

# 《妈妈智慧王》

## 图书基本信息

书名：《妈妈智慧王》

13位ISBN编号：9787538443745

10位ISBN编号：7538443746

出版时间：1970-1

出版社：《妈妈智慧王》栏目组 吉林科学技术出版社 (2010-01出版)

作者：《妈妈智慧王》栏目组 编

页数：240

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《妈妈智慧王》

## 前言

湖南金鹰卡通卫视《安儿乐妈妈智慧王》栏目，是国内第一档以0~3岁妈妈为主要收视群体的时尚育儿类栏目。节目以准妈妈的孕前准备、妊娠期保健、产后的月子生活以及新妈妈科学育儿为主要话题，通过嘉宾们的亲身传授，以对话的形式畅谈孕育知识，并结合专家们的现场讲解，将各类知识教给每位母亲。湖南金鹰卡通卫视著名主持人熊晓雯，邀请育龄妈妈与孕育专家共同参与节目，在充满家庭温馨氛围的环境中，畅谈孕育知识。收集民间孕育秘笈，权威专家现场讲解，准确传播孕育知识，在更宽阔的视野和更高的起点上，传播科学孕育文化。以新锐育儿观念教导家长正确培养孩子的方法与手段，并将知识娱乐化，传达精简化，让您在快乐的同时学习育儿知识。经过长期的制作，从分章到内部的细节，都全部依照孕育的自然规律，将节目内容毫无遗漏地呈献给所有的准妈妈、新妈妈。进行科学权威的指导，传授真实可行的孕育方案。衷心希望通过这本书，能让您成为真正的“妈妈智慧王”。

# 《妈妈智慧王》

## 内容概要

《妈妈智慧王:喂养 护理 早教》内容简介：湖南金鹰卡通卫视著名主持人熊晓雯，邀请育龄妈妈与孕育专家共同参与节目，在充满家庭温馨氛围的环境中，畅谈孕育知识。收集民间孕育秘笈，权威专家现场讲解，准确传播孕育知识，在更广阔的视野和更高的起点上，传播科学孕育文化。以新锐育儿观念教导家长正确培养孩子的方法与手段，并将知识娱乐化，传达精简化，让您在快乐的同时学习育儿知识。

经过长期的制作，从分章到内部的细节，都全部依照孕育的自然规律，将节目内容毫无遗漏地呈献给所有的准妈妈、新妈妈。进行科学权威的指导，传授真实可行的孕育方案。衷心希望通过这本《妈妈智慧王:喂养 护理 早教》，能让您成为真正的“妈妈智慧王”。

## 书籍目录

母乳喂养知多少 母乳喂养的重要性 母乳喂养要注意的问题 哺乳中的尴尬与不适 宝宝辅食的添加 辅食的营养 最重要辅食的营养 重在均衡 走出喂养误区 不哺母乳，百病之源 宝宝的喂养误区 拒绝母乳喂养 依赖婴儿食品 牛奶营养高 吃得越多越好 正确的饮食原则 选择新鲜食品 选择有机食品 选择未加工食品 多吃蔬菜 以肉食为主 宝宝夏日补锌 宝宝夏季容易缺锌 大量流汗 饮食结构变化 食欲低下 缺锌的严重后果 厌食 专注力下降 生长发育迟缓 起皮疹性特征 发育不完善 正确给宝宝补锌 尽量采用食补 选择含锌丰富的食物 补锌食物排行榜 坚持少量长期补充 减少甜食的摄入 别让补钙害了宝宝 宝宝补钙的误区 全民补钙 钙越多越好 多喝牛奶 补钙宝宝需要补钙吗 宝宝钙的需求量 宝宝补钙的注意事项 补钙的三个阶段 补钙的食补方法 深绿色蔬菜 豆类食物 坚果种子 动物性食品 宝宝益智食物 益智食物这样吃 谨防益智误区 新妈妈厨房 圣女果 酸奶 优格 咩咩炒饭 木瓜炖奶酪 苹果豆芽手卷 彩色虾仁 锦囊妙计 果汁鱼块 日式蛋羹 夏威夷果仁炒虾仁 七彩豆腐 西红柿 沙丁鱼 杏仁苹果豆腐羹 鸡肝软饭 菠菜紫菜粥 牛肉粥 黄瓜鸡肉粥 营养牛骨汤 红嘴绿鹦哥 丝面皮蛋粥 酥炸甜核桃 鸡肉马铃薯丸 菠菜蛋黄粥 南瓜粥 虾片粥 松子毛豆炒干丁 芥菜肉馄饨 鸡蛋家常饼 油菜海米豆腐 虾仁豆腐 豌豆泥粥 栗子卷心菜粥 虾仁豆腐汤 山药萝卜粥 豌豆蛋炒饭 油炸大马哈鱼肉片 炒黄瓜香蕉地瓜粥 南瓜浓汤 地瓜大米粥 什锦水果羹 法国土司 鸡肉木耳粥 蛋黄菜糊 煮鱼饼 豌豆汤 土豆菜花泥 胡萝卜汤 豆腐鱼泥汤 蒸南瓜粥 营养蛋饼 卷心菜南瓜汤 苹果梨粥 蔬菜面线 沙丁鱼粥 鳕鱼香菇粥 鸡汁粥 椰汁奶糊 牛肉粥 牛奶菜花泥 水晶南瓜包 鹌鹑粥 鱼泥豆腐 苋菜粥 金银花山茶粥 黄豆蓉粥 花生粥 茼蒿鳕鱼汤 鲈鱼粥 番茄土豆鸡末粥 鲜奶鱼丁 文思豆腐

Part 2 护理篇 口腔护理 从零岁开始 宝宝出牙别掉以轻心 了解宝宝口腔护理的误区 不重视乳牙护理 培养宝宝喝夜奶的习惯 长时间吃流质食品 长龋齿不及时治疗 口腔护理的正确方法 用棉签清洁口腔 用纱布清洁口腔 用硅胶牙刷清洁口腔 3岁前不能使用牙膏 宝宝睡觉 秘籍大公开 了解宝宝睡眠问题 哄宝宝入睡的绝招 给宝宝安全感 专业的胎教音乐 按摩宝宝的脚 闻妈妈衣服上的味道 宝宝不睡觉的原因 如何保证宝宝睡眠质量 合理调整宝宝生物钟 注意宝宝饮食 走出宝宝睡眠误区 宝宝睡眠常见问题 宝宝睡眠中的误区.....Part 3 早教篇

## 章节摘录

插图：其实喝牛奶不但不能补钙，反而可以导致缺钙。这是为什么呢？有三个原因：第一个原因牛奶里面的确有钙，但是它镁的含量非常不足。而且这个比例大概是1：10，从吸收角度来看适宜的比例应是2：1。钙多镁少，这个钙吸收不了。第二，牛奶里面有很多酪蛋白，80%都是，这个酪蛋白是一种大分子的氨基酸，是人体很难代谢的酸性物质，它会中和我们身体内的碱性物质。而我们体内最大的碱性物质就是钙，所以牛奶一边补钙一边带走钙，对有些人来说它带走的钙多于补充的钙。最后一个原因就是牛奶里有种糖叫乳糖。这个乳糖和一般糖可不一样，只有身体里有乳糖酶的人才能把乳糖代谢掉，代谢了乳糖才能吸收钙。在美国每5个人里面有1个人缺乏乳糖酶，而在中国每5个人里有4个人缺乏乳糖酶，因此也可以说80%的中国人是代谢不了乳糖的。所以牛奶中的钙的吸收率非常低。宝宝需要补钙吗宝宝补钙的注意事项首先是戒掉垃圾食品，也就是那些易导致钙流失的垃圾饮料和垃圾食品。主要包括以下三种：第一是含糖分的，第二是含碳酸饮料的，第三是含泌尿剂的，像浓茶、咖啡、泌尿剂，它可以使得很多矿物质流失，包括含钙、含糖的饮料。为什么会带走钙呢？因为糖分最后会转化为酸性的，在体内能中和碱性的物质，而钙就是碱性的物质。很多含糖食品，包括精制的淀粉，精制的糖，如白糖、红糖、水果糖，精制的食品，如面包、饼干、白米饭、白面条这些精制的东西里面是没有钙的，而且有时还会带走钙。其次，调整宝宝的饮食习惯。母乳喂养的宝宝要保证让哺乳的母亲摄入足够的钙，使母乳中钙含量达到一定的浓度。人工或混合喂养的宝宝应提高钙营养，首先是改善膳食结构，多吃含钙丰富的食物；其次是改善烹饪技术。

编辑推荐

# 《妈妈智慧王》

## 精彩短评

- 1、因为没有上网所以现在才评论，抱歉！这本书很好，价格比起书店便宜，喜欢！
- 2、很实用的书，还有光盘

# 《妈妈智慧王》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)