第一图书网, tushu007.com

<<新妈妈育儿天天学>>

图书基本信息

书名：<<新妈妈育儿天天学>>

13位ISBN编号：9787506484060

10位ISBN编号：7506484064

出版时间：2013-4

出版时间：中国纺织出版社

作者：陈秀娟

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

<<新妈妈育儿天天学>>

内容概要

《新妈妈育儿天天学(1-3岁)》是宝宝在1～3岁的养育百科全书，内容涵盖饮食、护理、疾病护理、家庭教养、行为习惯、心理发育、智力开发等方面。
将多位妈妈切身的育儿经历融入到相应的话题内，专家针对妈妈的疑惑及不足做了针对性很强的指导性解答。
在宝宝成长的每一个阶段，妈妈都会面临新出现的问题，这些问题形形色色，虽然宝宝们各有特点，但是却有共性。
想要更好辅助宝宝成长的妈妈们、被宝宝“ 折磨 ”的抓狂的妈妈们，都可以从《新妈妈育儿天天学(1-3岁)》中找到答案。

作者简介

陈秀娟，中华医学会生殖医学分会委员，内蒙古医科大学附属医院主任医师、妇产科副主任、生殖医学中心主任。

书籍目录

1～2岁 宝宝养育面面观 本阶段发育要点提示 心理行为和语言发育 关注宝宝健康问题 妈妈日常照料提示 面对变化，随时作好准备 1岁1～2个月 断奶期，给予心理安慰 生活&饮食&护理 生日快乐，天天快乐 饮食安排要合理 从睡眠看健康 喝酸奶要注意方法 学步期，用心选择鞋 居家安全防护 经常上火要注意调理 室内游乐场，欢乐天堂 带宝宝骑自行车出行 营养食谱：胡萝卜丝汤、双米银耳粥 家庭教养 要引导，不要制止 弱化家庭纷争的影响 收起你的脾气 过度保护不可取 行为习惯 强烈要求自己做 仍会吃手 吃饭变得很难 也会逗人 早期教育 学步，爸爸要挑大梁 不过时的藏猫猫 学会自己下床 能搭出简单的积木造型了 最爱涂鸦 培养爱看书的宝宝 能够自己坐盆排便了 即将进入语言爆发期 数字是什么 颜色是什么 疾病与异常情况处理 食物过敏，预防为主 生病了，应对喂药难题 1岁2个月发育监测 1岁3～4个月 不讲理的宝宝 生活&饮食&护理 宝宝不爱吃饭，家长应反思 蛋白质的添加要合理 饮品：鲜榨蔬果汁DIY 实用的伞柄推车 玩具刺激太多有害 宝宝穿衣原则：春捂秋冻 私家车有安全隐患 适度远游 玩转扭扭车 营养食谱：菠菜猪血汤、五彩香菇 家庭教养 合理安排学习秩序 从现在开始，充实宝宝书架 爱的教育很关键 童年有玩伴，才不孤单 行为习惯 哭，是达到目的的手段 没完没了扔东西 抢别人的玩具 偏爱摇摇车 早期教育 爸爸能让宝宝更聪明 走得很稳了 带去动物园玩 练习上、下楼梯 与宝宝一起看《花园宝宝》 语言进入单音词阶段 球的新作用 学习叫人了 动物图卡配对 滑梯是成长好伙伴 疾病与异常情况处理 小心养个复感儿 宝宝咳嗽怎么应对 1岁4个月发育监测 1岁5～6个月 爱跑又爱跳 生活&饮食&护理 控制零食，规律进食 远离垃圾食品 少吃果冻 伤食了怎么办 沙土玩具不可少 不怕打预防针 服装，也有安全隐患 光脚走，新体验 水果餐应对夏季上火 营养食谱：肉末木耳、冬瓜球肉丸、玉米拌油菜心 家庭教养 教养的途径 不好，不行，不要 给支画笔，不要怕脏 妈妈要强，宝宝没主见 行为习惯 玩具，别人的才好 积极应对偏食问题 学会自言自语 争宠是正常行为 早期教育 儿歌好素材 背诵儿歌，从押韵字开始 参与家务活 督促宝宝收好玩具 教宝宝认路 手指点着字念书 开始接触拼图 宝宝会跑了 开始学跳 让玩具当宝宝的听众 疾病与异常情况处理 眨眼有问题 磕碰伤的紧急处理 1岁6个月发育监测 1岁7～8个月 脱缰的小野马 生活&饮食&护理 控制接触电子产品 粗粮怎么吃 饮食不合理，宝宝会变笨 糖果宜少吃 防晒不留死角 遭遇睡眠失调 安全防护产品要跟进 讲卫生从现在开始 如厕训练，男女有别 营养食谱：肉炒三丁、香菇鸡丝粥 家庭教养 公共场合耍赖，正确应对 适度惩罚 揩鼻涕、擦脏脏嘴 让宝宝懂得合作 行为习惯 在一起，各玩各的 有了羞耻感 经常咬人 打人的困局 早期教育 早春，寻找绿色 试着轮流玩 涂鸦，妈妈不宜过多参与 语言结构初具雏形 玩具，要跟上发育的脚步 看电视也是学习 以自己的小名为主语 数学融入生活 说出“我爱你”探索自然，重在培养 疾病与异常情况处理 关注牙齿卫生，预防龋齿 弱视问题 1岁8个月发育监测 1岁9～10个月 探索的脚步，越走越远 生活&饮食&护理 瘦宝宝，要细心调理 摄入膳食纤维 冷饮不宜多喝 可以试着用筷子了 合理补充维生素 警惕玩具噪声污染 巧妙应对生活噪声污染 可以自己上厕所了 午睡不能少 健齿食谱：山药饼、紫菜蛋卷 家庭教养 重视餐桌时间 是非对错，全在点滴生活 重视沟通技巧 重视沟通态度 行为习惯 走路姿势很怪 不要走，就要抱抱 有自虐行为，要及时纠正 小小“拾荒者”早期教育 第一、第二人称活用 灌输交通安全的意识 根据天气安排生活 自己脱衣服 做事巧安排 大家一起来踢球 练习双脚起跳 陪伴阅读，帮助识字 照片中的亲人 双脚交替上下楼 疾病与异常情况处理 细菌性痢疾 营养不良性贫血 1岁10个月发育监测 1岁11～12个月 有爱，可以走得更远 生活&饮食&护理 长高有窍门 科学进食蔬菜 请育儿嫂看护宝宝 暑热，合理使用空调 多吃健脑食物 冬寒，慎用羽绒被、电热毯 宝宝晕车怎么办 灾难应急物品准备清单 水果不能代替蔬菜 调养粥解暑热 家庭教养 随时进行安全教育 冲突解决之道 孤僻宝宝的教养 溺爱行为种种 行为习惯 注意力难以集中 不雅行为：抠鼻孔 也会“害怕”把妈妈的话当耳旁风 早期教育 亲子时光：在哪只手里 学习自己洗漱 开始学习刷牙 了解涂鸦，做好引导 儿歌总动员 玩积木，让想象力飞翔 学骑儿童自行车 卖场大课堂 自己穿衣细节 穿珠子 疾病与异常情况处理 防治中暑 夜间磨牙问题 2岁发育监测 2～3岁 宝宝养育面面观 本阶段发育要点提示 心理行为和语言发育 关注宝宝健康问题 妈妈日常照料提示 面对变化，随时作好准备 2岁1～3个月 心智突飞猛进 生活&饮食&护理 适量补充无机盐 选择牙膏 胖宝宝，要适当控制 该关注幼儿园了 宝宝不吃饭，妙招应对 出汗多找原因 冬季暖胃食谱 家庭教养 将时间融入生活 国外的餐桌文化值得借鉴 好奇捣乱，最好接受 结成统一战线 行为习惯 阶段性地害羞 凡事一窝蜂 爱摸生殖器怎么办 坐不住，可能是病 早期教育 说完整的

句子 能很好地控制身体了 要学会等待 做个自我介绍 宝宝爱问“ 为什么 ” 成功转述 藏猫猫，加入新伙伴 想跑就跑，想跳就跳 逛逛图书馆 开始上亲子班了 疾病与异常情况处理 出现口吃了 宝宝患了荨麻疹 听力障碍，早发现早治疗 常见食物中毒及预防 2岁3个月发育监测 2岁4～6个月 故事，搭起想象之桥 生活&饮食&护理 春季清淡饮食，夏季注意补水 秋季宜进补，冬季注重提高免疫力 睡眠相关问题 教宝宝做家务 突发意外增多 对抗“ 春困 ” 谨慎选择宝宝用品 妈妈做的零食最好 家庭教养 前后一贯，贵在坚持 淡化缺点 夸赞要注意技巧 保持环境的卫生 行为习惯 男宝宝，女宝宝 骂人、说脏话 恋物癖 不跟人打招呼 早期教育 教宝宝玩折纸 玩转七巧板 识得特点，学会分类 蝌蚪、青蛙 增强平衡感的训练 推球入门“ 1个 ”与“ 许多个 ” 接球游戏 寻找彩虹 涂涂画画乐趣多 疾病与异常情况处理 自闭症，早发现早干预 警惕血铅超标 也会偷吃药 每年驱一次虫 2岁6个月发育监测 2岁7～9个月 简单交往期 生活&饮食&护理 出行安全隐患 宝宝贪吃怎么办 强化食品，谨慎添加 如何选择幼儿园 乘公共交通工具 拒绝洋快餐 正式启用筷子 发质不好，无须担忧 入园准备，生活调整 带苦味的，是健康食物 家庭教养 太依赖父母，要调整 不要强制学习 购物中的“ 约法三章 ” 创造良好家风 行为习惯 执拗的“ 一致 ”性 抵触去幼儿园 有独占行为，需要引导 不合群怎么办 早期教育 方向、方位 钱，怎么用 小区里的健身场 石头、剪子、布 映在墙上的手影 玩玩滑板车 捏捏橡皮泥 宝贝讲故事 疾病与异常情况处理 误食了干燥剂 中耳炎 咳嗽起来没完 如果发生交通意外 2岁9个月发育监测 2岁10～12个月 入园准备期 生活&饮食&护理 重视视力发育 冬季抗寒食物 游乐场设施的选择 开始独自入睡 户外游乐园，好好陪护 能吃不胖有因 不吃汤泡饭 入园物品清单 入园前一天与当天 入园后，关注消化问题 家庭教养 多些亲子时光 穿戴整齐上学去 有条理地生活 安度入园焦虑期 行为习惯 迫切需要朋友 陷入攀比困局 爱啃指甲怎么办 入园初期的不适应表现 早期教育 单脚跳跃 使用安全剪刀 闻气味辨食物 说到做到 收拾自己的物品 下雪啦，堆雪人去 帮妈妈取放物品 认识乐器行 疾病与异常情况处理 入园适应期疾病 腹痛，可能与紧张有关 缠人的口腔溃疡 流鼻血 3岁发育监测

章节摘录

版权页： 插图： 如果宝宝表现出精神状态不好、心不在焉、反应迟钝、表情呆滞等症状时，妈妈要加强关注了，宝宝可能患上了营养不良性贫血。
妈妈或许感到奇怪，好吃好喝的，怎么可能会营养不良呢。
其实，问题可能就出在这“好吃好喝”上了。
贫血症状有哪些 轻度贫血。
表现为脸色苍白、精神稍有低迷、爱缠人、食欲不振、体质弱、时常发热感冒等，会被父母误认为是情绪问题，从而忽略。
中度贫血。
脸色煞白，精神萎靡、烦躁不安，有的患儿还有异食癖，常喜欢吃墙皮、煤渣、火柴、纸等异物，并出现腹泻、呕吐等消化不良症状，同时伴随呼吸、脉搏加快，肝脏增大等。
重度贫血。
出现手脚水肿、胸闷气短等症状。
还有的患儿体力、智力上出现严重倒退现象，本来会说话、会站、会走路，病后都不会了。
而且头发变得枯黄、稀疏，哭时无眼泪，大便干燥。
饮食误区导致贫血“高级营养品”导致贫血。
有些妈妈热衷于给宝宝购买“高级”营养品，这些营养品往往缺乏铁元素或者含量极微。
以牛奶为例，每100毫升牛奶含铁0.1～0.5毫克。
儿童每日需铁10毫克，若仅靠牛奶来提供铁，得喝上2～10升才能满足需要，显然，宝宝是喝不下这么多牛奶的。
高热量饮食导致贫血。
有一部分宝宝偏食、挑食，造成了营养素摄入的不平衡。
如常吃巧克力、奶油点心等一类高热量食品，会使宝宝缺乏饥饿感，减少进食量而无法得到其他必需营养素，这类食品一般所含蛋白质和铁很少。
蔬菜进食少导致贫血。
铁的吸收常需要一定的酸度，而维生素C是酸性的，它能促进机体对铁的吸收。
如果妈妈不注意给宝宝搭配一定量的绿叶蔬菜，即使有蔬菜上桌，也没有注意劝导宝宝多吃点蔬菜，使维生素C摄取不足，从而影响了铁的吸收。
维生素C缺乏时，体内叶酸常代替它参与核酸代谢，而叶酸和维生素B12是细胞核中脱氧核糖核酸（DNA）合成必不可少的成分，若缺乏了，就会严重影响红细胞核的成熟，导致另一种贫血——营养性大细胞贫血。
此外，宝宝长期不吃早餐，空腹喝冰牛奶、水果汁等不良习惯都会造成营养不良性贫血。
加强预防 家长可以在宝宝的软食中添加一些含铁丰富且吸收率较高的食物，如动物肝、瘦猪肉、大豆及大豆制品等。
其中，动物肝中铁含量较高，每100克含铁高达25毫克。
吸收率为22%左右；大豆及大豆制品中铁含量也不低，每100克大豆含铁11毫克，吸收率达到7%，这些部是能预防营养不良性贫血的食物。

编辑推荐

《新妈妈育儿天天学(1-3岁)》共提炼出近300个话题，每个话题都从妈妈的角度出发，侧重操作性强的实用技巧，内容丰富，全面细致。

第一图书网, tushu007.com

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