

# 《幸福的起点-0~3岁健康育儿全知道（有益宝宝一生健康的黄金育儿法则）》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2011年01月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787512701014

## 编辑推荐

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况，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\*权威、\*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。

## 内容简介

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\*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。

## 作者简介

区慕洁 全国著名育儿专家 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，曾在北京医科大学公共卫生系妇幼卫生教研组担任教学及儿童保健工作，此后在239职工医院任小儿科副主任医师。退休后曾在人民卫生出版社任编审，1985年参与卫生部护理中

## 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

### 日常护理：宝宝健康需要全方位的呵护

- \* 如何给新生儿穿脱衣服
- \* 为新生儿换尿布的方法
- \* 给新生儿洗澡
- \* 新生儿的面部及皮肤护理
- \* 呵护好新生宝宝的头发
- \* 给宝宝修剪小指甲
- \* 男宝宝生殖器的护理女宝宝生殖器的护理
- \* 照顾好新生宝宝的睡眠

### 体格锻炼：运动的宝宝最健康

- \* 对新生宝宝的早期锻炼
- \* 新生宝宝的游泳锻炼
- \* 新生宝宝的抚触

### 成长旅途 + 爱心陪伴：婴儿期健康养育攻略

#### 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

\* 定期进行健康检查

\* 通过舌头判断健康状态

\* 观宝宝大便识健康

\* 从睡相观察宝宝健康情况

\* 提高宝宝的抗病能力

\* 预防疾病传播

\* 按时预防接种

饮食营养：给宝宝充足的能量

\* 宝宝辅食的添加

\* 宝宝辅食的制作方法

\* 给宝宝喂蛋黄的方法合理喂养预防宝宝贫血

\* 宝宝饮食的科学搭配

\* 宝宝对各种辅食的适应过程

\* 宝宝断奶后的饮食

\* 预防宝宝断奶综合征

\* 宝宝饮食的烹调方法宝宝最爱吃的断奶营养餐

\* 避免有损宝宝大脑发育的食物

日常护理：点滴生活中的健康关怀

\* 掌握抱宝宝的正确姿势

\* 保护宝宝的眼睛和耳朵

\* 为宝宝配备睡袋与枕头

\* 注意日常生活的安全性

\* 培养宝宝独自睡觉

\* 正确把握宝宝的穿衣问题

\* 宝宝出牙期的口腔护理

体格锻炼：每天动一动，宝宝不生病

\* 日常体格锻炼的方法

\* ~个月宝宝的被动操

\* ~个月宝宝的主、被动操

\* 给宝宝做日光浴

有健康才有未来：幼儿期健康养育宝典

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

- \* 帮助宝宝平安度过患病高峰
- \* 检查宝宝的视力情况保护宝宝的听力
- \* 为宝宝拔除有害的牙
- \* 看宝宝的指甲识健康
- \* 幼儿期的心理保健

## 饮食方案：均衡饮食，营养全面

- \* 幼儿期的营养需求
- \* 培养良好的饮食习惯
- \* 如何给宝宝补钙别让宝宝缺乏维生素
- \* 宝宝的高铁高钙食谱
- \* 多给宝宝吃健脑食物
- \* 不要给宝宝吃太多冷饮
- \* 正确给宝宝补充微量元素
- \* 宝宝不爱吃蔬菜的对策
- \* 防止宝宝食物过敏
- \* 避免让宝宝贪吃零食预防宝宝早期肥胖
- \* 正确看待儿童保健品

## 日常护理：爱心呵护每一天

- \* 春夏秋冬与宝宝护理
- \* 怎样改善宝宝打鼾
- \* 岁后就给宝宝换满裆裤
- \* 帮宝宝养成良好的卫生习惯
- \* 宝宝防晒知识大全
- \* 幼儿用品需谨慎选择
- \* 做好宝宝入园前的准备

## 体格锻炼：蹦蹦跳跳的小精灵

- \* 培养宝宝的基本运动技能
- \* 注意体育锻炼后的营养
- \* 日常体格锻炼的方法
- \* 坚持给宝宝做体操
- \* 带宝宝去登山和远足
- \* 利用自然因素对宝宝进行锻炼

## 做宝宝最好的保健师：不可不知的婴幼儿健康常识

### 发育测量：掌握测量宝宝体格发育的方法

- \* 体格发育规律体重测量
- \* 身高测量
- \* 胸围测量头围测量

### 健康观察：关注宝宝的一举一动

- \* 身体状况体温高低
- \* 呼吸状况脉搏状况呕吐现象排尿情况

### 监测技巧：掌握基本的家庭护理常识

\* 测体温

\* 测呼吸测脉搏测血压

免疫接种：为宝宝构筑健康的“防火墙”

\* 宝宝免疫接种的安排

\* 宝宝在哪些情况下不宜接种接种疫苗后发热怎么办

就医指南：带宝宝看病有学问

\* 就诊前的准备

\* 医生对患儿的检查何时让孩子重返幼儿园

用药常识：给宝宝的爱心小药箱

\* 家庭常用药物

\* 常用医疗工具药物保存

\* 喂口服药的技巧

\* 皮肤用药的方法滴眼液或软膏的使用方法滴鼻剂或喷雾剂的使用方法滴耳液的使用方法

生活卫生：让宝宝远离疾病隐患

\* 服装的卫生饮食的卫生皮肤的卫生

\* 牙齿的卫生保持空气新鲜室内保持光线充足明亮

加强家庭隔离与消毒

\* 日光消毒法煮沸消毒法酒精消毒法

\* 碘酒消毒法漂白粉消毒法碘附消毒法

简便易行的物理降温法

\* 酒精擦浴

\* 全身温湿疗法调节室温法

\* 冰水灌肠法头部冷敷法冰袋冷敷法

帮宝宝抵御疾病：婴幼儿常见病防治与护理

悉心呵护：新生儿常见疾病防治与护理

\* 新生儿低血糖

\* 新生儿黄疸

\* 新生儿眼炎

\* 新生儿斜颈

\* 新生儿败血症

\* 新生儿肺炎

\* 新生儿泪囊炎

\* 新生儿产瘤

\* 新生儿尿布皮炎

\* 新生儿皮肤血管瘤

\* 新生儿皮下坏疽

\* 新生儿硬肿症

\* 新生儿肛门周围感染

\* 新生儿脐炎

\* 新生儿肝炎

\* 新生儿化脓性脑膜炎

\* 新生儿佝偻病

爱心陪伴：婴幼儿常见疾病防治与护理

\* 感冒

\* 荨麻疹

\* 细支气管炎

\* 急性支气管炎

\* 哮喘

\* 假膜性喉炎

\* 肺炎

\* 过敏性鼻炎

\* 中耳炎

\* 水痘

\* 猩红热

\* 夜盲症

\* 结膜炎

\* 鹅口疮

\* 湿疹

\* 食物中毒

\* 癫痫

\* 玫瑰疹

\* 肾结石

\* 流行性腮腺炎

\* 隐睾

\* 寄生虫疾病

\* 腹股沟疝

\* 泌尿系感染

\* 手足口病

\* 传染性红斑

\* 脓疱病

\* 宝宝哭泣综合征

\* 缺铁性贫血

细心观察 + 及时处理：婴幼儿异常情况防治与护理

严密监测：新生儿异常情况防治与护理

\* 新生儿呼吸异常

\* 出现窒息

\* 苍白

\* 青紫

\* 头部厚痂唇裂与腭裂

\* 大便有血口中出现小白斑

\* 马蹄内翻足

\* 消化不良与腹泻

\* 新生儿呕吐

## 冷静处理：婴幼儿异常情况防治与护理

- \* 发热
- \* 咳嗽
- \* 腹痛
- \* 头痛
- \* 多汗
- \* 眼部感染
- \* 出牙期不适
- \* 高热惊厥
- \* 脱水
- \* 便秘
- \* 过敏反应
- \* 流鼻血
- \* 咽喉痛
- \* 食物反流
- \* 肢体痛
- \* 疖子
- \* 免疫接种反应

## 当意外不期而至：婴幼儿急症与外伤的处理

### 处变不惊，灵活应对：常见急症的预防与治疗

- \* 急症处理常识
- \* 呼吸道急症流血
- \* 一氧化碳中毒
- \* 噎住头部受伤
- \* 溺水
- \* 药物中毒
- \* 电击
- \* 车祸
- \* 晕厥
- \* 休克
- \* 咯血
- \* 呕血
- \* 痉挛

## 冷静面对，正确处理：常见外伤的急救与处理

- \* 外伤急救常识
- \* 冻伤
- \* 骨折
- \* 扭伤
- \* 高处坠落
- \* 烧伤
- \* 割伤、擦伤和创伤
- \* 面部受伤动物咬伤



\* 蚊虫叮咬

\* 刺伤

\* 蜚伤晒伤

\* 阴茎外伤

\* 齿损伤

附录：0~3岁婴幼儿智能发育参考表

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)