

<<年轻妈妈最想要的育儿完全手册>>

图书基本信息

书名：<<年轻妈妈最想要的育儿完全手册>>

13位ISBN编号：9787506474405

10位ISBN编号：7506474409

出版时间：2011-7

出版时间：中国纺织出版社

作者：文雯 编

页数：342

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：<http://www.tushu007.com>

<<年轻妈妈最想要的育儿完全手册>>

内容概要

文雯主编的《年轻妈妈最想要的育儿完全手册》是针对宝宝生活中常见的问题和疾病提出解决方案，帮助妈妈了解宝宝的行为和心理特点，读懂宝宝的诉求，进行科学的家庭护理；在疾病防治上侧重于防，强调“未病先防、已病防变、已变防渐”。

全书涵盖了宝宝生活的方方面面，从身体保健到心灵呵护，从疾病防治到安全防范，为年轻的妈妈们提供了一本照顾宝宝的实用小百科。

当然，编写《年轻妈妈最想要的育儿完全手册》的目的并不是要取代儿科医生的工作，只是希望年轻的妈妈们能从书中学到科学的育儿理念，通过合理的家庭护理缩短病程，减少疾病的发生，增强宝宝的体质，轻松、有效地呵护宝宝健康成长。

<<年轻妈妈最想要的育儿完全手册>>

作者简介

女，在读硕士研究生，本科主要学习中药学，现于山西医科大学继续攻读药学专业。本人酷爱祖国医药，重视中医养生与保健，并经常研读此类书籍，对养生有独到的见解。本书是中药学硕士文雯耗时一年半精心编著而成。

<<年轻妈妈最想要的育儿完全手册>>

书籍目录

- 第一章 宝宝科学饮食身体好
 - 母乳喂养的N个理由
 - 如何将母乳喂养进行到底
 - 哺乳期妈妈的饮食攻略
 - 采用正确的哺乳方法
 - 后三鹿时代如何选择奶粉
 - “慢条斯理”添辅食
 - 断奶的时机与方法
 - 安抚奶嘴用不用
 - 矿物质与维生素该怎么补
 - 养成少吃多餐的习惯
 - 爱吃蔬菜才健康
 - 让宝宝合理“享受”零食
 - 远离垃圾食品
 - 白开水与饮料的较量
 - 多吃粗粮好处多
 - 多管齐下纠正厌食偏食
 - 宝宝餐具面面观
- 第二章 宝宝的衣着起居有讲究
 - 宝宝穿衣要得体
 - 宝宝穿衣越厚越好吗
 - 宝宝的鞋子要“考究”
 - 给新生儿宝宝包一个舒适的襁褓
 - 用纸尿裤还是尿布
 - 为宝宝创造舒适的居家环境
 - 空调、电风扇、热水袋的正确使用
 - 减少家用电器的辐射
 - 房屋装修不当——健康的隐形杀手
 - 慎选盆栽植物
 - 杜绝家庭安全隐患
- 第三章 一觉睡到大天亮的秘诀
 - 宝宝健康睡眠时间表
 - 培养宝宝健康的睡眠习惯
 - 创造良好的睡眠环境
 - 睡觉姿势影响睡眠质量吗
 - 宝宝夜惊怎么办
 - 宝宝睡觉打鼾是病吗
 - 婴儿床要不要买
 - 如何选择合适的枕头与被子
- 第四章 带孩子出行的注意事项
 - 精挑细选婴儿车
 - 宝宝出行装备宝典
 - 宝宝夏季户夕卜活动防护要点
 - 宝宝冬季户外活动防护要点
 - 宝宝春秋户外活动防护要点

<<年轻妈妈最想要的育儿完全手册>>

宝宝坐车安全备忘

第五章 讲卫生的宝宝少生病

宝宝洗澡学问大

重点洗护宝宝的特殊部位

宝宝洗护用品的选择

一爽身粉与花露水的是是非非

呵护宝宝的乳牙

“满月剃胎发”有根据吗

宝宝如厕习惯的训练

宝宝衣物的清洗

不能忽略玩具的清洗

第六章 让宝宝爱上运动

宝宝的运动历程

避免运动训练的误区

亲子游戏你是高手吗

让宝宝与小朋友一起做游戏

运动智能培养, 你了解多少

在游戏中锻炼良好性格

玩具——只选对的, 不选贵的

避免几种逗弄方式

宝宝运动的安全防护

第七章 宝宝生病早知道

宝宝凶门启示录

宝宝的头部问题多

宝宝头发的问题

透过眼睛看疾病

宝宝口臭是为何

宝宝声音嘶哑为哪般

看舌知疾病

宝宝指甲——健康的晴雨表

宝宝肚脐突出是病吗

通过二便观健康

宝宝的生殖器是否正常

新生宝宝的特殊生理特点

第八章 新生儿(0~4周)常见问题的家庭护理

新生儿溢奶

新生儿鹅口疮

泪囊炎

新生儿腹泻

新生儿夜啼

新生儿便秘

新生儿肺炎

新生儿黄疸

新生儿脐炎

新生儿败血症

新生儿出血症

新生儿硬肿症

<<年轻妈妈最想要的育儿完全手册>>

第九章 儿科常见疾病的家庭护理

五官

呼吸道

消化道

皮肤

其他

第十章 疾病重在防患于未然

春寒料峭疾病多

暑热难当早防范

秋风萧瑟须护肺

寒冬漫漫不难熬

预防近视从娃娃抓起

疫苗接种要及时

第十一章 宝宝外伤的处理

家庭急救箱

烫伤和烧伤

割伤与擦伤

刺伤

扭伤

骨折

咬伤

面部受伤

冻伤

第十二章 常见意外伤害的处理

误食有毒物质

噎住

溺水

触电

一氧化碳中毒

昏迷

过敏反应

从高处坠落

第十三章 宝宝的行为及发育

宝宝发育的里程碑

发育迟缓与发育异常

宝宝的语言发展

宝宝的听力发展

宝宝的视力发展

宝宝长牙了

基本行为规范

重视宝宝的社交

正确对待宝宝尿床

胎记

把握宝宝的性启蒙时期

电视和电影

为上学做好准备

第十四章 关注宝宝的内心世界

<<年轻妈妈最想要的育儿完全手册>>

了解宝宝的心理特点
宝宝心理健康的标志
不要忽视宝宝的自尊心
夸奖不能太盲目
批评也要讲技巧
乐观自信的宝宝
毅力和耐性的培养
孤独症
营造温馨的家庭氛围

<<年轻妈妈最想要的育儿完全手册>>

章节摘录

版权页：插图：选好了时机，妈妈要采用温和的方法给宝宝断奶。

自然过渡法是一个不错的选择，即通过给宝宝逐渐添加辅食，最终达到以辅食代替母乳。

循序渐进地添加辅食，使宝宝习惯许多其他食物，这样即使断奶也不会发生营养不良的情况。

如果正常添加辅食，到宝宝一岁时，可能只需要在清晨、临睡前或夜里喂奶，这样对妈妈平时的工作和活动不会造成太大的影响。

但临睡前和夜里的奶通常很难断，家长可以在白天多带宝宝到户外，保持适宜的运动量，使宝宝在夜间睡得更踏实。

宝宝要睡觉时，可由爸爸或家人哄着睡，宝宝若哭闹，要尽量安慰，转移其注意力，而不要抱起他喂奶，慢慢地这一顿奶就可以不吃了。

但有一些妈妈，由于某些原因如患了乳腺炎，在宝宝几个月时就不能继续母乳喂养了。

这时断奶显然要比自然过渡断奶痛苦很多：宝宝还小，没有开始添加辅食，突然一下子也不易接受其他食物。

这时不要贸然给宝宝喂辅食，先用奶瓶喂配方奶粉，待到4-5个月，看情况添加流质辅食。

在我国有很多传统的断奶方法，如在妈妈乳头上涂辣椒水、黄连或清凉油之类的刺激物，使宝宝对乳汁产生反感从而断奶，或者强行将宝宝与妈妈分离来断奶。

这些方法会对宝宝和妈妈造成伤害，在妈妈乳头上涂刺激物会使妈妈乳头损伤，宝宝口腔黏膜受伤；将宝宝与妈妈分开会使宝宝剧烈哭闹，不愿吃东西，睡眠不好，甚至消瘦、生病。

总之，如果宝宝和妈妈都还没做好充分的准备就突然断奶，会对宝宝心理造成很大的冲击，妈妈如因不忍看宝宝受苦而给宝宝继续喂奶，结果就会使断奶更不易成功。

在断奶后，妈妈回奶也要科学，现在有自然回奶和人工回奶两种方法。

自然回奶一般适合于哺乳时间长达10个月至1年，且断奶后乳汁逐渐减少的妈妈，同时要避免汤汁及下奶食物的摄入，使乳汁逐渐减少至全无。

人工回奶主要适合哺乳不足10个月要突然断奶或者奶水很多自然回奶效果不好的妈妈，可以服用以生麦芽煮的水，或在医生的指导下服用其他药物。

而用毛巾勒住胸部或者用胶布封住乳头等方法，则容易引起乳房胀痛。

<<年轻妈妈最想要的育儿完全手册>>

编辑推荐

《年轻妈妈最想要的育儿完全手册》：年轻的妈妈们，你们知道宝宝哭闹的潜台词吗？
了解宝宝疾病的严重性吗？
熟悉意外事故的抢救方法吗？
了解宝宝的行为和心理特点，进行科学的家庭护理。

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:<http://www.tushu007.com>