

<<实用育儿百科>>

图书基本信息

书名：<<实用育儿百科>>

13位ISBN编号：9787546404967

10位ISBN编号：7546404967

出版时间：2008-4

出版时间：成都时代

作者：中映良品

页数：576

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>

## <<实用育儿百科>>

### 内容概要

由中映良品编著的《实用育儿百科》包括4册，分别为：《小儿经络健康手册》、《0-36个月决定孩子一生》、《宝宝最爱的营养美食》、《婴幼儿护理必备手册》。  
同时每册书后附有光盘，让初为人父人母的你，更快地掌握宝宝们的生活习惯和护理知识。

书籍目录

《小儿经络健康手册》

第一章 家长是宝宝最好的家庭医生

- 一、经络与穴位的关系
- 二、结合宝宝的特点为宝宝推拿
  - 1. 宝宝生理特点
  - 2. 宝宝病理特点
  - 3. 宝宝生长发育特点
- 三、常给宝宝推拿胜过所有的灵丹妙药
  - 1. 推拿的优点
  - 2. 推拿的作用

第二章 宝宝生病了应该怎么办

- 一、宝宝推拿常识
  - 1. 适用对象
  - 2. 疗程
  - 3. 禁忌
- 二、宝宝推拿的“五要”、“五不要”
  - 1. “五要”
  - 2. “五不要”

第三章 了解宝宝推拿——从穴位开始

- 一、头面部
- 二、胸腹部
- 三、肩背腰骶部
- 四、上肢部
- 五、下肢部

第四章 和宝宝亲密接触

- 一、推拿的基本手法
- 二、掌握复式操作法效果更佳

第五章 解除宝宝的病痛

- 发热
- 咳嗽
- 呕吐
- 厌食
- 便秘
- 哮喘
- 泄泻
- 疳积
- 惊风(急惊风)
- 遗尿
- 夜啼
- 汗症
- 痢疾
- 咽炎
- 水痘
- 流口水
- 夏季热

<<实用育儿百科>>

口疮  
腹痛  
肥胖症  
感冒  
百日咳  
肺炎  
腹胀  
疳积  
麻疹  
湿疹  
荨麻疹  
扁桃体炎  
呃逆  
近视眼  
中耳炎  
慢性鼻炎  
佝偻病  
舌舔皮炎  
先天性心肌炎

第六章 日常经络保健推拿法

一、简单易学保健操

- 1.眼保健操
- 2.耳保健操
- 3.鼻保健操

二、强身健体保健法

- 1.日常保健法
- 2.感冒预防保健法
- 3.健脾按摩保健法
- 4.增高保健法
- 5.肠胃保健法

《0-36个月决定孩子一生》

第一章 培养资优宝宝从蒙氏早教开始

第二章 1个月大宝宝的最佳早教方案

第三章 1-3月宝宝的最佳早教方案

第四章 4-7月宝宝的最佳早教方案

第五章 8-12月宝宝的最佳早教方案

第六章 12-18月宝宝的最佳早教方案

第七章 18-24月宝宝的最佳早教方案

第八章 24-36月宝宝的最佳早教方案

附录 0-36个月宝宝发育里程碑

《宝宝最爱的营养美食》

PART ONE 宝宝喂养经

合理营养，婴幼儿健康成长

婴幼儿饮食制作三原则

婴幼儿膳食烹调四不许

适合婴幼儿的食物

PART TWO 婴幼儿不同时期的营养膳食方案

<<实用育儿百科>>

0-3个月婴儿的营养膳食方案

1. 母乳喂养好处多
2. 正确哺乳的要诀
3. 如何判断母乳不够吃
4. 乳母催乳小秘诀
5. 混合喂养给宝宝“补”乳
6. 人工喂养知多少

4-12个月婴儿的营养膳食方案

1. 宝宝断奶全攻略
2. 何时给婴儿添加辅助食品
3. 给宝宝添加辅助食品的原则
4. 婴儿辅助食品跟着时间走
5. 给宝宝喂辅食的实战小技巧
6. 吃出一口好牙，婴儿长牙时的膳食指导

4-12个月的儿食谱

开胃软食

- 红萝卜蓉
- 西红柿蓉
- 玉米蓉
- 蔬菜豆腐泥
- 苹果泥
- 火腿土豆泥
- 牛奶番薯蓉
- 橙汁味胡萝卜糊
- 香蕉米糊仔
- 绿蔬瓜果糊
- 芝士薯蓉
- 鱼肉糊
- 黑芝麻糊

营养小吃

- 豆腐镶肉
- 鸡胸肉香蕉酱
- 水蒸鸡蛋糕
- 豆腐蔬菜酱
- 橙汁奶油奶酪
- 苹果乳酪

滋补汤羹

- 蛋黄羹
- 翡翠羹
- 牛肉米汤
- 面粒汤

丝瓜香菇汤

- 虾面汤

迷你粥饭

- 红小豆粥
- 红萝卜牛肉粥
- 蛋黄粥

<<实用育儿百科>>

牛奶面包粥

橄榄球饭团

Lesson Three 1-3岁的幼儿营养膳食方案

1.1-3岁幼儿的饮食特点

2.1-3岁幼儿的膳食原则

3.1-3岁幼儿家庭营养餐制作要点

4.1-3岁幼儿家庭营养餐制作要点方法

5.1-2岁幼儿的饮食秘诀

6.2-3岁幼儿的饮食要略

1-3岁幼儿的食谱

可口零食

果冻

杂菜乳酪沙律

绿色主菜

果汁瓜条

芝士西兰花

蒸嫩丸子

刺猬丸子

肉蓉豆腐

香酥鱼片

猪肉松

营养主食

蒸蛋肝

肉菜卷

美味三文治

奶味软饼

虾米牛肉面

菜肉水饺

三色鱼肉拌饭

白汁蘑菇鸡腿饭

虾蛋软饼

奶味豆浆

滋补粥汤

土豆浓汤

肝泥粥

虾皮肉末青菜粥

Lesson Four 4-6岁的幼儿营养膳食方案

1.4-6岁幼儿对营养素的需求

2.4-6岁幼儿的膳食原则

3.4-6岁幼儿常见的营养问题及其体征

4.4-6岁幼儿营养食谱的设计要点

4-6岁幼儿食谱

清爽禽蛋

皮蛋豆腐

鸡米豆腐

茄汁鸡蛋

姜汁松花蛋

<<实用育儿百科>>

鸡丝炒西葫芦

冰花马蹄蛋汤

苹果鸡

鸡丝蛋炒饭

蘑菇炖鸡

滋补熟肉

肉炒三丁

红肠菠菜

土豆烧牛肉

香肠炒油菜

青椒炒猪肝

肉丝炒白菜

腐竹烧肉

炒肉拌干豆腐

苦瓜排骨汤

健康素食、水产

银耳珍珠汤

牛奶煮平菇

香豆干韭黄

豆腐脑素三鲜

炸茄盒

口蘑豆腐汤

鱼丝烩玉米

海米烩冬瓜

虾仁鲜豆腐

雪耳鱼云羹

《婴幼儿护理必备手册》

Part 1 0~12个月宝宝的成长足迹

一、新生宝宝

Point 1.第一印象

Point 2.新生儿惊人的能力

二、第1个月

三、2~4个月

四、5~8个月

五、9~12个月

Part 2 宝宝日常的基本护理

一、抱宝宝的方法

Point 1.如何抱起宝宝

Point 2.几种不同抱法

二、喂养

Point 1.喂养常识

Point 2.母乳喂养

Point 3.人工喂养

Point 4.混合喂养

Point 5.断奶

三、为宝宝换尿布

Point 1.尿布的类型的

<<实用育儿百科>>

Point 2.换尿布的方法

四、宝宝与睡眠

Point 1.睡眠设施

Point 2.宝宝的睡姿

Point 3.宝宝的睡眠

Point 4.克服宝宝不睡的魔法技巧

五、哄哭闹的宝宝

Point 1.安抚哭闹宝宝的方法

Point 2.宝宝哭闹的原因

六、为宝宝洗澡

Point 1.洗澡用品

Point 2.洗澡过程

Point 3.让宝宝沐浴变轻松的技巧

七、身体的局部护理

Point 1.眼的护理

Point 2.口的护理

Point 3.鼻子的护理

Point 4.耳朵的护理

Point 5.指甲的护理

Point 6.肚脐的护理

八、宝宝的衣着

Point 1.衣服的选择

Point 2.穿衣的技巧

Part 3 带宝宝外出

一、外出用品

二、如何带宝宝外出

三、宝宝“出行记”

## 章节摘录

插图：在正常情况下，产后30分钟内，经过母婴皮肤早接触，让新生儿采用直接吸吮的方式，都能有效刺激乳腺，且每次排空两侧乳房乳汁，自然就不会有母乳不够吃的问题。

但是，当母乳不足或乳母因工作需要不能按时喂奶时，而婴儿又尚未达到添加辅食的相应月龄，此时，必须添加牛、羊乳或代乳品才能满足婴儿生长发育的需要。

这种喂养方式叫“混合喂养”。

但无论因为何种原因采用混合喂养，至少应保证生产后2~4周用母乳喂养婴儿。

用母乳喂养婴儿，一昼夜母乳喂养不应少于3次，才能保证婴儿少生病和不得重病，也有利于母乳继续授乳。

混合喂养有两种方式。

其一为补授法，即是婴儿充分吸吮母乳后，不足部分用牛乳或其他乳品补充，以使婴儿获得预期的喂养食物而有饱足感。

此法适用于母乳不足的情况并有利于刺激母乳的分泌。

另一方法为替代法，由于乳母外出工作，以牛乳等替代一次或数次母乳。

混合喂养，必须是先吃母乳，再吃牛奶，牛奶量依月龄和母乳缺乏程度而定。

开始可让新生儿0乞饱满意为止，经过几天试喂，如果新生儿大便次数及形状正常，即可限定牛奶补充量。

因每天哺乳次数没变，乳房按时受到吸乳刺激，所以对泌乳没有影响。

如果因为母亲临时患有某种疾病或要服用某种药物，暂时不能给新生儿喂奶，在这种情况下只能是停哺母乳1-2次，以牛奶代授。

这时我们可以将母乳定时用手挤出来或用吸奶器吸出来，避免对泌乳有影响。

混合喂养的牛奶量不一定要进行计算，可以根据新生儿的需要适当地补充即可。

另需要注意的是，混合喂养时，不要用奶瓶和橡胶奶嘴，以免引起乳头错觉，导致新生儿不愿意吸妈妈的奶头，使母乳更不够吃。

## 编辑推荐

《实用育儿百科(套装共4册)》：详细介绍0-12个月宝宝的发育状况，让爸爸妈妈因时而异给予宝宝最周全的照顾。

抱宝宝是一门大学问，宝宝的四肢软绵绵，头昂不起来，颈也无力……教授你最安全、最到位的抱婴方式。

新生儿的饮食全程护理，喂食时间、次数、方法、姿势全教授，教授奶粉喂养的合理搭配比例。

母乳喂养重要性及必要性解析，哺乳期妈妈的乳房养护，饮食禁忌……让宝宝吃得更营养、更健康！

婴儿尿布的选择、更换、洗涤的方法和注意事项，给宝宝的小屁股温柔的呵护。

婴幼儿期的宝宝最喜欢的事情莫过于睡觉，教你挑选最合适的婴儿床、床褥、床单、被子、玩具，还有改善宝宝身体健康的不同睡姿，让宝宝安心入眠的哄睡秘诀。

安全、舒适是给宝宝洗澡的重要前提，手把手教你婴幼儿的正确沐浴过程，选择最适合宝宝的清洗用具及护肤、洁肤产品。

宝宝的五官护理细节Q&A：眼部护理，擦拭小贴士：鼻子的清洁和护理；耳朵的擦拭和入水后护理；指甲的修剪方法；口腔的清洁……让你呵护宝宝生活的每一个细节。

婴幼儿四季穿衣选择及禁忌，关心宝宝冷暖的每一个细节：会走路前、后的衣物、鞋子、袜子的选择和搭配，以及呵护宝宝的穿衣技巧。

带宝宝外出的装备全攻略：必备的背带、婴儿用品、推车……夏日不可或缺的防晒霜、防蚊液；冬天必带的防寒物品……教宝宝爬行、走路和孩子亲密抚触，与他亲密的耳语……让亲子间互动更贴近的小秘诀！

全面了解关于宝宝的营养、健康、早教和护理知识给宝宝最好的照顾和最先明的未来！

关注宝宝生活的方方面面睡眠·起居·膳食营养·智力发育·性格培养·骨骼生长·身体协调性·知觉·认知·语言·肌肉训练。

#### 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>