

1001 TIPS ON HEALTHY BABY-NURSING

科学育儿

1001 法

主编 方凤

囊括1001个常见问题

提供1001个应对办法

汇集众多医学专家的经验智慧

指导培育健康聪明的新生一代

• 权威版本 父母必备 •



书海出版社

1001 TIPS ON HEALTHY BABY-NURSING

主编 方凤

科学育儿 1001 法



书海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

科学育儿 1001 法/方凤主编. —太原: 书海出版社,
2006.1

ISBN 7-80550-724-4

I. 科... II. 方... III. 婴幼儿-哺育-基本知识
IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 161331 号

科学育儿 1001 法

著 者: 方 凤	经 销 者: 新华书店
责任编辑: 孙 茜	承 印 者: 山西新华印业有限公司
出 版 者: 书海出版社	新华印刷分公司
地 址: 太原市建设南路 15 号	开 本: 960mm×787mm 1/16
邮 编: 030012	印 张: 20.75
电 话: 0351-4922220 (发行中心)	字 数: 290 千字
0351-4922217 (综合办)	印 数: 1-10 000 册
E-mail: Fxzx@sxskcb.com (发行中心)	版 次: 2006 年 1 月第 1 版
Web@sxskcb.com (信息室)	印 次: 2006 年 1 月第 1 次印刷
网 址: www.sxskcb.com	定 价: 29.00 元

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

主 编

方 凤

副主编

王亚莉 蒋瑾瑾 余 旬

参加编写人员

方 凤	王亚莉	蒋瑾瑾	余 旬	潘志尧
方 霞	汪隽瑛	魏红霞	郭林芳	周 霖
蔡 斌	顾 岚	黄丽萍	李艳华	尹 磊
王林送	孙旭静			

目录

卷一 认识新生儿

- 妈妈需要观察的项目 /2
判断宝宝出生是否达标 /2
出生后 24 小时无胎便要警惕 /2
出生后 48 小时无尿要警惕 /2
宝宝的头型怪怪的 /3
宝宝只睁一只眼 /3
宝宝眼屎多 /3
宝宝会脱皮 /3
宝宝尿布上有深色的血 /4
宝宝的乳腺有肿大 /4
宝宝的脐带脱落 /4
尽可能给宝宝喂母乳 /5
吐奶是小儿胃发育特征 /5
婴幼儿禁止喝鲜奶 /6
牙龈上有硬黄白色物 /6
口中有白色点状或片状物 /6
宝宝的皮肤发黄 /7
宝宝的体温偏高 /8
小儿出生后 1 天内有黄疸是溶血 /8
吃母乳的小儿黄疸莫担忧 /9
宝宝一生的前三次体检 /9



爱心妈妈小贴士 预防新生儿脐炎的方法·4 母乳喂养的正确方法 /5
吐奶小儿的呵护·6 鹅口疮的呵护·7
小博士 新生宝宝的视力特点·3 母乳中的多种免疫力物质·5 宝宝
视力发育表·7 新生儿具有原始反射·8

卷二 小儿皮肤巧养护

- 宝宝红臀缘由述 /12
汗液阻塞出痱子 /13
痱子继发感染 /13
小儿皮肤受昆虫偏爱 /13
小儿脓疱疮 /14
避免脓疱疮传染 /15
皮肤皲裂缘由述 /15
小儿的传染性软疣 /16



爱心妈妈小贴士 预防小儿红臀的策略·12 呵护小儿红臀的方法·12
小儿痱子防治·13 虫咬皮炎的呵护·14 脓疱疮的呵护·14 小儿皮
肤皲裂的预防·15 小儿皮肤皲裂的呵护·16 传染性软疣的呵护·16

卷三 让小儿听清第一个字

- 皱眉眨眼就是听性反射 /18
注视发笑就是听性反应 /18
培养小儿倾听的习惯 /19
训练小儿听觉辨别能力 /19

- 高声说话会伤害小儿听觉 /20
- 高科技玩具会伤害小儿听觉 /21
- 1个月~3个月击掌无反应要警惕 /21
- 4个月~6个月对妈妈声音无反应要警惕 /21
- 7个月~9个月不向声源转脸要警惕 /21
- 10个月~12个月对指令做动作无反应要警惕 /22
- 1岁~3岁不开口说话要警惕 /22
- 3岁以上不会交流要警惕 /22
- 导致小儿听力障碍的原因 /22
- 小儿听力障碍的治疗 /23
- 莫把弱智误以为听觉缺陷 /23
- 3岁~5岁背故事提高听觉 /24
- 利用听觉提高学习效率 /24

爱心妈妈小贴士 促进婴儿听觉的方法·20 小儿听力障碍的预防 /23
小博士 小儿听觉发育五阶段·18 听—说通道三过程·19 声音的强度·20 听力障碍医学干预的最佳时期·23

卷四 帮助孩子讲好第一句话

- 如何同婴儿说话 /26
- 儿歌、故事是训练婴儿语言的好素材 /26
- 让幼儿早点开口说话 /26
- 语言环境促进小儿说话 /27
- 抓住小儿语言学习关键期 /28
- 小儿说话晚要警惕 /28
- 小儿舌系带过短要警惕 /29
- 莫轻视小儿声音嘶哑 /30
- 矫正小儿发音不清 /30
- 孩子口吃应该早纠正 /30
- 孩子多大能教外语 /31
- 利用图画书进行语言训练 /31
- 给孩子“饭桌演讲”的机会 /32
- 婴幼儿语言能力的训练 /33
- 多字口头造句训练 /33
- 表达相同内容的训练 /33
- 语言寓意训练 /34

爱心妈妈小贴士 胎教有助于小儿早说话·27 营造良好语言环境的方法·28 小儿舌系带短有办法·29 拍手摇·34

卷五 帮助小儿迈好第一步

- 别把小儿踏步反射当迈步 /36
- 条件成熟才能走路 /36
- 学步太早腿变形 /36
- 学步太早易近视 /37



帮助小儿正确走路 /37
别以小儿走路早晚判断智能 /38
初学走路跌跌撞撞莫惊慌 /38
脚尖走路早纠正 /39
牵拉小儿手臂有隐患 /39
“内八字”、“外八字”要找原因 /40
小儿“先天性髋脱位”不少见 /40

“先天性髋脱位”发现早晚差别大 /40
走路像鸭子要找原因 /41
足弓与小儿扁平足有关系 /42
判断扁平足的方法 /42
婴幼儿平足非真扁平足 /43
小儿赤脚走路好处多 /43



爱心妈妈小贴士 给小儿穿合适的鞋·38 防范“牵拉肘”的方法·39
“八字脚”的预防与矫正·40 小儿走路前的安全措施·41 小儿扁平
足的预防·42

卷六 拥有好睡眠

睡眠是大脑的需要 /46
只要有睡眠就有梦 /46
睡眠质量差危害多 /47
小儿睡眠多少时间合适 /47
婴儿吃不饱容易醒 /47
睡觉不舒服容易醒 /47
睡眠蒙头有害 /48

矫正婴幼儿睡眠不安 /48
小儿夜醒大处方 /49
小儿夜惊大处方 /49
小儿梦游大处方 /51
小儿梦魇大处方 /51
小儿的卧具要求 /52

爱心妈妈小贴士 夜醒的矫正·49 夜惊的呵护·50 梦游的呵护·51
梦魇的呵护·52

小博士 睡眠类型·46 睡眠好习惯·47

卷七 给小儿一个好环境

空气污染害处多 /54
化学性污染物质来源 /54
物理性污染物质来源 /54
生物性污染物质来源 /55
小儿房间要求 /55
居室顶高 2.8 米对小儿更好 /55

小儿房间空气质量的达标要求 /55
小儿卧室莫放电视 /56
电视看多危害大 /56
小儿看电视的要求 /56
小儿身边莫放手机 /57
使用电脑坐姿要正确 /57



使用电脑要护眼 /57

家长合理引导小儿用电脑 /58

迷恋电脑危害多 /58

爱心妈妈小贴士 居室物品安全摆放小窍门·59

小博士 小儿房间健康环保指数·55 人体废物·56

卷八 运动促发育

运动好处多 /62

小儿运动发育特点 /62

小儿运动的要求 /63

小儿运动注意点 /64

2个月~6个月宝宝的运动项目 /64

7个月~12个月小儿运动项目 /64

1岁~1岁半小儿练习整体协调 /65

1岁半~2岁小儿练习单字口令

运动 /65

3岁小儿练习边说边做 /65

4岁~6岁小儿练习知识性口令

运动 /67

4岁~6岁小儿练习韵律体操 /67

7岁以上小儿的运动 /68

健步走益智健脑 /69

弹跳益智健脑 /69

初学跳绳的方法 /70

跳绳实施方法 /70

瘦弱矮小儿慢频跳绳 /71

多动兴奋儿快频跳绳 /71

肥胖儿快频跳绳 /72

爬行益智健脑 /72

婴儿爬行训练 /72



爱心妈妈小贴士 巧妙实施运动·63 “学鸟飞”运动·66 “学兔跳”运动·66 编儿歌配合运动·67 编顺口溜配合运动·68 家庭运动的合理性·69 小儿的弹跳方法·70

小博士 运动改善脑功能·62 亮红牌的运动·63 晚上跳绳最有效·71

卷九 感觉统合训练

感觉统合就体现在日常活动中 /74

近乎三分之一的小儿存在感觉统合问题 /74

平衡感不足和前庭失衡有感觉统合

失调 /74

判断矫正小儿平衡感不足的效果 /75

触觉敏感有感觉统合失调 /76

判断矫正小儿触觉敏感的效果 /77

本体感失调有感觉统合失调 /78

判断矫正本体感失调的效果 /79

小儿语言及学习能力发展不足有感觉

统合失调 /80

判断矫正语言及学习能力发展不足的效果 /81
家长是感觉统合失调训练的关键 /82

婴儿也能进行家庭感觉统合训练 /82
婴儿早学抬头好处多 /82
婴儿触觉协调游戏 /83

爱心妈妈小贴士 小儿平衡感不足的矫正方法·75 小儿触觉敏感的矫正方法·77 本体感失调的矫正方法·79 语言及学习能力发展不足的矫正方法·81

卷十 不同气质儿的养育



小儿气质的概念 /86

小儿气质包括的内容 /86

难养型气质儿的特点 /86

易养型气质儿的特点 /87

中间型气质儿的特点 /87

启动缓慢型气质儿的特点 /87

不同气质没有好坏之分 /87

任何气质都有两面性 /87

易养型气质儿莫耽误 /88

好动孩子养育不当可发多动症 /88

让难养型儿生活有节律 /89

难养型气质儿注意力易分散 /90

难养型气质儿易发脾气 /90

启动缓慢型气质儿易发心理问题 /91

预先体验适合启动缓慢型气质儿 /91

怕陌生儿容易孤僻 /92

爱心妈妈小贴士 让好动的孩子释放能量·89 难养型儿生活节律性的训练方法·89 延长小儿注意力的方法·90 对发脾气儿采取“冷处理”·91 引导怕陌生人的小儿大方起来·92

卷十一 让小儿拥有好的免疫力

没有免疫力难以生存 /94

免疫力的三大功能 /94

小儿免疫力 /95

少生病的小儿免疫力更好 /95

“安然无恙”得到免疫力 /95

“轻微患病”得到较强免疫力 /95

“明显患病”对免疫力有功过 /96

孕初3个月胎儿处境最危险 /96

孕妈妈无私传递免疫力 /97

新生儿免疫力最弱 /97

上幼儿园反复患病并非异常 /97

让小儿拥有最佳免疫力 /98

保护小儿免疫力的良好环境 /98

良好生活习惯从6个月开始 /98

动辄感冒提示免疫力异常 /99

外界温度突降后身体的急速反应 /99

外界温度突升后身体的急速反应 /99

爱心妈妈小贴士晚上查岗的免疫力卫队·94

卷十二 预防接种避免传染病

- 接种不适反应的原因 /102
- 接种后不适反应的识别 /102
- 哪些小儿不适合打防疫针 /102
- 小儿打防疫针有选择 /103
- 常见的活苗和死苗 /103
- 怎样判断卡介苗的接种成功 /104
- 卡介苗接种有“脓”莫担忧 /104
- 卡介苗并非抗结核万能 /105
- 新生儿需注射乙肝疫苗 /105
- 判断乙肝疫苗接种成功的方法 /106
- 重复打乙肝疫苗的时间 /106
- 儿童计划免疫时间表 /106

爱心妈妈小贴士不适反应的处置·102 乙肝疫苗接种法·105

小博士活苗和死苗的差别·104

卷十三 补充维生素增长免疫力

- 维生素 A 的生理功能 /108
- 维生素 A 的免疫作用 /108
- 维生素 A 缺乏损害眼睛 /108
- 反复感染警惕隐性维生素 A 缺乏 /108
- 预防维生素 A 缺乏的关键是调整饮食 /109
- 提供维生素 A 的动物性食物 /109
- 提供维生素 A 的植物性食物 /109
- 食品加工对维生素 A 的影响 /110
- 维生素 D 和 A 的合用 /110
- 急性维生素 A 中毒 /111
- 慢性维生素 A 中毒 /111
- 维生素 D 的免疫作用 /112
- 维生素 AD 丸与免疫力 /112
- 满足小儿对维生素 B₁ 的需要 /113
- 满足小儿对维生素 B₂ 的需要 /113
- 满足小儿对维生素 B₆ 的需要 /113
- 满足小儿对叶酸的需求 /113
- 满足小儿对维生素 B₁₂ 的需求 /114
- 维生素 C 促进智力发育 /114
- 维生素 C 抗贫血 /115
- 维生素 C 增强免疫力 /115
- 维生素 C 缺乏坏处多 /116
- 含维生素 C 丰富的蔬菜 /116
- 含维生素 C 丰富的水果 /117
- 减少烹调对维生素 C 的破坏 /117
- 食品加工过程对维生素 C 的破坏 /117
- 含维生素 C 治疗病毒感染 /117
- 服维生素 C 不能突然停用 /118
- 服用大剂量维生素 C 的危害 /118
- 满足小儿对维生素 E 的需要 /119
- 维生素 E 容易被破坏 /120

爱心妈妈小贴士 维生素 A 缺乏的治疗·110 维生素 A 中毒的处置·111
巧服 VD, 避免过量·112 补充 VC 治感冒·115 婴儿维生素 C 食谱·119
小博士 维生素 A 在肝脏内储存·108 维生素 A 的正常血含量·109
小儿维生素 C 的需要量·115 维生素 E 帮助清除体内废物·120

卷十四 让小儿不缺锌

小儿每天锌的需要量 /122	缺锌出现反复口腔溃疡 /123
小儿是否缺锌要查血 /122	缺锌会反复感冒 /124
婴幼儿易缺锌 /122	补锌治疗缺锌 /124
汗多小儿易缺锌 /122	补锌的注意点 /124
偏食小儿易缺锌 /123	预防潜在缺锌 /125
缺锌小儿食欲差 /123	长期大量补锌有害 /125
缺锌导致身材矮小 /123	含锌丰富的常见食物 /126

爱心妈妈小贴士 饮食治疗缺锌·124

小博士 母乳喂养不会缺锌·122

卷十五 让小儿不缺钙

小儿成长不能缺钙 /128	断奶后小儿预防缺钙步骤 /131
小儿钙的需要量 /128	天天补钙为什么小儿还缺钙 /132
婴幼儿缺钙的判断方法 /128	补钙充足环形脱发并不会消失 /132
婴幼儿补钙到几岁 /129	晒太阳预防小儿缺钙 /132
补钙先补鱼肝油 /129	不要将锌和钙同时吃 /133
防止鱼肝油过量 /130	妈妈缺钙宝宝易患先天性
母乳喂养小儿预防缺钙步骤 /131	佝偻病 /133
混合喂养或人工喂养小儿预防缺钙	中小学生会发生佝偻病 /134
步骤 /131	

爱心妈妈小贴士 选择钙剂三指标·129 补充鱼肝油的正确方法·130
晒太阳讲方法·133 先天性佝偻病的预防·134 中小学生会发生佝偻病的预
防·134

卷十六 别让贫血耽误生长发育

- 婴幼儿易发生缺铁性贫血 /136
- 缺铁性贫血危害大 /136
- 婴幼儿贫血信号 /136
- 3岁~6岁贫血信号 /137
- 小学生贫血信号 /137
- 早产儿需要铁强化专用食品 /137
- 婴幼儿缺铁性贫血的饮食预防 /138
- 促进饮食铁吸收 /139
- 缺铁性贫血整体治疗 /139
- 小儿常选择的铁剂 /140
- 注射治疗缺铁性贫血 /140
- 口服铁剂治贫血的注意点 /140
- 巨幼红细胞性贫血 /141
- 纯母乳喂养小儿易发巨幼红细胞性贫血 /141

爱心妈妈小贴士 判断小儿贫血的指标·136 铁强化专用食品的选择·138 巧治贫血食谱·139 巨幼红细胞性贫血的治疗·142

卷十七 避免小儿铝和铅过量

- 铝对小儿危害大 /144
- 小儿铝性脑病并非罕见 /144
- 植物性食物含铝 /144
- 自来水中也含有铝 /145
- 易拉罐饮料含铝 /145
- 少吃高铝食物 /145
- 铅对人体危害大 /146
- 铅会损害小儿学习和记忆能力 /146
- 食品加工制作容易铅污染 /147
- 色彩鲜艳的物品含有铅 /147
- 铅中毒的判断 /148
- 铅中毒级别差异大 /148
- 小儿非药物驱铅 /148
- 饮食驱铅防铅中毒 /149
- 经常清洗减少铅污染 /149
- 避免铅污染的日常注意事项 /149

小博士 铝进入小儿身体的途径·144 废弃铝制餐具好处多·146 抗铅中毒药物毒性大·148

卷十八 小儿多汗要帮助

- 汗的产生 /152
- 汗腺的类型 /152
- 出汗的形式 /152
- 气温多高会出汗 /152
- 精神性出汗 /152
- 味觉性出汗 /153
- 有益健康的出汗 /153
- 汗会丢失的营养 /153

生理性多汗儿的特征 /154

佝偻病多汗儿的特征 /155

结核病可致小儿多汗 /155

许多疾病可致小儿多汗 /155

感染初愈易多汗 /156

长期多汗易丢锌 /156

能够止汗的中药 /156

爱心妈妈小贴士 生理性多汗儿的呵护·154

小博士 自汗和盗汗·154 佝偻病多汗儿的呵护·155

卷十九 让厌食儿有食欲

不及时添加辅食导致小儿厌食 /158

包装食品与饮料导致小儿厌食 /158

小儿食物过敏导致厌食 /159

贫血导致小儿厌食 /159

便秘导致小儿厌食 /159

甜食过量影响食欲 /159

小儿甲状腺功能低下导致厌食 /160

小儿厌食与缺锌有关 /160

小儿厌食与口腔疾病有关 /161

小儿厌食与幽门螺杆菌感染有关 /161

小儿厌食与用药有关 /162

小儿厌食警惕肝炎 /162

小儿神经性厌食症 /163

导致小儿神经性厌食的常见原因 /163

婴儿也会得神经性厌食症 /164



爱心妈妈小贴士 不要让孩子把吃饭当苦差·160 防治小儿厌食的策略·161 小儿厌食的中药疗法·162 小儿厌食中药贴敷疗法·163 对小儿神经性厌食症的矫正·164

卷二十 巧治小儿便秘和腹泻

小儿便秘危害多 /166

哪些小儿易便秘 /166

3个月小儿排便的训练 /166

4个月~7个月小儿排便的训练 /167

8个月以后小儿排便的训练 /167

2岁以后小儿的排便训练 /168

警惕小儿便秘久治不愈 /168

用辅食改善便秘 /168

双歧杆菌制剂改善便秘 /169

药物改善便秘 /169

便秘食疗方 /169

婴儿的生理性腹泻 /170

乳糖耐受不良致腹泻 /170

饮食不当致腹泻 /171

各种感染物质致腹泻 /171

轮状病毒是秋季腹泻罪魁祸首 /172

症状性腹泻 /172

小儿慢性腹泻 /173

观察腹泻儿病情 /173

轻型腹泻的判断 /173

中型腹泻的判断 /174

重型腹泻的判断 /174

爱心妈妈小贴士巧治人工喂养儿便秘·168 按摩增加胃肠动力·168

紧急帮助小儿排便·169 小儿便秘的预防·170 秋季腹泻的预防·172

轻型腹泻儿的治疗与呵护·174 中重型腹泻儿的饮食疗法·175 中

重型腹泻儿的液体疗法·175

小博士双歧杆菌功劳大·167 引发肠炎的细菌和病毒·171

卷二十一 终止小儿反复腹痛

腹痛的性质 /178

根据腹痛部位判断疾病 /178

根据腹痛的伴随症状判断疾病 /178

内科性腹痛 /179

小儿再发性腹痛 /179

小儿腹痛不要滥用止痛药 /180

小儿腹痛不可盲目揉按 /180

新生儿腹痛 /181

小儿特发性腹痛 /181

小儿特发性腹痛的诊断 /182

小儿上呼吸道感染与腹痛 /182

小儿胃炎与腹痛 /182

小儿疝气与腹痛 /183

小儿便秘与腹痛 /183

缺钙与小儿腹痛 /184

肠道寄生虫腹痛的特点 /184



爱心妈妈小贴士小儿胃炎的呵护·183

小博士引起腹痛的过敏食物·184

卷二十二 告别遗尿症

男孩易发遗尿症 /186

疾病伴随的遗尿症 /186

小儿遗尿原因 /186

避免遗尿症儿自卑 /186

早期训练小儿排尿 /187

必要的排尿训练 /187

遗尿症的饮食疗法 /188

建立合理的生活制度 /188

睡前不宜过分兴奋 /188

治疗遗尿症的西药 /188

中医针灸和耳穴终止遗尿 /189

中医贴敷终止遗尿 /189

推拿和按摩终止遗尿 /189

建立矫正遗尿症日程表 /190

日间尿频的特点与原因 /191

童心悄悄小贴士膀胱功能的锻炼·187 遗尿的中药食疗·189
日间尿频的呵护·190

卷二十三 告别多动症和抽动症

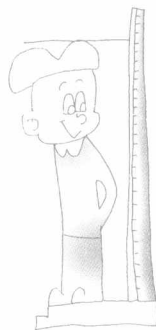
- 多动症危害多 /192
- 多动症的易发因素 /192
- 多动症靠发育是去不掉的 /193
- 婴儿期多动症倾向 /193
- 幼儿期多动症倾向 /193
- 3岁~6岁多动症倾向 /194
- 多动症的诊断依据 /194
- 注意力出了差错 /195
- 多动是突出特征 /196
- 不多动的多动症 /197
- 矫正多动症的综合措施 /197
- 防止多动症的策略 /197
- 感觉统合疗法治多动症 /198
- 过敏原诊疗多动症 /198
- 治疗多动症的西药 /199
- 抽动症危害大 /200
- 抽动症的诊断依据 /201
- 引发抽动症的因素 /201
- 脖子肌肉跳警惕抽动症 /202
- 迷恋电视和游戏诱发抽动症 /202
- 感冒、疲劳会加重抽动症 /202
- 加工、包装食品对抽动症不利 /202
- 抽动症与过敏 /202
- 抽动症的西药治疗 /203
- 抽动症小儿生活管理 /203
- 抽动症合并多动症 /203
- 查脑电图排除癫痫 /204

童心悄悄小贴士合理服用利他林·200 恰当选择氟派啶·203 抽动症的心理疗法·203

小博士注意力的分类·195 食物的酸碱性·198 脑电图有4种波形·204

卷二十四 让小儿长得更高一些

- 不能以新生儿身长定将来身高 /206
- 小儿身高增长的基本规律 /206
- 长身高取决于长骨 /206
- 婴儿生长快慢的鉴别 /207
- 女孩身材矮小的标准 /208
- 男孩身材矮小的标准 /209
- 让小儿比父母长得高一些 /210
- 把握0岁~3岁长高关键期 /210
- 营养均衡促长高 /211
- 牛奶促长高 /211
- 多晒太阳促长高 /211
- 运动促长高 /212
- 睡眠充足促长高 /212
- 乐观情绪促长高 /213
- 小儿身材矮小原因 /213
- 体质性青春发育延迟 /213



骨骼闭合仍可增高 /214

用生长激素改变身材矮小 /215

脊柱弯曲畸形影响长高 /214

爱心妈妈小贴士 用父母身高预测小儿身高·207 用小儿2岁~3岁时身高估测·210 简易增高操·212 正确姿势助挺拔·214 生长激素的具体用法·215

小博士 含钙丰富的食物·211

卷二十五 防治肥胖越早越好

肥胖的征兆 /218

肥胖危害大 /221

小儿肥胖的根源 /218

肥胖儿的整体矫正措施 /222

容易发生肥胖的时期 /218

肥胖儿的饮食调整 /222

肥胖的本质 /219

肥胖儿的运动计划 /223

单纯性肥胖症 /219

肥胖儿的心理行为调整 /224

小儿肥胖的特点 /219

肥胖儿避免药物减肥 /224

按体重判断肥胖程度 /220

女孩肥胖的指标 /224

按体重指数判断肥胖程度 /220

男孩肥胖的指标 /225

第一时间预防小儿肥胖 /221

爱心妈妈小贴士 促进长高降低体重指数·223

小博士 父母胖小儿容易肥·218

卷二十六 性早熟帽子莫乱扣

青春期提前的原因 /228

性早熟儿一定要排除疾病 /231

正确对待青春期年龄提前现象 /229

含激素劣质补品导致性早熟 /232

性早熟帽子乱扣致心理缺陷 /229

性早熟的整体治疗方案 /232

性早熟帽子乱扣致不当用药 /229

性早熟的心理调整 /232

真性性早熟 /230

促性腺激素释放激素类似剂治疗性早熟 /232

假性性早熟 /230

早熟 /232

部分性性早熟 /230

安宫黄体酮治疗性早熟 /233

特发性性早熟 /231

中药治疗性早熟 /233

性早熟的危害 /231

爱心妈妈小贴士假性性早熟的预防方法·233

小博士出现性征是青春期启动的标志·229

卷二十七 小儿过敏的应对策略

引起过敏的罪魁 /236

过敏原的本质 /236

各种过敏症状 /236

小儿床上尘螨多 /237

花粉致过敏 /238

霉菌致过敏 /238

美味食物致过敏 /238

药物致过敏 /239

有过敏家族史小儿易发过敏 /240

斑贴试验法寻过敏原 /240

划痕试验法寻过敏原 /240

皮内试验法寻过敏原 /240

查血法寻过敏原 /241

生物共振法寻过敏原 /241

减少各种可疑过敏原 /241

注射方式脱敏 /241

生物共振技术脱敏 /242

爱心妈妈小贴士家庭除螨的方法·233 避开过敏的食物·239

小博士有过敏体质并不都发生疾病·239 过敏原交叉反应·242

卷二十八 小儿湿疹的呵护

小儿湿疹的特点 /244

小儿湿疹的类型 /244

诱发小儿湿疹的物质 /244

婴儿湿疹的内在因素 /244

母乳喂养减轻婴儿湿疹 /245

冷湿敷治疗渗出型湿疹 /246

含皮质激素药物治疗湿疹 /246

双管齐下退湿疹 /247

避免再刺激湿疹 /247

湿疹小儿的饮食要求 /247

湿疹小儿的衣物要求 /248

湿疹小儿的洗浴护肤 /248

湿疹小儿的环境要求 /248

免疫调节可预防湿疹 /248

爱心妈妈小贴士小儿湿疹涂药的注意事项·245 湿疹婴儿的辅食·245

小博士牛初乳制品不能防治湿疹·248

卷二十九 摆脱哮喘

小儿哮喘反复发作 /250

哮喘性支气管炎与哮喘 /250