

智慧父母的时尚之选

Growing

0~3岁婴幼儿健康宝典

成长



父母
Parents

Dumex
金装多美滋



中国轻工业出版社

—— 编 著 ——

0-3岁婴幼儿成长指南

成长

成长

成长



0-3岁婴幼儿成长指南



成长

父母
Parents

DumexTM
GOLD

金装多美滋TM

—— 编 著 ——

成长

0~3岁婴幼儿健康宝典

Growing



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

成长: 0~3岁婴幼儿健康宝典 / 《父母》杂志, 多美滋编著.
—北京: 中国轻工业出版社, 2007.7

ISBN 978-7-5019-5934-1

I. 成… II. ①父…②多… III. 婴幼儿—哺育 IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 052742 号

成长: 0~3岁婴幼儿健康宝典

责任编辑: 王立平、王晓晨

策划编辑: 王立平

责任终审: 劳国强

整体设计: 奇文云海

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京友谊印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2007年7月第1版第1次印刷

开 本: 787 × 1092 1/32 印 张: 5

字 数: 96千字

书 号: ISBN 978-7-5019-5934-1/TS·3461

定 价: 18.00元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729

传 真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传 真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

70327S0X101HBW

目 录

contents

序言 & 自序	6
一、免疫力——宝宝健康成长的天然屏障	9

人体的免疫系统是由细胞和细胞成分构成的一个复杂的网络，宝宝们也不例外。这些细胞和细胞成分共同保护着宝宝，免受细菌、病毒和其他外源物质的侵害。

1. 认识婴儿的免疫系统	11
2. 免疫系统怎样保护您的孩子	12
3. 提升免疫力，宝宝更健康	14

二、母乳——提供给宝宝最天然有效的免疫保护	21
-----------------------	----

母乳中富含增强免疫力的物质，母乳喂养儿比配方奶粉喂养儿患感染性疾病的几率低，这不仅是因为直接喂养的母乳不容易被细菌污染，而且母乳中所含有的活性成分能保护婴儿免于患病。

1. 母乳是婴儿的最佳食品	23
2. 母乳是宝宝最天然的免疫保障	26

三. 0~3岁宝宝最容易出现的十大健康问题

29

即便提供了百分百的关注与最体贴细微的照顾,宝宝的身体也难免出现异常状况。这里讲述10种宝宝最容易出现的病情,帮助父母照顾不适的宝宝,让他们尽快恢复健康。

1. 发热	31
2. 咳嗽	38
3. 过敏	46
4. 腹泻	54
5. 呕吐	61
6. 便秘	68
7. 皮疹	72
8. 耳鼻异常	79
9. 口唇异常	86
10. 眼部异常	91

四. 0~3岁宝宝健康指导

97

宝宝的健康成长是父母最大的心愿,随着孩子月龄的变化,他的发育将不断呈现新的特点,如何根据孩子的变化提供最适合的饮食、运动和家庭照护,如何预防此阶段最容易出现的健康问题,是父母最关心的问题。

1. 第1个月	99
2. 第2~3个月	108
3. 第4~6个月	114
4. 第7~9个月	118
5. 第10~12个月	128
6. 第13~18个月	135
7. 第19~24个月	139
8. 两岁以后	144

五、附录 147

1. 宝宝喂药完全指导手册	148
2. 远离意外伤害	156

父母
Parents

Dumex
GOLD

金装多美滋

——编 著——

0~3岁婴幼儿健康宝典

成长

Growing



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

成长: 0~3岁婴幼儿健康宝典 / 《父母》杂志, 多美滋编著.

—北京: 中国轻工业出版社, 2007.7

ISBN 978-7-5019-5934-1

I. 成… II. ①父…②多… III. 婴幼儿—哺育 IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 052742 号

成长: 0~3岁婴幼儿健康宝典

责任编辑: 王立平、王晓晨

策划编辑: 王立平

责任终审: 劳国强

整体设计: 奇文云海

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京友谊印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2007年7月第1版第1次印刷

开 本: 787 × 1092 1/32 印 张: 5

字 数: 96千字

书 号: ISBN 978-7-5019-5934-1/TS·3461

定 价: 18.00元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729

传 真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传 真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

70327S0X101HBW

目 录

contents

序言 & 自序	6
一、免疫力——宝宝健康成长的天然屏障	9

人体的免疫系统是由细胞和细胞成分构成的一个复杂的网络，宝宝们也不例外，这些细胞和细胞成分共同保护着宝宝，免受细菌、病毒和其他外源物质的侵害。

1. 认识婴儿的免疫系统	11
2. 免疫系统怎样保护您的孩子	12
3. 提升免疫力，宝宝更健康	14
二、母乳——提供给宝宝最天然有效的免疫保护	21

母乳中富含增强免疫力的物质，母乳喂养儿比配方奶粉喂养儿患感染性疾病的几率低，这不仅仅是因为直接喂养的母乳不容易被细菌污染，而且母乳中所含有的活性成分能保护婴儿免于患病。

1. 母乳是婴儿的最佳食品	23
2. 母乳是宝宝最天然的免疫保障	26

三. 0~3岁宝宝最容易出现的十大健康问题

29

即便提供了百分百的关注与最体贴细微的照顾,宝宝的身体也难免出现异常状况。这里讲述10种宝宝最容易出现的病情,帮助父母照顾不适的宝宝,让他们尽快恢复健康。

1. 发热	31
2. 咳嗽	38
3. 过敏	46
4. 腹泻	54
5. 呕吐	61
6. 便秘	68
7. 皮疹	72
8. 耳鼻异常	79
9. 口唇异常	86
10. 眼部异常	91

四. 0~3岁宝宝健康指导

97

宝宝的健康成长是父母最大的心愿,随着孩子月龄的变化,他的发育将不断呈现新的特点。如何根据孩子的变化提供最适合的饮食、运动和家庭照护,如何预防此阶段最容易出现的健康问题,是父母最关心的问题。

1. 第1个月	99
2. 第2~3个月	108
3. 第4~6个月	114
4. 第7~9个月	118
5. 第10~12个月	128
6. 第13~18个月	135
7. 第19~24个月	139
8. 两岁以后	144

五. 附录 147

1. 宝宝喂药完全指导手册	148
2. 远离意外伤害	156



自 信 从 容 做 父 母

面对当前社会上层出不穷的育儿理论与话题，年轻的父母们经常会迷惑，到底这样做对不对？我们该听哪一种意见？其实，抛开一切理论不谈，最重要的是孩子的健康，没有健康的根基，哪里谈得上智力与情感的发展？

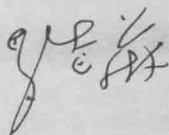
健康，不仅是一切的基础，而且是所有父母最质朴的心愿。我们怎样保障孩子的健康呢？免疫力强的孩子自然就会远离疾病，那么，如何提高免疫力，在本书里，你们可以看到详细的解答。

再强壮的孩子也难免有不舒服的时候，生了病自然要找医生，但在很多常见的小问题上，预防与家庭护理才是关键。这时候，父母就是最好的护士。当你们给孩子充分的关爱与照顾时，他会更迅速地好起来。不过，只有爱还不够，科学与合理的护理是帮助孩子痊愈的良方。体温怎么量？如何减轻他的咳嗽？鼻子不通气影响睡眠怎么办？他皮肤上的小疙瘩是否要紧？在本书里，关于孩子最常见的健康问题的护理与预防，一定是你最想看到的内容之一。

此外，孩子出生的头三年是父母最忙碌也最紧张的时候，因为多数人做父母的机会只有一次，所以，总希望让孩子有最好的成长过程，请你仔细阅读关于成长指导这部分，它几乎可以成为你每日的育儿指南。

值得一提的是，在紧张而忙碌的职业女性将生育孩子的时间推迟得越来越晚时，本书的编著者以他们一贯倡导的母乳喂养观念与实际操作建议，帮助了一批又一批年轻的母亲，让母乳喂养回归传统，而这不仅是最现代的理念，也是对孩子最好的关怀。

好了，接下来就请年轻的父母们仔细地阅读这本书吧。当然，你不必完全照着去做，但当它把你最需要的内容交付于你时，使用就是最好的阅读了。



专家简介

樊寻梅，首都医科大学附属北京儿童医院主任医师、教授，擅长小儿内科及传染科疾病的治疗，特别是对小儿危重病的急救有丰富的经验。

自序

健康宝宝，健康成长

当一个新生命呱呱坠地，
当你满怀喜悦地做了新新父母，
当你怀抱着稚嫩可爱的宝贝喃喃自语，
你的世界完全改变了，

作为父母，宝宝的健康成长自然成为你的第一职责、第一需要和第一期望。

育儿是一门学问，也是一种挑战，从刚开始的手足无措，到渐渐的镇静自若，你会在抚育宝宝长大的过程中更加成熟，更加自信。

宝宝健康是每个父母的心愿，宝宝只有拥有了自己的抵抗力，才能更健康、快乐地成长，无忧无虑地去探索精彩世界。这也是《父母》杂志与金装多美滋的共同理念，因此，我们携手共同编著了这本书。

本书的内容源于《父母》杂志关于宝贝健康的精华，由儿科专家直接指导，阐述了0~3岁宝宝免疫、营养、运动、养护等方面的知识，期待能帮助父母们从容抚育宝贝；而十大健康问题则概括了孩子们最容易出现的异常状况，简单、直接地帮助父母们镇定应对常见的健康困扰。

本书的出版，得到了金装多美滋的倾力支持，我们和所有的父母一样，期待着每一个宝宝健康成长，灿烂如花每一天。

一

免疫力

——宝宝健康成长的天然屏障



