去效力吗 239. 被接种过疫苗的狗抓伤的孩子是否要打狂犬疫苗 240. 接种疫苗后孩子就一定不会得病吗 241. 为什么两次接种的流脑疫苗不一样 242. 疫苗接种部位和接种途径会影响免疫效果吗 243. 我的孩子会得腮腺炎吗 244. 我的孩子需要接种23价肺炎球菌疫苗吗 245. 这样接种乙脑疫苗合适吗 246. 为什么有的流感疫苗不能给我的孩子接种 247. 接种疫苗后高热 248. 乙肝疫苗没有按时接种怎么办 249. 用过地塞米松是否需要慎重或禁忌接种疫苗 250. 1岁以后的孩子还需要加强接种乙肝疫苗吗 251. 黄疸没有消退还能接种乙肝疫苗吗 252. 我的孩子已经接种流感疫苗，为什么还经常感冒呢 253. 2岁以下的孩子要接种七价肺炎球菌结合疫苗吗 254. 两种肺炎球菌疫苗有什么区别 255. 人工自动免疫制剂有哪些种类 256. 什么是被动免疫 257. 冷链对保管疫苗是非常重要的吗参考文献



### 章节摘录

母乳或配方奶所含热量、蛋白质和其他营养素已不能满足孩子生长发育所需，因此在这个阶段孩子需要大量的营养物质。液体食物体积大，而婴儿的胃容量相对偏小，所以只有通过改变食物营养密度来解决，即增加营养密度，缩小体积。需要对6个月大的宝宝开始循序渐进地添加辅食，满足孩子全面发育的需要。在这个特定时期孩子的吞咽和咀嚼能力发展最快，最容易获得，最易形成。如果在这个时期施以正确的指导可收到事半功倍的效果。科学合理地添加辅食，使孩子从小得到良好的营养供应，不但促进了身体和大脑的发育，增强了对疾病的抵抗能力，而且还有利于婴儿消化系统性能不断完善。随着孩子的成长，妈妈应及时、大胆地给宝宝添加各种食物。而且食物越是粗糙，对宝宝口腔、胃肠壁的力学刺激就越大，肠壁肌肉的推动力也就越大，使得宝宝逐渐练就很强的消化功能。当然也要及时地摄入适量的膳食纤维，有助于宝宝建立正常排便规律，保持健康的肠胃功能，对预防成年后的许多慢性病也有着不可估量的好处。同时婴儿时期通过视觉、嗅觉、味觉、触觉接受各种各样的食物，极大地丰富了食品的记忆仓库，将来长大了，对不同食物的接受能力和适应性也就越强。添加辅助食品可以帮助宝宝的心理发展，因为液体食物即母乳或配方奶是孩子早期生存的必需的物质条件，也是孩子和哺育者相互依恋的重要的维系物，孩子不可能永远靠它生存，逐渐要成为一个独立的人。添加辅食是孩子迈向独立的一个重要转折点，它也有助于孩子建立自信心，为日后自立于社会打下基础。婴儿时期是宝宝人生的最初阶段，通过及时添加泥状食品或固体食品也有助于孩子得以自慰，感到舒适，获得满足感；对于养育者产生信赖感，有利于培养他的积极情绪，防止产生消极情绪，对宝宝一生的身心健康具有十分重要的意义。

# 《育儿路上答疑解惑（上册）》

## 编辑推荐

爸手边离不开的一本育儿指导书籍。



## 精彩短评

- 1、整体来说不错，不过书皮有些泛黄了
- 2、别人推荐的，看看有好处
- 3、为了养好孩子的学啊
- 4、老婆让买的能不好吗
- 5、不错，很适合没经验的父母学习
- 6、宝宝成长路上的好朋友
- 7、一直关注张思莱的微博，这本书系统讲了新生儿喂养、免疫接种的常见问题，不过很多东西看过就忘了，自己把有用的内容直接扫描了，还是学到不少东西，推荐。
- 8、过后您可以

# 《育儿路上答疑解惑（上册）》

## 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)