

<<医生不会告诉你的育儿秘密>>

图书基本信息

书名：<<医生不会告诉你的育儿秘密>>

13位ISBN编号：9787547011447

10位ISBN编号：7547011446

出版时间：2012-2

出版时间：万卷

作者：郭姿均

页数：172

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>

<<医生不会告诉你的育儿秘密>>

前言

现在每年有数以万计的新生儿出生，一个新生儿出生后就会面临种种问题，包括新生儿黄疸、腹胀、喂奶选择、自费疫苗等。

同时一个儿童长大要面临数十次各种细菌病毒感染的实际威胁，免不了出现各种疾病，如上呼吸道感染(感冒)、肺炎、扁桃腺发炎、鼻窦炎、中耳炎、肠胃炎、尿道感染。

各式各样的症状不一而足，对父母实在是一大考验。

许多父母面临自己孩子有各种身体不适时不免手忙脚乱，例如如何退烧、退烧药是按时吃还是有烧再吃、抗生素吃了下次是否就有抗药性、如何避免过敏、半夜磨牙怎么办、为何长不高、吃不胖、疫苗该不该打等。

总之父母的问题太多了，很难一一列举，他们常常需要寻求帮助。

根据我在门诊接触家长的经验来看，父母信息来源以下列几项为大宗。

祖母的经验、邻居的忠告、同事的意见、专业育婴杂志书籍的知识、网络的信息。

但依我看来，多数信息不是片段就是有误。

现代人很奇怪，理财、修理汽车、水管一定要找专业人士协助，但面临身体健康、医学难题时，却将所有人的话都列入参考，甚至奉行。

网络由于方便、免费更是许多年轻父母获得健康知识的管道。

但是网络上匿名的特性使得发表意见的人是否有专业背景不得而知，内容质量也是良莠不齐，错误百出。

因此我乐见多一点散播正确信息的书刊出版。

郭姿均小姐为长年医药线记者，我认识她有一段时间。

她当年跑医药新闻时就相当严谨，勤于求证。

后来又嫁了医师先生，也当了妈妈。

因此来写育儿方面的健康教育书籍，实在十分恰当。

本书浅显易懂，编排易读，对许多新手父母应该很有帮助。

事实上类似背景的人也不少，将来退休医药记者可以开个出版公司，专门出版通俗医学文物倒也不错。

<<医生不会告诉你的育儿秘密>>

内容概要

《医生不会告诉你的育儿秘密》由郭姿均所著，综合了身体健康与养育小孩各种主题元素，教您如何养育健康又聪明的宝宝。

此书通过常见的实例，再加上作者丰富的知识和经验，以全新的视角、独特的育儿观念向家长们讲述，轻松启发家长面对新生命时的智慧。

《医生不会告诉你的育儿秘密》将疑难杂症分章介绍，以“前人种树，后人乘凉”的经验分享方式，帮您省去摸索学习的时间，实为照顾婴幼儿健康的妙方宝典工具书，细腻有层次地为孩子的成长绘画了一幅健康蓝图。

<<医生不会告诉你的育儿秘密>>

作者简介

郭姿均

学历：英国里兹大学传播研究硕士美国波特兰大学都市与公共政策学院管理进修、外交部NGO高阶管理人才资助出国研究经历：联合报医药记者、国民健康局健康99版主、癌症希望协会组长、药师公会全联会公共事务部主任。

非凡新闻周刊、张老师月刊专栏作者、Misscare驻站达人；经常受邀谈话节目及社区分享健康育养经验及观念。

著作：《恐怖家庭医学：小毛病变大麻烦》

<<医生不会告诉你的育儿秘密>>

书籍目录

推荐序

乐见帮助父母解答育儿困惑的书籍问世 / 黄立民

期待医师与病患能有更良好的沟通 / 刘士嘉

通过育养分享成为健康门徒 / 高宏烟

让宝贝在正确的育儿观念下茁壮成长 / 蔡宗勋

孩子的健康也要做好基本功 / 张雅琴

自序

Take easy , Don't be crazy !

孩子的健康保存期限在你手上 / 郭姿均

Part 1 宝宝成长篇

1. 让宝宝一夜好眠头型完美

孩子忽然抽动是正常反应

宝宝睡眠模式大不同

爸妈应轮流喂奶

准备适合宝宝的睡眠环境

同睡或单独睡, 无损孩子的独立性

用毛巾为宝宝雕塑好头型

健康便利贴: 如何让宝宝及家人一夜好眠

2. 喂不了母乳不是你的错

宝宝会有寻乳反应

我涨奶宝宝却没奶喝

不要给无法喂母乳的妈妈贴标签

市售配方奶都能满足宝宝营养需求

健康便利贴: 妈妈冲泡牛奶的注意事项

3. 顾好乳牙恒牙才会健壮

当宝宝冒出第一颗牙

乳牙是恒牙的地基

尽早戒除奶嘴及吃手

六个牙齿健壮的育儿妙方

牙齿矫正有黄金期吗?

矫正不宜心急

健康便利贴: 牙齿健康注意事项

4. 跟成长发育赛跑长得快也要长得好

孩子好胃口, 羡慕众好友

孩子也有成长曲线

要教孩子正确面对自己的生理变化

若有性早熟现象应送医评估

大人有美容觉, 小孩也要“成长觉”

健康便利贴: 我的孩子以后会高人一等吗?

5. 好脑袋是吃出来的

饮食摄取关系孩子的健康

副食品添加原则

<<医生不会告诉你的育儿秘密>>

三餐不要都当“老外族”

善用好方法，家中料理快速上桌

健康便利贴：早餐影响学习力

6. 关于学走路的事

多让孩子爬行可训练感觉统合

螃蟹车只会延缓学走路

孩子赤脚玩耍有助足弓发育

孩子扁平足不是缺陷

健康便利贴：你必须知道的跟爬行及走路有关的事

7. 训练宝宝大小便可急不得

小解大作战，爸妈放轻松

两岁才是开始训练戒尿布的好时机

国外如厕训练辅助教材大有商机

出现七大征兆可以解放尿布

健康便利贴：怎么教孩子上厕所

Part 2 宝宝不适篇

8. 孩子发烧，别怕！

感冒常发生的年龄是一至两岁

先确认孩子的正常体温

使用退烧药次数不能频繁

应穿透气衣服协助散热

健康便利贴；孩子感冒要看什么科？

9. 让宝宝告别红屁股

神奇的尿布疹药膏

红屁股，一擦就灵

防尿布疹严记三大守则

小心长期尿布疹引发念珠菌感染

健康便利贴：根治红屁股绝招

10. 你不能不懂的孩子用药须知

喂孩子吃药真辛苦

不要喂错药

注意喂药时间

勿乱用成药退烧

别急！

要注意药品的作用时间

哄小孩吃药

药、牛奶、果汁不能混合

药品存放四原则

健康便利贴：怎样让孩子不成小药罐？

11. 别让眼睛走向不归路—近视

眼睛过劳易近视

儿子竟然近视了

神奇的药水——阿托平

近视是条不归路

<<医生不会告诉你的育儿秘密>>

近视调整疗程长

点阿托平药水的追踪原则

宝宝的视力发展概况

健康便利贴：家长must know十个养成孩子好视力的习惯

12. 令人恨得牙痒痒的胎记

胎记，长在身上也藏在心里

胎记形成的原因

只有两种胎记会消失

胎记位置也影响健康

健康便利贴：不会消失的胎记，越早治疗越好

13. 家有过敏儿怎么办？

孩子长期咳嗽可能是过敏哦！

过敏原报告分为四级

最常见的过敏原——尘螨

吸入性类固醇不会影响生长发育

健康便利贴：过敏儿五个照顾妙方

14. 让孩子安心使用的沐浴、保养品

环境物质处处有危机

过香的沐浴用品不适合儿童

母乳皂好用吗？

环境荷尔蒙对生活的浩劫

少用危险的界面活性剂

别让孩子用塑料容器

薰衣草、茶树精油会抑制雄性荷尔蒙

孩子使用保养品的要点

健康便利贴：选购清洁剂，应参考“环保标章”标示

Part 3 宝宝游乐篇

15. 家中处处暗藏危机

孩子乐当蜘蛛人

提早教孩子认识冷热水

浴缸内外要有止滑垫

洗澡也可以快乐玩耍

浴室也有专用画笔

放手让孩子玩有助肢体协调

孩子迷上锁门游戏

开不了门只好求助

健康便利贴：十大浴室危险点

16. 安排大人放松小孩玩疯的亲子旅游

全职妈妈真辛苦

登机前的准备

孩子意外走失经历

应携带走失警报器

切记要带点心水壶

健康便利贴：外出旅行注意事项

<<医生不会告诉你的育儿秘密>>

章节摘录

每个婴儿睡眠时间长短差异很大，有些可以到二十个小时，有些才十二个小时，但只要生长发育曲线正常，就不用担心。

通常喂母乳的宝宝因为二至三个小时要喂一次，所以常半夜要起来喂奶，等到孩子三至六个月大时，养成四小时喝奶一次，才能减少半夜起床喂奶的次数。

如果很累，不妨将母乳挤出来，用“脚”喂奶——就是踢踢老公，让老公起来用奶瓶喂孩子。

多数宝宝在四个月大就能一觉到天亮，如果宝宝半夜哭醒，可以先试着拍拍背，如果过了十分钟仍没有用，可以检查是否尿布湿透，温度过热，衣服过紧，或者是由于被棉被压得不舒服，或是真的饿了，有人建议冷处理来应对宝宝半夜的哭声，我认为这个方法并不适合所有的宝宝。

另外，也可以尝试让宝宝睡前这餐酌量增加喂量，当宝宝可以吃副食品时，可以在睡前喂一些副食品，也可以延长宝宝半夜起床的时间，不会一夜数醒，只要过了凌晨三点，大人已小睡一段时间，就算被宝宝哭声唤起，也不会过于疲劳轰炸。

如果大人要入睡时，宝宝早已睡着，不建议叫醒宝宝喂食。

我一直认为照顾小孩是两个人的事，妈妈在照顾好宝宝前，先照顾好自己，有好体力，才能面对工作或家务，才能尽早恢复性生活，很多妈妈产后疲于喂奶，根本无心且无暇进行性事，所以老公一定要协助最初几个月半夜喂小孩这件事。

很多人因为孩子半夜喂奶问题觉得疲倦，而将小孩照料工作交给全日托24小时的保姆或长辈，失去每天跟孩子共同成长的机会，非常可惜。

准备适合宝宝的睡眠环境 宝宝在妈妈的子宫里住了九个月，突然来到你家，的确需要一些时间来适应，所以一定会有半夜不睡或大哭的情形。

有些孩子喜欢听音乐入睡，有些不喜欢，你可以摸索孩子喜欢的模式，入睡前，跟孩子说说话或讲故事，一旦光线调暗后，就不要说话了，因为生长激素及褪黑激素在晚上分泌较多，所以尽可能让孩子早点睡，可以睡得好。

睡前最好不要让孩子过度兴奋或有电视声音干扰，当宝宝已有睡意时，也不要外面逗留太久才回家。

我在儿子四个月大时曾带他赴新加坡旅游，抱着儿子夜游到十点才回饭店，平常几分钟内就可以入睡的儿子因为太长时间在户外，破坏例行的规律性，且天气过于炎热，便以大哭来抗议，帮他洗过澡，喂好奶，还花了近一个多小时才让他平静入睡。

至于是否跟父母同睡，我认为这没有绝对性，国外房子大、房间多，很多新生儿一接回家就独自睡，用婴儿监视器来了解孩子的动态，但我们的居住空间都不够大，有些人甚至跟公婆住，只有一个房间要住一家子，未必每个孩子都能够有自己的房间，而且妈妈为了半夜喂奶方便，大多会跟孩子同睡或将婴儿床放在房里，就近照顾。

P5-7

<<医生不会告诉你的育儿秘密>>

编辑推荐

《医生不会告诉你的育儿秘密》由郭姿均所著，中国台湾著名医药记者、医疗专家，以其15年的从医经验和3年全职妈妈的经验，教您轻松分辨对与错！

宝贝聪明又健康，从此不再是难事！

<<医生不会告诉你的育儿秘密>>

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>