第一图书网, tushu007.com

<<婴幼儿健康红绿灯>>

图书基本信息

书名：<<婴幼儿健康红绿灯>>

13位ISBN编号：9787508274225

10位ISBN编号：7508274229

出版时间：2012-7

出版时间：金盾出版社

作者：郑泳泽，身英彪　主编

页数：291

字数：242000

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

第一图书网, tushu007.com

<<婴幼儿健康红绿灯>>

内容概要

本书由具有丰富临床经验的儿科医生和妇幼保健专家共同编写。
全书分饮食、起居、心理、防病4大部分，分别阐述了育婴过程中遇到的各种生活保健知识和科学方法。
其内容丰富，科学实用，通俗易懂，操作性强，适合年轻父母阅读，也适宜妇幼保健人员参考。

第一图书网, tushu007.com

<<婴幼儿健康红绿灯>>

作者简介

郑泳泽，硕士，1985年毕业于台湾东海大学环境科学系，1991年毕业于台湾高雄医学院医学系。
现任台湾财团法人奇美医院急诊医学部主任医师及研究员。
兼任得生制药股份有限公司研发部高级顾问，康丞生化科技有限公司执行董事等职。
主编和参编6部著作。

谢英彪，现任南京中医药大学三附院暨南京中医院名医馆教授、主任医师，从事医、教、研及科普工作已46年。
现兼任世界健康促进联合会理事长、江苏省科普作家协会常务理事、南京科普作家协会第一副理事长、江苏省养生保健协会常务理事等职。
近几年获“全国突出贡献科普作家”、“全国首届百名中医药科普专家”等称号，获“全国百名科学家普及金话筒奖”。

第一图书网, tushu007.com

<<婴幼儿健康红绿灯>>

书籍目录

一、婴幼儿饮食健康红绿灯
（一）婴幼儿饮食健康的35盏红灯
1. 给新生儿喂奶忌过晚
2. 给新生儿哺乳忌弃掉初乳
3. 忌母亲躺着给婴儿喂奶
4. 忌混合喂养或人工喂养方法不当
5. 哺乳忌不卫生
6. 母乳喂养忌忽视维生素K缺乏
7. 不宜母乳喂养的婴儿
8. 婴儿忌吮奶头入睡
9. 用奶瓶喂婴儿忌不讲究卫生
10. 忌忽视牛奶过敏
11. 忌用乳酸菌饮料代替牛奶
12. 忌过多喝维生素AD钙奶
13. 忌过多喝高铁奶粉
14. 婴儿不宜喝成人饮料
15. 婴儿忌多饮水果汁
16. 婴幼儿忌吃泡泡糖
17. 婴幼儿不宜多吃零食
18. 不宜常吃糕点
19. 不宜常吃罐头食品
20. 忌过多吃肉类和蛋类食品
21. 忌忽视孩子的就餐方式
22. 忌用嚼过的食物喂婴儿
23. 忌宝宝吃糖过多
24. 宝宝不宜早用筷子
25. 婴幼儿不宜吃冷饮
26. 宝宝忌缺铁
27. 宝宝忌缺锌
28. 宝宝忌缺钙
29. 宝宝忌缺碘
30. 忌低脂肪饮食
31. 忌忽视婴儿过食性腹泻
32. 忌营养过剩
33. 忌多吃巧克力
34. 婴儿不宜喝豆奶
35. 小儿肺炎的饮食禁忌
（二）婴幼儿饮食健康的26盏绿灯
1. 宜提高母乳喂养
2. 母乳喂养宜喂水
3. 宜选好宝宝断奶食品
4. 宜安排好宝宝辅食
5. 不同月龄的宝宝宜添加不同的辅食
6. 宝宝宜吃的辅食
7. 幼儿饮食宜做加减乘除

第一图书网, tushu007.com

8. 宜注意婴儿的营养
9. 1～2岁宝宝的饮食宜仔细安排
……
二、婴幼儿起居健康红绿灯
三、婴幼儿心理健康红绿灯
四、婴幼儿防病红绿灯

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

2.新生儿衣服忌质硬、色深、复杂　　新生儿的皮肤呈玫瑰色，毛细血管丰富，角化层薄，表面细嫩，汗腺发育不良，排尿次数多，生长发育快，因此新生儿的衣物应以质地柔软，通透性能好，吸水性强的棉织布料为最佳。
衣服要宽大，能使四肢活动不受限制，设计要简单，无纽扣，穿脱方便。
最好选用无领无扣的“和尚衣”。
带子打结在胸前，避免皮肤受压，摩擦。
衣服的颜色宜浅不宜深，深色染料褪色会刺激皮肤。
衣服的接缝处及衣服的下摆应是毛边，衣缝应朝外。
内衣至少要备3件以上，便于洗换。
夏季穿1件内衣即可，天冷时需加外衣。
外衣可选用加厚棉毛衫或者棉绒衫。
不要给新生儿穿毛线衫，因毛线衫上的毛可刺激皮肤，使新生儿感到不舒服。
冬天可穿无领斜襟棉袄。
新生儿不需穿裤子，因经常尿湿，可用尿布裤。
3.忌不给婴儿穿袜子　　婴儿的体温调节功能尚未发育成熟，产热能力较小，而散热能力较大，加上体表面积相对较大，更容易散热。
当环境温度略低时，婴儿的末梢循环就不好，摸宝宝的小脚凉凉的，如果给婴儿穿上袜子，可以起一定的保暖作用，避免着凉，孩子也觉得舒服。
随着婴儿月龄的增长，宝宝的能力也长了不少，特别是下肢活动增加很多。
当宝宝高兴的时候就会手舞足蹈的，不高兴哭闹的时候也常是乱踢乱蹬，可以说只要不是睡觉时间，宝宝总是不停地活动。
这样损伤皮肤、脚趾的机会也就增多了，有的婴儿甚至磨破了足跟部位的皮肤，而穿上袜子可以减少这些损伤的发生。
……

第一图书网, tushu007.com

<<婴幼儿健康红绿灯>>

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