

<<1-2岁育儿一日一页>>

图书基本信息

书名：<<1-2岁育儿一日一页>>

13位ISBN编号：9787512702790

10位ISBN编号：7512702795

出版时间：2013-1

出版时间：中国妇女出版社

作者：中国优生科学协会 编

页数：398

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>

<<1-2岁育儿一日一页>>

内容概要

宝宝出生第二年有哪些新进步？

育儿过程中有哪些问题是需要重点关注的？

妈妈会遇到哪些育儿难题？

本书以每日一页的形式帮助妈妈认识、了解并且很好地解决宝宝身体、心理、发育、营养、早教等诸多问题。

伴随着宝宝成长的每一天，为新妈妈打开一个又一个困惑。

<<1-2岁育儿一日一页>>

作者简介

中国优生科学协会 主编

中国优生科学协会是经卫生部核准，民政部批准登记的全国性专业团体，其宗旨是团结一切热心于遗传与优生、母婴保健以及优生、优教科学事业的专家、学者、专业人员和有识之士，进行学术交流，普及科学知识，提高出生人口素质，减少出生缺陷，推动母婴保健和优生优育科学事业的发展。

中国优生科学协会妇产科专家

许怡民（首都医科大学附属复兴医院妇产科主任医师，主攻专业为妇产科遗传、预防出生缺陷的产前诊断及筛查工作）

戴淑凤（北京大学第一附属医院妇产科教授，中国优生科学协会理事，主攻专业为围产、新生儿科）

邢福祺（第一军医大学附属南方医院妇产科、南方生殖医学中心主任医师、教授、博士后导师，主攻专业试管婴儿等辅助生殖技术）

<<1-2岁育儿一日一页>>

书籍目录

1岁第1个月养育计划 生长发育情况 / 2 第1周第1天 营养：1岁宝宝的营养需求 / 5 第2周第2天 营养：1岁宝宝的每日饮食安排 / 6 第1周第3天 健康：按时接种乙脑疫苗 / 7 第1周第4天 早教：不要忽视宝宝的动作发育 / 8 第1周第5天 早教：爸爸陪宝宝练走路 / 9 第1周第6天 早教：学认红色和圆形 / 10 第1周第7天 早教：成功早教，爸爸不可或缺 / 11 第2周第1天 营养：宝宝春季饮食安排 / 12 第2周第2天 营养：宝宝春季饮食润当先 / 13 第2周第3天 营养：宝宝春季滋润小食谱 / 14 第2周第4天 健康：合理穿衣，预防感冒 / 15 第2周第5天 早教：玩套环，学背数 / 16 第2周第6天 早教：练习捏取细小的物品 / 17 第2周第7天 早教：学摆2~3块积木 / 18 第3周第1天 营养：给宝宝做几道补钙美食 / 19 第3周第2天 健康：按时体检，监测宝宝健康 / 20 第3周第3天 健康：不要让宝宝生活在“真空”里 / 21 第3周第4天 健康：培养宝宝护理牙齿的好习惯 / 22 第3周第5天 早教：听故事，学翻书页 / 23 第3周第6天 早教：鼓励宝宝多说单音句 / 24 第3周第7天 早教：教宝宝学会分享 / 25 第4周第1天 营养：让宝宝自己用勺吃饭 / 26 第4周第2天 营养：为宝宝做几款蛋香美食 / 27 第4周第3天 健康：教宝宝养成讲卫生的好习惯 / 28 第4周第4天 早教：教宝宝扶栏上楼梯 / 29 第4周第5天 早教：和宝宝一起玩球 / 30 第4周第6天 早教：培养宝宝的社交能力 / 31 第4周第7天 早教：巧妙化解宝宝的分离焦虑 / 32 1岁第2个月养育计划 生长发育情况 / 34 第1周第1天 营养：过量饮用果汁害处多，36 第1周第2天 营养：从小培养良好的饮食习惯 / 37 第1周第3天 健康：春季小心支气管哮喘 / 38 第1周第4天 健康：支气管哮喘的家庭护理 / 39 第1周第5天 健康：预防支气管哮喘的好方法 / 40 第1周第6天 早教：继续练习上楼梯 / 41 第1周第7天 早教：为宝宝营造快乐的家庭氛围 / 42 第2周第1天 营养：巧做肉菜，美味又营养 / 43 第2周第2天 健康：春季小心过敏性鼻炎 / 44 第2周第3天 健康：过敏性鼻炎的治疗 / 45 第2周第4天 健康：积极预防过敏性鼻炎 / 46 第2周第5天 健康：让宝宝和奶瓶说Byebye / 47 第2周第6天 早教：学习称呼大人 / 48 第2周第7天 早教：学习照顾玩具娃娃 / 49 1岁第3个月养育计划 1岁第4个月养育计划 1岁第5个月养育计划 1岁第6个月养育计划 1岁第7个月养育计划 1岁第8个月养育计划 1岁第9个月养育计划 1岁第10个月养育计划 1岁第11个月养育计划 1岁第12个月养育计划 附录

<<1-2岁育儿一日一页>>

章节摘录

版权页：插图：1.空气浴 春天是阳气生发的季节，要多带宝宝到户外活动，以吸收大自然的阳气，同时促使宝宝体内积热的发散，提高其抗病能力。

只要户外温度在零度以上即可开始户外活动。

每日1~2次，一般在上午10~12点和下午2~3点进行。

如户外温度在零度以下，一般可让宝宝在室内活动，但应打开窗户通风换气。

春季虽然外部空气质量低，但仍须保证每天开窗半小时以上，加强室内空气对流。

开窗通风时注意不要让风直接吹到宝宝。

房间多的家庭一个房间通风时可以让宝宝到其他房间玩耍。

2.水浴 1~2岁的宝宝可以进行冲浴或淋浴。

冲浴时以喷壶冲水，从上部到胸背、下肢，但注意不要冲宝宝的头部。

淋浴比冲浴保健效果更好，因温度之外还有水流的机械压力，可以起到一定的按摩作用。

浴后要立即用干毛巾擦干宝宝全身，最好能擦至皮肤微红。

第1次冲淋时水温为35℃左右，以后可以逐渐下降至26℃~28℃。

现在国外流行锻炼宝宝用冷水洗脸、洗脚，然后坚持洗冷水浴，这都属于增强儿童体质的锻炼方法。

但训练过程中一定要遵循循序渐进的原则，让宝宝慢慢适应，切不可急于求成。

3.日光浴 春季阳光充足，阳光中的紫外线含量是所有季节中最高的。

紫外线不仅有很好的杀菌作用，而且能刺激骨髓增生，使红细胞增多，有利于人体携氧，加快组织的新陈代谢，增强造血及免疫功能。

因此，春季应该增加宝宝的户外活动，特别是要多进行日光浴。

发烧是身体对外来的细菌、病毒侵入的一种警告，是人体一种天生的自我保护功能。

孩子发烧时家长不必惊慌，可依下列方法做处理。

1.室内环境要适宜 发烧时最好让宝宝卧床休息。

居室内应该经常通风换气，但不要有对流风。

室温宜保持在20℃~22℃，湿度宜保持在60%~65%。

2.补充足够的水分 必须给宝宝补充足够的水分，包括白开水、果汁、运动饮料、水果等，最好是多喝温开水。

因为体液、尿液、汗液都是降温的必要途径，各种降温药也就是利用排出体液来达到降温的目的，而且用降温药之前也必须有足够的入水量做前提，打点滴就是一种被动的输入水分的方法。

饮水量应该根据体重进行调整，一般而言，体重10千克的宝宝至少一天应摄入1000毫升水，体重20千克的宝宝则至少应摄入1500毫升水。

若天气闷热导致多汗，应再增加饮水量。

<<1-2岁育儿一日一页>>

编辑推荐

《1-2岁育儿一日一页》编辑推荐：“一日一页”的内容编写形式深受读者欢迎，此系列之前推出的《怀孕一日一页》《胎教一日一页》《0-1岁育儿一日一页》均实现了加印，且多次进入开卷月度排行榜。

后续的5个新品种保持了之前的编写形式和内容质量，从22个印张增加到26个印张，内容容量更大，并增加了分类检索功能，读者阅读更方便。

中国优生科学协会专家组精心编写，最适合中国宝宝的育儿百科，每日一页，轻松成为好妈妈。

<<1-2岁育儿一日一页>>

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>