

<<一个儿保专家的育儿笔记>>

图书基本信息

书名：<<一个儿保专家的育儿笔记>>

13位ISBN编号：9787200076363

10位ISBN编号：7200076368

出版时间：2009-3

出版地点：北京

作者：刘纪平

页数：87

译者：刘纪平

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>

## <<一个儿保专家的育儿笔记>>

### 前言

2007年春节，大年初一，我的外孙出生了。

作为儿童保健专家，从那时起我又增添了一个新的角色——孩子的外婆。

现在孩子已经1岁多了，看着他健康、快乐地一天天长大，我的心里充满了成就感。

要科学地培养一个健康的宝宝绝不是一件轻而易举的事情，既需要家人付出全部的爱，更需要有科学的育儿知识作支持。

和外孙共度婴幼儿时光，让我有机会认真地观察365天孩子的生理需求和生长发育的变化；切切实实地实践一遍如将现代育儿理论运用到生活之中；如何保持平和的心态尊重孩子的权利、母亲的权利。

这一切说说容易做起来难，比如，在我的精心养育下，外孙的体重生长曲线一直沿着第50百分位曲线增长。

我认为孩子不胖不瘦，按每个月生长速率的增长值生长，长得非常好，但是我所居住的小区，大多数家长却仍以孩子胖为荣，甚至有的5个月体重就达10公斤以上，使得孩子大动作发展明显落后，8个月不会爬，1岁3个月仍不会走。

由于我了解婴儿期肥胖会造成孩子成人后慢性病发生概率增高，所以参考中国营养学会2000年出版发布的中国居民膳食营养参考摄入量、推荐摄入量及适宜摄入量简表，坚持只给外孙能满足他生长发育的量，决不采取填鸭式的喂养方式。

对于铺天盖地的补钙、补锌、补铁、补维生素等等来自厂家、医院、媒体的信息，我不盲目相信，而是用营养计算和观察孩子的相关症状、体征等方法，综合判断是否需要补充。

首先，我坚信0-6个月母乳可以提供孩子的全部营养需要，在纯母乳喂养阶段不必补充任何微量元素、混合喂养阶段，认真确认配方奶粉的标签，核对孩子每天的实际摄入量，只要够供给量标准就不额外补充。

## <<一个儿保专家的育儿笔记>>

### 内容概要

怎么样好宝宝？

针对0-1岁妈妈最关心的宝宝日常护理、营养互利、营养喂养、聪明培养、健康家庭测评、常见疾病安心应对和新手妈妈的热点问题，中国著名儿薄专家养育外孙言传身教的精华方法，给了最好的答案。

## <<一个儿保专家的育儿笔记>>

### 作者简介

刘纪平，主任医师．国家特级专家。

任北京儿童医院儿童保健中心主任，北京优生优育协会理事，中国疾病预防控制中心(CDC)妇儿中心项目专家，联合国儿童基金会（UNICEF）早期儿童综合发展项目“小脚印”家庭养护支持中心国家级培训师、特聘专家，强生婴儿抚触中心中国大使，《父

## &lt;&lt;一个儿保专家的育儿笔记&gt;&gt;

## 书籍目录

PART 1 专家外婆眼中的儿童保健N个关键问题 1 宝宝的生理需要是决定一切的准绳 吃——宝宝的吃很有讲究 喝——水是宝宝身体需要量最大的营养素 拉、撤——便便是宝宝健康的晴雨表 睡——睡好更聪明 玩——玩耍带来好成长 环境与安全——给宝宝自由探索的安全空间 2 妈妈是养育宝宝的CEO 做好孕育新生命的必要准备 平衡好孕期营养是头等大事 妈妈要尽力自己带孩子 亲子依恋关系是宝宝良好发育的基石 把孩子推给老人和保姆弊病多多 3 关于隔代育儿的思考 家里没有专家只有外婆 隔辈亲与立规矩 我这样看老一辈帮着带孩子PART 2 让宝宝更聪明的N个关键良方 1 养育者的心态平和很重要 2 真是“3岁看大,7岁看老”吗?

数字解读婴幼儿的脑发育 “3岁看大”与0~3岁敏感期 宝宝早期教育需要了解的7个秘密 培养独立性——隔代养育需重视的核心话题 3 眼神交流传递爱心 随时保持充满爱意的眼神交流 宝宝最喜欢看妈妈的脸 让宝宝眼睛更亮,耳朵更灵 巧逗宝宝发声 4 丰富的感知觉刺激来源于生活之中 给宝宝更多触摸这个世界的机会 抚触的方法和妙处 5 快乐情绪是智力发展的催化剂 会笑的孩子更聪明 良好的情绪对孩子发展至关重要 怎样培养孩子的快乐情绪 音乐的妙用 陪宝宝一起读书吧PART 3 母乳喂养的成功技巧 1 “母乳喂养前喂养”对特殊的孩子是必要的 母乳喂养前喂养 第一口奶与过敏的关系 2 成功坚持纯母乳喂养6个月 母乳喂养的6大理由 成功母乳喂养9个关键技巧 3 母乳喂养好经验 4 混合喂养阶段的注意事项 选对适合宝宝的配方奶粉 配方奶粉使用的注意事项 宝宝需要的奶量和水量的计算技巧 5 职场妈妈母乳喂养好建议 教会宝宝用奶瓶吃奶 上班时间收集保存母乳的技巧 6 宝宝半岁时营养需求及计算方法 半岁~1岁婴儿的供给量标准 新手妈妈营养计算入门PART 4 辅食添加讲究多多 1 添加辅食的6大理由 2 辅食添加6原则 3 辅食的首选食物——婴儿营养米粉 4 宝宝辅食制作实用好方法 各种辅食制作巧招 宝宝专用辅食能带来方便 5 保证奶的摄入量是7~12个月孩子营养的基础 6 1岁宝宝的营养需求及计算方法 1岁婴儿的供给量标准 小小特1岁生日当天食谱举例 成为营养计算高手妈妈的4步骤 7 让健康肠道给宝宝保驾护航 消化好,健康肠道的贡献远不止于此 肠道健康宝宝才能睡个好觉PART 5 培养饮食好习惯的9个关键词 关键词1 快乐就餐 关键词2 固定就餐时间 关键词3 吃饭专心 关键词4 细嚼慢咽 关键词5 体会吃的乐趣 关键词6 多多鼓励 关键词7 不挑食、不偏食 关键词8 适量饮食 关键词9 引导分享PART 6 宝宝健康家庭测评 1 怎样判断宝宝体格生长是否合格 宝宝的发育水平得“中”才正常 宝宝有自己的生长速度 宝宝长得是否匀称也是必看指标 2 体重是宝宝近期营养和健康状况最灵敏的指标 3 宝宝身高增长的秘密 4 专家外婆养育成果的最好印证——小小特体格生长发育案例 小小特的体重和身高生长监测图 5 宝宝个体化保健的精髓——学会观察、测评和变通 6 动作发育是宝宝智力发展的风向标 宝宝动作发展的4大金律 宝宝的大动作和精细动作发展时间表 小小特的动作与智力发展成果喜人PART 7 宝宝最常见4种疾病安心应对建议 1 患的次数最多的病——感冒 2 最让人心急的病——腹泻 3 最容易复发的病——湿疹 4 最有惊无险的病——幼儿急疹PART 8 刘大夫答新手妈妈热点问题 怎样判断母乳不足?

纯母乳喂养时需要喂水吗?

吃母乳的孩子用补钙和维生素D吗?

预防过敏有什么好办法吗?

混合喂养时如何保持母乳分泌量?

吃配方奶的孩子用喂水吗?

有必要给宝宝测微量元素吗?

平时家长怎么样才能知道孩子是不是生病了?

什么时候需要带孩子去医院,什么时候在家护理就可以?

在家护理生病的孩子,需要注意什么?

孩子夜里突然发烧怎么办?

孩子一发烧就吃退烧药对吗?

如何识别儿童肺炎?

怎样在家护理?

宝宝得病是去附近的综合性医院的儿科就医,还是去离家远的儿童医院?

## <<一个儿保专家的育儿笔记>>

怎样和医生沟通，利于孩子疾病的诊断？  
什么时候需要挂专家号？  
输液可以让孩子好得更快吗？  
宝宝总咳嗽怎么办？  
喂辅食宝宝用舌头顶出是否表示他不爱吃？  
添加辅食时定要给宝宝单做饭吗？  
瓶装的泥糊状食品该给宝宝当“菜”吃吗？  
生病时添加辅食要注意什么？  
添加辅食后出现便秘怎么办？  
夏季如何预防痱子？  
孩子过胖怎么办？  
孩子半岁后为什么爱生病了？  
怎样区别是长牙不适还是生病了？  
如何预防缺铁性贫血？  
缺锌的孩子如何识别与护理？

## <<一个儿保专家的育儿笔记>>

### 章节摘录

插图：让宝宝眼睛更亮，耳朵更灵首先要强调的是孩子早期的感知觉体验都应该源于生活。

试想一下，视、听、触、味、嗅等感觉都会在何时产生？

粗略地分一下味觉和嗅觉大多与吃有关，这里暂且不谈，而视觉、听觉、触觉的刺激在孩子一日生活中无处不在，无时不有，只是我们可能没有意识到它们的重要，没有有意识地加强这方面的练习。

周围适量的刺激能丰富婴儿经验，促进新生宝宝的视觉发育，促进心理发育。

小宝宝喜欢看黑白对比的照片；喜欢看漂亮的物体和追逐光亮。

所以，在宝宝出生后给他准备几幅黑白挂图或彩色小玩具，让他的眼睛跟踪有色彩、光亮、移动的物体。

还可以给孩子看漂亮的人脸的画像。

在床头上方悬挂彩色气球或玩具，大人手持玩具让孩子看到后移动玩具，让孩子用目光追随着看等，这些都是好的视觉游戏。

当宝宝3个月竖抱头可直立时可多做户外活动，让孩子见到更多的人和物。

这时宝宝会兴致勃勃地东看西看，外界丰富的视觉刺激让他目不暇接。

但很快，他就会感到疲劳甚至因刺激过多大脑会用“超限抑制”来保护自己，所以宝宝可能很快就睡着了。

这一现象提醒父母要慢慢地增加户外活动的的时间和次数，视觉练习也要遵循循序渐进的原则。

一般可以从每次出去5-10分钟慢慢增加至半小时、1小时，每日可安排2次户外活动。

## <<一个儿保专家的育儿笔记>>

### 媒体关注与评论

当专家遇上外孙，从医生变成姥姥，那些原来我们感到生疏的专业词汇在变成外孙、女儿、女婿、姥姥、姥爷的个性化养育故事和方法时因为带上了体温。

让我们知道，养育孩子既需要专业知识，又需要具体方法；既需要精心把握，又需要学会变通。

小小特匀称的身材、专注的眼神、放松的表情，和家人之间亲密的关系，是送给专家外婆的一张最好的新名片。

专家的外孙也会感冒，也会不好好吃饭；专家的女儿有时也会和妈妈的意见不一致……养育是抽象的、概念的、书本的，但生活不是。

生活里有爱、有情绪情感、有血脉相连、有想法不同……让我们慢慢地体会它的温度吧。

（父母必读）杂志主编 杜迪芳 刘纪平教授是我的老师，也是挚友，她几十年如一日，热情地为儿童健康服务，积累了丰富的儿童保健经验。

在这本书里刘教授以长辈和专家的双重身份，从极其独特的视角，诠释着科学的育儿理念和方法，非常亲切，引人入胜，相信广大家长会从中获得很大收益。

中国疾病预防控制中心妇幼保健中心儿童卫生保健部主任，研究员 王惠珊 这是一本难得的好书，作者既是资深的儿保专家又是一位学习型的新外婆。

刘纪平大夫是我2001年在国内做的一个推动儿童早期发展的试点项目专家组的重要成员之一。

我欣喜地看到，她把许多国际上先进的育儿理念和方法巧妙地融入到婴儿的吃、喝、拉、撒、睡、玩等日常生活和护理之中，生动细致地娓娓道来，亲切而实用！

我想爱宝宝的每位家人都能从中得到新启示，学到好方法，让宝宝健康快乐地成长，拥有最佳的人生开端。

联合国儿童基金会驻中国办事处儿童权利项目官员 张亚丽



## <<一个儿保专家的育儿笔记>>

### 编辑推荐

《一个儿保专家的育儿笔记与外孙共度婴幼儿时光》由儿保专家做外婆，与您分享青儿体验！融37年儿科临床和儿童保健专业实践献今日倾心养育外孙之秘诀。

著名儿童保健专家刘纪平。

言传身教的育孙记录，给你最好的答案。

原北京儿童医院儿童保健中心任主任医师、特级专家。

联合国儿童基金会(UNICEF)“早期儿童综合发展”项目。

“小脚印”家庭养护支持中心国家级培训师、特聘专家。

联合国儿童基金会与中国卫生部“母子系统保健”合作项目国家级专家组专家。

<<一个儿保专家的育儿笔记>>

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>