

<<郑玉巧育儿经>>

图书基本信息

书名：<<郑玉巧育儿经>>

13位ISBN编号：9787539179841

10位ISBN编号：7539179848

出版时间：2013-1

出版时间：21世纪出版社

作者：郑玉巧

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>

<<郑玉巧育儿经>>

内容概要

《郑玉巧育儿经:幼儿卷(全新修订彩色版)》内容简介:1-3岁宝宝的养护宝典,根据幼儿的生理和心理特点,结合爸爸妈妈在这一时期遇到的养育难题进行详尽细致的解答,提供开发宝宝潜能的游戏和活动建议,使宝宝在爸爸妈妈的关爱下茁壮成长。

新增性格潜能培养、意外伤害护理内容,给宝宝一个安全快乐的成长环境。

育儿理念:

新生命有能力适应新环境,请给宝宝战胜疾病,自我修复的机会;

孩子不能承受药物伤害,“无药而医”才是对宝宝健康的最佳呵护;

尊重宝宝的个体差异,采用自然科学的喂养方式;

正确的预防和护理方式让宝宝远离疾病侵扰。

<<郑玉巧育儿经>>

作者简介

郑玉巧，女，1960年生，1982年毕业于河北承德医学院医疗系，曾供职于河北省秦皇岛市妇幼医院和北京五洲女子医院，从事新生儿科、儿科临床诊疗近二十年，并先后从事妇产科合并内科疾病诊疗和女性疾病与健康管理工作。

2006年初创办丽家 - 郑玉巧科学育儿研究所。

熟练掌握新生儿科、儿科、妇产科合并内科疾病常见病、多发病以及急危重症的诊断和治疗。

非常注意养育方式、生活方式、家庭生活习惯对妇幼健康的影响。

在临床工作第一线，为数以万计的孩子们诊治疾病，深受孩子及其父母们的信任和喜爱。

多次获省市科技进步奖。

发表医学论文20余篇，一篇获得第21届世界儿科大会论文宣读权。

曾任《中华误诊学》杂志特约编辑，为多家报纸、杂志、电视台、网站撰稿或出任健康专家和医学顾问。

发表健康科普文章300余篇。

回复杂志网络医学咨询30000多条。

书籍目录

第一章12—13个月的宝宝 第1节成长和发育特点 第2节体格与体能发育 第3节智能与心理发育 第4节营养与饮食 第5节睡眠和尿便管理 第6节生活中的护理 第二章13—14个月的宝宝 第1节成长和发育特点 第2节体格和体能发育 第3节智能和心理发育 第4节营养需求与饮食安排 第5节睡眠变化和尿便管理 第6节日常生活护理 第三章14—15个月的宝宝 第1节成长和发育特点 第2节体格和体能发育 第3节智能和心理发育 第4节营养需求和饮食管理 第5节睡眠、尿便和不同季节护理要点 第四章15—16个月的宝宝 第1节成长和发育特点 第2节体格和体能发育 第3节智能和心理发育 第4节营养与饮食 第5节睡眠、尿便、防意外 第五章16—17个月的宝宝 第1节成长和发育特点 第2节体格和体能发育 第3节智能和心理发育 第4节营养均衡与合理膳食 第5节睡眠与尿便管理 第六章17—18个月的宝宝 第1节成长和发育特点 第2节体格和体能发育 第3节智力和心理发育 第4节营养与饮食 第5节睡眠、尿便、防意外和免疫接种 第七章19—21个月的宝宝 第1节成长和发育特点 第2节体格和体能发育 第3节智能和心理发育 第4节营养需求和饮食安排 第5节睡眠、尿便、不同季节和意外防护要点 第八章22—24个月的宝宝 第1节成长和发育特点 第2节体格和体能发育 第3节智能和心理发育 第4节营养和饮食管理 第5节睡眠、尿便和意外防护 第九章25—30个月的宝宝 第1节成长和发育特点 第2节体格和体能发育 第3节智能和心理发育 第4节营养与饮食管理 第5节睡眠和尿便管理 第6节防蚊、防痒、防晒,防意外、入托和疫苗接种 第十章31—36个月的宝宝 第1节成长和发育特点 第2节体格和体能发育 第3节智能和心理发育 第4节营养需求与饮食安排 第5节睡眠、尿便、接种疫苗 第十一章幼儿疾病预防与护理 第1节宝宝感冒怎么办 第2节宝宝腹泻怎么办 第3节宝宝发热怎么办 第4节宝宝便秘怎么办 第5节宝宝呕吐怎么办 第6节宝宝腹痛怎么办 第7节宝宝咳嗽怎么办 第8节宝宝患了气管炎、肺炎怎么办 第9节宝宝常见皮肤问题 第10节宝宝常见五官问题 第11节营养素补充问题 第12节营养不良和肥胖 第13节心理问题 第14节其他问题 第15节急症处理 附录一男童身高曲线图 附录二女童身高曲线图 附录三男童体重曲线图 附录四女童体重曲线图 附录五男童头围曲线图 附录六女童头围曲线图 附录七扩大国家免疫规划疫苗免疫程序 附录八食物营养成分表(以100g食物计算) 附录九矿物质功能、需要量及来源 附录十维生素功能及来源 参考文献 后记

<<郑玉巧育儿经>>

章节摘录

版权页：插图：担心宝宝营养不足是现代父母的通病，也成了父母养育孩子中的一大难题。其实，有些喂养难题，源于父母在喂养上的误区。

如果父母有正确的认识和理解，就不会有这么多的喂养难题了。

还孩子吃饭的快乐，让吃饭变得更自然一些，孩子就不会那么抗拒了。

让孩子自己动手吃饭，会极大地调动主观能动性，增加吃饭的乐趣。

孩子越早学会自己吃饭，越不容易出现吃饭问题。

不要让吃成为负担 父母都接受这样的说法：孩子最需要优质的蛋白质。

因此使劲让孩子吃各种蛋、肉、奶制品，奶代替水，蛋肉代替粮食。

牛初乳、高蛋白粉、各种高营养素片，名目繁多的补养品都一股脑儿地给孩子吃。

父母想方设法劝孩子多吃，孩子吃的任务重，父母喂的难度大，搞得孩子和父母都非常辛苦。

吃饭本来是很自然的事情，却成了孩子和父母的负担。

谷物常被忽视，认为营养价值不高，是廉价的食物，不被推崇。

孩子能吃就吃，不能吃就算了。

其实，父母没有想到，孩子每天需要的热量绝大部分应该由谷物提供。

谷物提供热量，既直接，又快速，所产生的代谢产物是水和二氧化碳，水可以被身体重新利用，二氧化碳通过肺脏呼出体外。

对身体来说，谷物属于绿色食物。

如果由蛋肉等高蛋白食物提供热量，蛋白质和脂肪在产生热量的同时，会产生有害的代谢产物，增加肝肾负担。

新鲜、自然、丰富的食物 吃大地生长出来的自然食物，要比吃经过加工、添加了防腐剂、调味品、食用色素、香料、味精、糖精、油脂、过多的食盐等工业加工食品好得多。

适当多吃含麦麸的面食，要比吃精细加工过面粉更有利于健康。

无论什么食物，再高级。

再昂贵，也不可能提供人体所需的所有营养素。

什么都吃，合理搭配是最好的饮食习惯。

在饮食喜好方面，每个孩子之间存在着个体差异。

孩子在饮食方面的喜好，与父母的饮食喜好相近。

孩子的饮食习惯是父母后天培养的。

有的孩子喜欢吃盐味重的炒菜，喜欢吃油多香甜的饭菜，这没有什么可奇怪的。

妈妈孕期、哺乳期、父母日常的饮食习惯，对孩子日后的饮食习惯都会有潜移默化的影响。

可以说，幼儿的饮食习惯是父母影响和培养的结果。

要想孩子不偏食，父母首先不能偏食。

孩子健康的饮食习惯，与父母的喂养是分不开的。

编辑推荐

《郑玉巧育儿经:幼儿卷(全新修订彩色版)》从准备怀孕到产后，短短的十几个月，包含了30多万字，是否会增加准爸爸妈妈的阅读负担？

我这样问过自己。

我希望给准父母提供更加实用、周到和有效的帮助，让准父母留住孕育新生命的喜悦，丢掉担忧。

怀孕是准爸爸妈妈最快乐的一件事，不是病理现象，所以准父母出现的问题，除了极少数需要医疗介入的情况，对于更多的不适现象、困惑、担忧以及早孕反应、孕吐、胎教、营养素补充、检查、分娩等，我尝试从疾病以外的角度，给准父母讲清道理。

让他们有准备地迎接，理性地面对，快乐地经历孕育宝宝的过程。

<<郑玉巧育儿经>>

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>