

<<0-1岁育儿圣经>>

图书基本信息

书名：<<0-1岁育儿圣经>>

13位ISBN编号：9787534144929

10位ISBN编号：7534144922

出版时间：2012-6

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：林久治 编

页数：189

字数：180000

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>

<<0-1岁育儿圣经>>

内容概要

宝宝出生伊始，是缺乏认知的，他的一切都等待着父母去开发、去引导、去培养。这个时期的宝宝最需要的不仅仅是饮食方面的营养，还需懂得科学早教知识的父母对其进行各项智能、习惯的发掘和培养。

想必看林久治主编的《0-1岁育儿圣经（畅销升级版）》这本书的一定是一位深爱着宝宝的爸爸或妈妈。知道吗？

你手中的这本书，正是帮助你培养聪明宝宝的宝典。

书中针对0~1岁宝宝不同时期的发育特征、饮食特点、常见病护理、保健按摩、智能开发等方面展开详细的解说，从而协助父母尽早培养宝宝完美的情商、健康的体魄，以及良好的生活习惯、学习技能……让早期教育帮助你的宝宝全面发展，为他的未来打下坚实的基础。

这是一本科学、实用、可以帮你开发宝宝智力潜能的好书，让你花最少的钱，操最少的心，培养出聪明好学、健康快乐的宝宝。

<<0-1岁育儿圣经>>

作者简介

林久治，知名儿科病理专家，首都儿科研究所研究员。

1958年自北京大学医学部毕业，分配到中国医学科学院儿科研究所，参与了首都儿科研究所的筹建和发展，是首都儿科研究所的元老之一。

50年来主要从事儿科基础医学领域的研究。

上世纪80年代中期，率领全国六大区主要城市的儿科病理专家共同完成了《全国新生儿死因分析》等重要课题，并获北京市科学技术进步二等奖。

曾参加全国出生缺陷监测及973国家大项目的研究工作。

先后发表了学术论文近百篇，多次获科学技术进步奖。

<<0-1岁育儿圣经>>

书籍目录

- Part 01 铸就聪明宝宝必知的育儿经
- Part 02 好妈妈不可不知道的营养方案
- Part 03 育儿专家推荐的宝宝健康护理法
- Part 04 一学就会的宝宝成长抚触按摩法
- Part 05 最有效的宝宝全脑开发教育法

<<0-1岁育儿圣经>>

章节摘录

版权页：插图：有的宝宝喜欢和大人一起吃饭，也喜欢吃大人的饭菜。

妈妈完全可以利用宝宝的这一特点，在成人午餐和晚餐时添加两次辅食。

只要宝宝消化好，能和大人一起进餐是很好的事，同时，妈妈要注意以下几点：在烹饪时，要选择适合宝宝胃口，饭菜要烂，少放食盐，不放味精、胡椒面等刺激性调料。

抱宝宝到饭桌上，一定要注意安全，热的饭菜不能放在宝宝身边，宝宝会把饭菜弄翻，比如热汤会烫伤宝宝。

婴儿皮肤娇嫩，即使大人感觉不很烫的，也可能会把宝宝烫伤。

不要让宝宝拿着筷子或饭勺玩耍，可能会戳着宝宝的眼睛或喉咙。

有的宝宝就喜欢吃辅食，无论如何也不爱吃奶，就要多给宝宝吃些鱼、蛋、肉，补充蛋白质。

专家导航 减少宝宝对乳头的依恋 从这个月开始，妈妈要注意减少宝宝对乳头的依恋。

如果乳汁不是很多，应该在早晨起来、睡前喂母乳。

吃完饭菜或牛奶后，妈妈知道宝宝不会饿时，即使有吃奶的要求（妈妈抱着时，头往妈妈怀里钻，用手拽妈妈的衣服等），妈妈也不要让宝宝吸吮乳头。

宝宝断奶后的饮食 宝宝在10个月左右就可以准备断奶了。

这时他们的饮食规律已初步形成，大部分固定为早、午、晚一日三餐，主要营养的摄取已由奶汁转为辅助食物。

不过，完全断奶后，一定要注意宝宝的饥饱问题和饮食标准。

辅助食物的种类可逐步加多，可让宝宝尝试吃多样食品。

应该让宝宝少吃的食品 爸爸妈妈在为宝宝准备食物的时候，一般应回避的食品有以下几种：某些贝类和鱼类，如乌贼、章鱼、鲍鱼以及用调料煮的鱼贝类小菜、干鱿鱼等；蔬菜类，牛蒡、腌菜等不易消化的食物；香辣味调料，芥末、胡椒、姜、大蒜和咖喱粉等辛辣调味品。

另外，宝宝都爱吃巧克力糖、奶油软点心、软糖类、粉末状果汁等食品，这些食品吃多了对宝宝的身体不好，都不宜给宝宝多吃。

让宝宝愉快进餐 有的宝宝总是不好好吃饭，你可以试试以下方法，让宝宝更容易吃饭。

妈妈自己先吃。

用夸张的方式吃饭，表现出你很喜欢食物的样子。

如果他认为你喜欢的话，他可能也会想要尝试。

喂宝宝时，将一汤匙的食物放入他嘴里，同时拉抬起汤匙，他的上嘴唇于是会将汤匙内食物拦回，这样也有助于让食物留在他口中。

<<0-1岁育儿圣经>>

编辑推荐

《0-1岁育儿圣经(畅销升级版)》是一本科学、实用、可以帮你开发宝宝智力潜能的好书，让你花最少的钱，操最少的心，培养出聪明好学、健康快乐的宝宝。

0~1岁婴儿时期是人生第一个快速生长的高峰期。

这一时期孩子适龄、适当的营养摄取，直接决定了孩子大脑发育和免疫机制的建立，以及日后的身体健康。

为孩子建立正常成长、健康生活一生的基础是父母的责任。

所以，父母要认真学习要以怎样的价值观培养孩子，孩子生病时正确的对应方法是什么，怎样才能让孩子顺利渡过感冒等小病，把一生健康掌握在自己手中。

<<0-1岁育儿圣经>>

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>