

# 《育儿之道 (第三版)》

## 书籍信息

版次：3

页数：

字数：

印刷时间：2008年09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：9787533741877

## 内容简介

本书是笔者把多年的研究、经验积累和国内外\*、最权威的有关知识融汇贯通起来，用简洁、通俗易懂的语言，把复杂的育儿知识描述出来，让家长一看就懂，看了就管用，看了就立马能解决问题。

本书的内容是围绕“健康、聪明、高情商”三大方面，系统地介绍从胎儿到少年时期家长在培育孩子的过程中所必需的知识和方法，帮助家长实现培养一个“健康、聪明、高素质”优秀人才的期望和目标。

## 作者简介

徐宝珍，安徽省立儿童医院儿童保健主任医师。1970年毕业于北京医科大学，1989年赴瑞典进修儿童保健。曾任安徽省妇幼保健所业务副所长，安徽省“三八”红旗手、“巾帼建功”先进个人。从事儿科、儿童保健研究近40年，发表专业论文及科普文章数百篇，著有多部育儿指导书

## 目录

### 第一章 营养与喂养

#### 一、厌食、挑食及其他不良饮食习惯

(一) 孩子为什么厌食、挑食

(二) 厌食、挑食有哪些害处

(三) 培养良好的饮食习惯——预防和治疗厌食、挑食

#### 二、怎样吃才能营养好

(一) 各种营养素的作用

(二) 多样化平衡饮食营养最好

(三) 食物状态要适合不同年龄的小儿

(四) 根据食欲调整食物量

(五) 培养良好的饮食习惯

#### 三、吃多少奶合适

(一) 吃奶过多的害处

(二) 婴儿为什么会吃奶过多

(三) 吃多少奶合适

#### 四、出生至4个月婴儿的喂养

(一) 母乳喂养

(二) 人工喂养

(三) 混合喂养

- (四) 按需喂奶和喂奶次数
  - (五) 菜汤和果汁的制作方法
  - 五、5个月至1岁婴儿的喂养
    - (一) 为什么要添加辅食
    - (二) 添加辅食的时间和方式
    - (三) 有些婴儿为什么不愿意吃辅食
    - (四) 断母乳的时间和方式
    - (五) 5个月至1岁婴儿的喂养方式
    - (六) 辅食的家庭制作
  - 六、1~2岁幼儿的营养
  - 七、2~3岁幼儿的营养
  - 八、3岁以上儿童的营养
  - 九、维生素D缺乏性佝偻病(俗称缺钙)
    - (一) 佝偻病的表现和危害
    - (二) 佝偻病的原因
    - (三) 佝偻病的防治
    - (四) 合理补钙
  - 十、营养性贫血
    - (一) 贫血对健康的危害
    - (二) 哪些原因引起营养性贫血
    - (三) 怎样预防和治疗营养性贫血
  - 十一、肥胖是病
    - (一) 肥胖也是病
    - (二) 多吃少动是单纯性肥胖的根本原因
    - (三) 肥胖病重在预防
    - (四) 减肥的关键在于决心和毅力
  - 十二、营养不良
  - 十三、微量元素与健康
    - (一) 锌
    - (二) 铜
    - (三) 氟
  - 十四、铅对儿童的危害和防治
- 第二章 护理与保健
- 一、新生儿护理
    - (一) 正常新生儿的护理
    - (二) 新生儿期的几种特殊情况
    - (三) 父母应注意观察的现象
  - 二、穿衣盖被也与健康有关
    - (一) 穿衣盖被不合适是引起感冒的重要原因之一
    - (二) 衣被应当舒服、适用
  - 三、睡得好才能身体好

.....

### 第三章 生长与发育

### 第四章 其他常见症状与疾病

### 第五章 智力开发——使孩子更聪明

### 第六章 培养高情感智商（高素质）——走向成功

### 第七章 胎儿的健康与保健

## 在线试读部分章节

### 第一章 营养与喂养

#### 一、厌食、挑食及其他不良饮食习惯

人活着就要吃，吃是人的第一享受，可是近年来很多孩子不好好吃饭，厌食、挑食。有的边吃边玩，一顿饭吃一个多小时；有的喂饭就是不张口，或是把饭含在嘴里，不嚼不咽，硬是让他吃，便会吐出来；有的吃荤不吃素；有的吃零食、喝奶制品，就是不吃饭；有的看到饭就有气，有的说肚子疼，有的含着眼泪无奈地吃几口……家长为此头痛发愁，忧心忡忡，有的担心孩子缺乏营养，有的担心孩子有病，到处看医生，反复吃药，也不见明显效果。

#### （一）孩子为什么厌食、挑食

1.以荤食为主，很少吃粮食、蔬菜 家长们都希望孩子营养好一些，但很多人不知道怎样吃才是真正营养好。也许我们的祖祖辈辈生活都十分贫苦，平时只能粗茶淡饭，只有逢年过节才能吃顿荤，因此，无形中形成一个概念，鸡、鱼、肉、蛋、奶等荤食营养好，于是设法让孩子多吃荤食。

有的孩子早晨2个鸡蛋一杯牛奶，或是鸡汤、骨头汤下面条、煮肉饺；中晚餐虾仁瘦肉蒸鸡蛋，或是清蒸鱼、红烧鸡，无荤不餐；睡前、夜间还要喝牛奶。有的家长听说鱼虾有营养，天天买鱼虾，自己舍不得吃，塞给孩子吃；杀了一只鸡，除去头脚，好的都让孩子吃了。2~3个月的婴儿，2~3天吃完一袋奶粉；有的嫌新鲜牛奶稀不熬饥，还要和上奶粉或米粉。有的孩子1~2岁了，还将牛奶当茶，一天喝5~6次，一个月吃十几袋奶粉。类似情况，不胜枚举。

荤食含蛋白质、脂肪多，在胃中停留的时间长，吃多了，不容易消化，肚子不饿，没有食欲。这就与成人参加宴会或是除夕吃了一顿荤食，下一顿没有食欲一样。以荤食为主，看起来吃的食物量并不多，但能量很高，足够孩子活动的需要，因此孩子没有饥饿感。

这些孩子不但不饿，还往往能量过剩，一天到晚动个不停，有用不完的劲，汗多，易兴奋。

孩子自幼以荤食为主，吃惯了味浓的食物，对清淡食物不感兴趣，因而也不愿吃粮食、蔬菜。

2.餐次太多 不少家庭，孩子一哭即喂奶，很容易吃奶过量，肚子不饿；时间长了，还形成恋奶，而且只会吸吮奶头，不会咀嚼，不会用勺吃饭，因此不吃其他辅食。

有些家长总是怕孩子营养不够，一餐吃得不多，没有等到下一餐，就急忙给孩子做吃的；有的家长到幼儿园接孩子，总是带一份吃的，一般幼儿园下午都有点心，孩子刚刚吃

过东西，又吃，晚餐自然没有食欲。

.....

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)