

《0~3岁婴幼儿同步营养全书》

图书基本信息

书名：《0~3岁婴幼儿同步营养全书》

13位ISBN编号：9787538443974

10位ISBN编号：7538443975

出版时间：2010-1

出版社：吉林科学技术出版社

作者：刘春阳 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

《0~3岁婴幼儿同步营养全书》

前言

生育一个健康聪明的宝宝，是每个父母的心愿。抚育婴幼儿的工作对于所有年轻夫妇来说，都是一件必须注意和重视的人生大事。0~3岁是宝宝大脑发育的黄金时期，也是宝宝身体发育的关键时期，同时也是宝宝一生中发育最快，营养需要最多最全面的重要阶段。如何满足宝宝发育的营养需要，就是宝宝成长的重中之重。很多父母不知如何给宝宝制作辅食。通过本书可以帮助父母解决这一烦恼，比如，何时开始给宝宝喂泥糊状食物，哪些食物此阶段可以吃，哪些食物此阶段不可以吃。应该选择什么样的食物……本书都有详细的解答，会让父母以自信、积极的态度来应对各种宝宝喂养问题。另外，很多父母都明白让宝宝养成良好饮食习惯的重要性，但在实践中却不知如何去训练宝宝。可能有些父母们通过各种渠道也了解到一些零碎的育儿知识，但总是不够全面系统，在给宝宝喂养过程中总会碰到诸多问题。比如，有时好不容易做出了辅食，宝宝却不爱吃，怎么办？本书提供了很多关于宝宝进餐习惯与修养的培养知识，指导父母科学地训练宝宝进食，让宝宝从小就养成良好的饮食习惯。为了使所有的年轻父母全面、准确、科学、系统地掌握养育宝宝的相关知识，我们请来著名的儿保专家编写本书，并配备了详细的操作步骤及图片说明，手把手地教你如何科学地用科学的育儿方法哺育宝宝，让宝宝一天天健康成长。

《0~3岁婴幼儿同步营养全书》

内容概要

《0~3岁婴幼儿同步营养全书》根据0~3岁宝宝不同生长阶段特点，详细同步地介绍了新生宝宝的喂养、添加辅食、顺利换乳的技巧以及换乳后宝宝食谱的安排、宝宝的日常营养计划、食疗保健等方案。

《0~3岁婴幼儿同步营养全书》

作者简介

刘春阳，北京儿童医院，儿童保健中心儿童保健主任医师，搜狐母婴专家顾问团队成员。北京儿童医院儿童保健中心儿童保健主任医师，1986年毕业于中国医科大学。从事儿科临床、儿童保健教学、医疗及科研工作21年，近十五年来从事儿童保健专业工作，在新生儿保健、婴幼儿喂养、生长发育、计划免疫、儿童早期教育、促进儿童心理健康发展、发育及行为指导、儿童语言障碍和常见营养性疾病的诊断及治疗等方面，有着丰富的临床经验。撰写论文数篇，多次参加国际会议及联合国儿基会培训班。

书籍目录

PART 10~1个月宝宝喂养0~1个月宝宝喂养0~1个月宝宝发育特征喂养指导坚持母乳喂养哪些情况不宜母乳喂养哪些情况禁止母乳喂养宝宝出生后多长时间开始喂奶哺乳次数、时间与喂奶量定时喂奶还是按需喂奶怎样进行混合喂养如何调配奶粉购买配方奶需要注意什么配方奶调配时注意事项如何选用橡胶乳头可以喂鲜牛奶吗新妈妈哺喂课堂促进乳汁分泌的方法母乳喂养的姿势母乳不足时的代乳品母乳过多时的应对措施根据体重计算宝宝需要吃多少白天母乳哺喂怎么进行夜间母乳哺喂怎么进行如何喂养双胞胎宝宝怎样教宝宝吮吸母乳用奶瓶喂养的正确姿势正确的挤奶方法产妇如何调整休息和育儿的时间奶瓶的清洗和消毒宝宝打嗝时怎么办夜间人工哺喂怎么进行新妈妈经验谈如何判断宝宝是否吃饱加强乳房的保护患乳腺炎怎么办人工喂养的宝宝为何易患病乳母用药要注意什么样的奶粉好喂奶后妈妈不要倒头就睡乳汁要及时吸出来宝宝健康护理要点宝宝需要的检查提醒需要接种的疫苗本月禁忌新生儿不要添加乳品以外的饮品切勿用微波炉给宝宝热奶宝宝食用蜂蜜有致命危险专家热点问题问答PART 21~2个月宝宝喂养1~2个月宝宝喂养1~2个月宝宝发育特征喂养指导这个时期宝宝主要需要的营养怎样喂养1~2个月的宝宝如何判断是否母乳不足母乳喂养的宝宝是否需要另外喂水新手妈妈哺喂课堂宝宝为什么不爱吃母乳不要过早添加辅食人工喂养时可以适当喂一些果汁妈妈学做果汁橘子汁桃汁苹果汁甜瓜汁番茄汁新妈妈经验谈要注意保护乳头乳头划伤后的处理妈妈不要急于减肥宝宝健康护理要点宝宝需要的检查提醒需要接种的疫苗健康护理中的常见问题解答本月禁忌不要过早添加辅食不要放弃母乳喂养专家热点问题问答PART 32~3个月宝宝喂养2~3个月宝宝喂养2~3个月宝宝发育特征喂养指导这个时期宝宝主要需要的营养怎样喂养2~3个月的宝宝营养补充方式和缺乏表现新手妈妈哺喂课堂导致宝宝营养欠缺的情况有哪些宝宝厌食配方奶怎么办新妈妈经验谈如何提高母乳质量不要勉强喂哺酒后不要哺乳宝宝健康护理要点宝宝需要的检查提醒需要接种的疫苗本月宝宝容易出现的病症本月禁忌添加辅食不宜过早不要过早断奶不要过晚断奶专家热点问题问答PART 43~4个月宝宝喂养3~4个月宝宝喂养3~4个月宝宝发育特征喂养指导这个时期宝宝主要需要的营养怎样喂养3~4个月的宝宝辅食的准备营养补充方式和缺乏表现新手妈妈哺喂课堂何时添加辅食添加辅食的重要性添加辅食的方法适当给宝宝添加蛋黄添加辅食的顺序添加辅食的注意事项及时给宝宝喂米粉妈妈学做辅食菠菜大米粥蛋黄糊地瓜蛋黄粥大米栗子粥大米燕麦粥10倍粥奶粉粥南瓜碎末南瓜土豆糊胡萝卜奶汤栗子卷心菜粥小米糊蛋黄粥地瓜大米粥宝宝健康护理要点,宝宝需要的检查提醒需要接种的疫苗健康护理中的常见问题解答本月禁忌不要给宝宝喂酸奶不要让辅食替代乳类勿喂太多或太快不要给宝宝过早喂米汤不要把食物嚼烂后再喂宝宝勿在宝宝面前品评食物新妈妈经验谈妈妈要注意加强营养炼乳不适合代替母乳专家热点问题问答PART 54~5个月宝宝喂养4~5个月宝宝喂养4~5个月宝宝发育特征喂养指导这个时期宝宝主要需要的营养怎样喂养4~5个月的宝宝做好换乳的准备辅食的制作工具巧计量轻松做辅食新手妈妈哺喂课堂辅食的分类如何选购米粉妈妈学做辅食胡萝卜泥苹果淀粉汤香蕉糊10倍奶粥胡萝卜甜粥香蕉泥蔬菜清汤菠菜蛋黄粥油菜粥苹果梨粥卷心菜南瓜汤宝宝健康护理要点宝宝需要的检查提醒需要接种的疫苗新妈妈经验谈这些食物宝宝不宜吃本月禁忌不要给宝宝喂过甜的水不要给宝宝光喝汤专家热点问题问答PART 65~6个月宝宝喂养5~6个月宝宝喂养5~6个月宝宝发育特征喂养指导这个时期宝宝主要需要的营养怎样喂养5~6个月的宝宝5~6个月宝宝的参照食谱营养补充方式和缺乏表现辅食喂养的注意事项新手妈妈哺喂课堂给宝宝喂些豆浆让宝宝尝试各种食物重视宝宝的独立性掌握正确的辅食喂养方法妈妈学做辅食鱼肉松粥番茄鱼粥蛋花鱼鸡脯菜花粥南瓜糕地瓜泥鸡肝胡萝卜粥鸡肉肝泥粥宝宝健康护理要点宝宝需要的检查提醒需要接种的疫苗健康护理中的常见问题解答新妈妈经验谈上班族妈妈如何保存母乳喂奶节奏的调整本月禁忌辅食不要添加味精辅食不要添加砂糖专家热点问题问答PART 76~7个月宝宝喂养6~7个月宝宝喂养6~7个月宝宝发育特征喂养指导这个时期宝宝主要需要的营养怎样喂养6~7个月的宝宝6~7个月宝宝的参照食谱营养补充方式和缺乏表现新手妈妈哺喂课堂添加辅食的方法喂养宝宝小技巧.....PART 87~8个月宝宝喂养PART 98~9个月宝宝喂养PART 109~10个月宝宝喂养PART 1110~11个月宝宝喂养PART 1211~12个月宝宝喂养PART 1312~18个月宝宝喂养PART 141.5~2岁宝宝喂养PART 152~3岁宝宝喂养、PART 16聪明宝宝必备的15种食物附录

章节摘录

初乳：量少，每次喂哺量仅15~45毫升，每天250~500毫升。质略稠而带黄色，含脂肪较少而蛋白质较多（主要为免疫球蛋白），维生素A、牛磺酸和矿物质的含量颇丰富，并含有更多的抗体和白细胞。初乳中还含有生长因子，可以刺激小儿未成熟肠道的发育，为肠道消化吸收成熟乳作了准备，并能防止过敏物质的吸收。初乳虽然量少，但对正常宝宝来说已经足够了。

过渡乳：总量有所增多，含脂肪最高，蛋白质与矿物质逐渐减少。

成熟乳：蛋白质含量更低，每日泌乳总量多达700~1000毫升。由于成熟乳看上去比配方奶稀，有些母亲便认为自己的奶太稀薄。其实，这种水样的奶是正常的。

晚乳：总量和营养成分都较少。

前奶：外观比较清淡的水样液体，内含丰富的蛋白质、乳糖、维生素、无机盐和水。

后奶：因含较多的脂肪，故外观较前奶白，脂肪使后奶能量充足，它提供的能量占乳汁总能量的50%以上。

《0~3岁婴幼儿同步营养全书》

编辑推荐

好孕优育系列图书由北京协和医院专家携多家医院专家联合打造。
营养素 35种最适合宝宝的换乳食材 85个婴幼儿喂养的焦点主题
搜狐母婴频道独家推荐。

23种婴幼儿最需要的明星
200道婴幼儿换乳营养餐

《0~3岁婴幼儿同步营养全书》

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