

<<宝宝饮食百科>>

图书基本信息

书名：<<宝宝饮食百科>>

13位ISBN编号：9787121169304

10位ISBN编号：7121169304

出版时间：2012-7

出版时间：电子工业出版社

作者：樊岚岚

页数：280

字数：310000

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>

## <<宝宝饮食百科>>

### 内容概要

《宝宝饮食百科》根据婴幼儿的生理发育特点，以成长时间为顺序，介绍了不同时期婴幼儿的科学喂养方法及食品制作，还根据不同时期照顾婴幼儿过程中可能出现的问题给予专业、详细的解答，可以帮助新手爸爸妈妈们科学地哺育宝宝们，让宝宝们健康地成长。本书内容详尽、科学，条理清晰，实用性强，十分适合年轻父母阅读。

书籍目录

第一章出生1个月的新生儿

第一节生理发育特点

健康的新生儿体格标准有哪些

刚生下来的宝宝体态动作有什么特点

新生儿睡眠有什么特点

新生儿颅凶的特征

出生不久的婴儿皮肤有哪些变化

健康新生儿的尿便特点

新生儿体温的变化

新生儿的视觉能力如何

新生儿有怎样的听觉能力

新生儿的哭表示什么

健康的新生儿呼吸特征有哪些

新生儿的先天性反射有几种

第二节科学喂养方法

天然的营养品——母乳

珍贵的初乳

及早开奶

新生儿勿用糖水及牛奶

喂奶前挤掉几滴乳汁

正确的哺乳姿势

宝宝正确的吸奶姿势

每天喂奶的次数及时间

怎样判断是否吃饱

不宜喂母乳的妈妈

新妈妈奶量不足怎么办

解决乳房的四个问题

妈妈感冒能继续哺乳吗

喂奶后妈妈不能马上睡觉

不要让宝宝含着乳头睡觉

如何使用奶瓶喂养

什么是混合喂养

人工喂养

奶粉的选择

什么时候添加鱼肝油

人工喂养宝宝应注意喂水

出现母乳性黄疸如何喂养

母乳喂养宝宝不需要额外喂水

新生儿能喂鲜牛奶吗

新生儿吃奶后打嗝怎么办

新生儿吐奶溢奶怎么办

早产儿、低体重儿怎样喂养

第三节专家咨询解答

怎样为新生宝宝清洗头垢

怎样给新生儿喂药

## <<宝宝饮食百科>>

怎样观察新生儿的大便是否正常  
怎样护理新生儿脐带  
什么是生理性体重下降  
新生儿出生时有牙齿是怎么回事  
新生宝宝怕室内光线明亮吗  
新生宝宝正确的包裹方法  
第二章出生2个月的宝宝  
第一节生理发育特点  
满月后宝宝的 身体有怎样的变化  
小宝宝的视觉、听觉有了很大的进步  
健康宝宝的 心理特点  
宝宝的一些生理活动特点  
第二节科学喂养方法  
继续母乳喂养  
如何使母乳增加  
妈妈营养的保证  
根据需求哺乳  
怎样做好混合喂养  
怎样做好人工喂养  
正确对待宝宝的夜间哭泣  
留意宝宝是否需要补钙  
过早喂辅食容易患贫血  
按需喂养  
新鲜鱼肉可以补充乳类喂哺  
宝宝湿疹是怎么回事  
宝宝为什么边吃奶边哭  
第三节专家咨询解答  
不要给宝宝戴手套  
宝宝户外活动的益处  
如何选择宝宝的衣服  
给宝宝选择哪些玩具  
怎样抱宝宝  
第三章出生3个月的宝宝  
第一节生理发育特点  
身高、体重、 囟门的一些变化  
宝宝开始见人就笑  
头可以随着响声转动  
宝宝的 本领越来越高  
开始与父母真正地交流  
第二节科学喂养方法  
这个月宝宝的 喂养特点  
给宝宝添加蔬菜水和新鲜果汁  
不要过早添加淀粉类辅食  
宝宝大脑发育的营养保证  
不要叫醒宝宝来喂食  
漫不经心的宝宝的 喂食  
视宝宝体重增长进行混合喂食

<<宝宝饮食百科>>

怎样预防人工喂养的宝宝腹泻  
可不可以吃其他母亲的奶  
奶具的选择与消毒  
给宝宝换奶的技巧  
注意补充维生素c  
第三节宝宝食品制作  
西红柿汁  
胡萝卜汤  
橙子汁  
青菜汤  
山楂水  
油菜汁  
第四节专家咨询解答  
属于这个月的宝宝的玩具  
怎样增强宝宝的免疫力  
哺乳妈妈服药的禁忌  
重视宝宝的“皮肤饥饿”  
第四章出生4个月的宝宝  
第一节生理发育特点  
身高与体重的增加  
体重不达标，喂养找原因  
能够区分男声和女声  
电视广告的拥戴者  
能拿更多的东西了  
宝宝的动作有哪些  
宝宝凶门的微小变化  
第二节科学喂养方法  
这个月宝宝的喂养特点  
尝试给宝宝添加辅食  
哪些辅食可以让宝宝食用  
添加辅食但不要减少喂奶量  
不要勉强宝宝过早食用辅食  
正确对待宝宝的厌奶  
防止喝奶粉的宝宝过胖  
怎样防止人工喂养的宝宝上火  
宝宝为什么不能过早吃蛋清  
宝宝的最佳饮料  
正确护理宝宝的乳牙  
第三节宝宝食品制作  
胡萝卜糊  
蛋黄的制作  
苹果土豆糊  
香蕉牛奶糊  
大米粥  
第四节专家咨询解答  
可以用母乳涂擦宝宝面部吗  
怎样给宝宝选择枕头

<<宝宝饮食百科>>

注意宝宝的睡卧姿势  
宝宝啃手指怎么办  
第五章出生5个月的宝宝  
第一节生理发育特点  
身高与体重的变化  
宝宝的味觉、视觉、听觉  
身体活动特点  
良好的视觉  
心理的发育  
颅凶的变化特征  
第二节科学喂养方法  
坚持母乳喂养  
继续给宝宝添加辅食  
宝宝辅食的特点与要求  
辅食添加的原则  
辅食的制作方法  
宝宝的辅食不宜多盐  
辅食添加的步骤  
利于宝宝牙齿生长的食物  
谨慎对待半成品辅食  
断奶过渡期  
宝宝不宜多吃味精  
缺锌宝宝的饮食调节  
第三节宝宝食品制作  
鸡肝萝卜泥  
蛋黄土豆泥  
小米粥  
白糖芝麻糊  
红枣泥  
第四节专家咨询解答  
防止宝宝患龋齿从现在做起  
何时断奶最适宜  
注意宝宝的玩具  
宝宝可以看电视吗  
第六章出生6个月的宝宝  
第一节生理发育特点  
身高与体重的增长  
本月宝宝的一些特点  
宝宝感兴趣的事情越来越多  
宝宝开始无意识地说话  
宝宝与人交往的本领增强了  
第二节科学喂养方法  
合理分配母乳与辅食的喂养  
怎样添加辅食  
辅食添加需注意的问题  
自制辅食时需注意的问题  
开始宝宝的半断奶

<<宝宝饮食百科>>

宝宝不宜食用的食物  
强化宝宝的咀嚼能力  
咀嚼食物对宝宝有多种益处  
让宝宝变聪明的蔬菜  
宝宝可以经常喝豆奶吗  
第三节宝宝食品制作  
面包粥  
牛奶藕粉粥  
米肝粥  
鸡肉软饭  
虾茸粥  
第四节专家咨询解答  
宝宝乳牙的生长规律是什么  
宝宝口水多怎么办  
从睡眠中观察宝宝的健康  
怎样护理宝宝的乳牙  
第七章出生7个月的宝宝  
第一节生理发育特点  
身高与体重的变化  
宝宝的一些生长发育特点  
听觉的变化  
动作特征  
心理发育的特点  
健康宝宝的颅凶的变化  
语言有了明显的进步  
第二节科学喂养方法  
这个月宝宝的主食  
可以添加的辅食  
辅食添加的原则  
宝宝拒绝辅食怎么办  
宝宝吃水果需要注意  
宝宝喂养的小窍门  
让宝宝学会自己进食  
宝宝吃肉的学问  
有利于宝宝长高的蔬菜  
宝宝能常食蜂蜜吗  
宝宝不宜饮茶  
第三节宝宝食品制作  
花豆腐  
猪血粥  
猪肝泥粥  
肉末炒青菜  
山药玉米粥  
蔬菜豆腐泥  
第四节专家咨询解答  
天冷时该怎么护理宝宝  
营养与智力的关系是什么

<<宝宝饮食百科>>

学会判断婴儿腹泻的类型

宝宝大小便的护理

第八章出生8个月的宝宝

第一节生理发育特点

体重增长速度开始放缓

身高增长速度开始放缓

宝宝动作特征有哪些

注意宝宝语言能力的开发

宝宝活动能力增强，个性开始形成

第二节科学喂养方法

宝宝需要的营养素

母乳喂养及奶粉喂养

宝宝爱吃的辅食

瘦弱宝宝的对策

辅食添加的要求

怎样促进宝宝乳牙萌出及护理

让宝宝爱上辅食的方法

不能给宝宝喂食咀嚼过的饭

宝宝食欲不振怎么办

胡萝卜、白萝卜不能一起给宝宝吃

第三节宝宝食品制作

枣泥花生粥

水煎蛋

肉末胡萝卜汤

番茄土豆饼

西红柿鱼

第四节专家咨询解答

防止意外发生

病了是打针还是吃药

检查男孩是否隐睾

第九章出生9个月的宝宝

第一节生理发育特点

本月宝宝的一些特点

看到的東西能记忆了

此时宝宝语言的发展需要父母

大力协助

宝宝开始淘气了

独坐给婴儿的生活带来巨变

心理的发育

第二节科学喂养方法

母乳及奶粉的喂养

可以给宝宝添加的辅食

添加辅食的原则

宝宝的饮食原则

宝宝消化不良的原因及对策

注意宝宝的营养过剩

宝宝补钙需注意的问题



<<宝宝饮食百科>>

如何让宝宝吃鸡蛋

宝宝食物过敏是怎么回事

容易过敏的宝宝怎样添加辅食

对宝宝大脑发育有害的食物

第三节宝宝食品制作

南瓜羹

花生芝麻粥

炒丝瓜

番茄面

小白菜豆腐

海米炒油菜

第四节专家咨询解答

不能乱给宝宝吃止咳药

宝宝吐出口内的食物怎么办

宝宝的耳朵该怎么保护

关心宝宝的体温

第十章出生10个月的宝宝

第一节生理发育特点

身高与体重的变化

健康宝宝的心理发育

健康宝宝的睡眠特点

宝宝语言能力的发展

第二节科学喂养方法

10个月的宝宝每天应该喂

多少奶

断乳前的准备

视宝宝的具体情况具体对待

可以给宝宝添加的辅食

让宝宝和大人一起吃饭

给宝宝选择合适的点心

宝宝体质的调理

针对不爱吃蔬菜的宝宝的

“对策”

乳牙晚萌宝宝的食物选择

第三节宝宝食品制作

栗子粥

蔬菜鸡蛋羹

豆腐鸡肉

香菇饭

第四节专家咨询解答

怎样预防肠套叠

宝宝睡觉多汗怎么办

抗生素不能常用

宝宝的睡眠受到影响

第十一章出生11个月的宝宝

第一节生理发育特点

身高和体重的特点

## <<宝宝饮食百科>>

有哪些简单的动作  
心理的正常发育特征  
语言的特点表现  
睡眠的时间特点  
开始会迈步走了  
宝宝的好奇心越来越强  
第二节科学喂养方法  
宝宝每日需吃的食物  
宝宝饮食的差异  
合理地搭配食物  
宝宝不宜吃的食物  
怎样给宝宝吃水果  
防止宝宝超重  
宝宝喂食需注意的问题  
宝宝发烧时吃什么  
宝宝腹泻时吃什么  
第三节宝宝食品制作  
牛奶麦片粥  
鸡蛋挂面汤  
虾仁菜花  
萝卜鸡肉末  
第四节专家咨询解答  
不要给宝宝吸空奶头  
宝宝长痱子怎么办  
宝宝晚上哭怎么办  
宝宝的潜能无限  
第十二章出生12个月的宝宝  
第一节生理发育特点  
身高与体重的增长  
动作的特征  
心理的发育  
模仿能力增强了  
健康宝宝的语言进步  
健康宝宝的睡眠特点  
宝宝婴儿期的结束  
第二节科学喂养方法  
关于宝宝断奶的建议  
什么时候不宜断奶  
怎样消除宝宝的“奶瘾”  
断乳前后宝宝的饮食  
保持宝宝饮食营养的方法  
让宝宝养成好的进食习惯  
纠正宝宝的偏食  
宝宝应少吃冷饮及巧克力  
给宝宝适当吃点硬食  
正确对待宝宝吃饭时的不专心  
第三节宝宝食品制作

<<宝宝饮食百科>>

面包干  
鸡蛋菠菜疙瘩汤  
猪肝泥豆腐羹  
奶汁黄瓜  
虾仁蘑菇汤  
第四节专家咨询解答  
出牙晚是缺钙吗  
宝宝生口疮怎么办  
“歪脖”宝宝的预防  
让宝宝试着自己拿玩具  
第十三章1岁1~3个月的宝宝  
第一节生理发育特点  
身高和体重的增加  
语言的发育特点  
动作有哪些  
宝宝心理的变化  
凶门的变化特征  
宝宝走路与父母训练的关系  
第二节科学喂养方法  
宝宝断乳需注意  
断乳后宝宝的营养要求  
宝宝饮食的“金字塔”  
进食过量有哪些害处  
宝宝进餐时的心理特点  
宝宝食物的合理烹调  
重视宝宝的早餐  
宝宝饮料的选择  
培养宝宝良好的饮食习惯  
有必要给宝宝吃强化食物吗  
第三节宝宝食品制作  
萝卜饼  
鸡汤煮饺子  
烧茄泥  
素炒绿豆芽  
第四节专家咨询解答  
怎样防止小儿佝偻病  
为什么1岁后的宝宝容易生病  
怎样教会宝宝漱口保护牙齿  
宝宝的穿戴要注意什么  
第十四章1岁4~6个月的宝宝  
第一节生理发育特点  
身体增长的特征  
语言的发育特点  
动作特征有哪些  
心理的发育  
健康宝宝凶门的闭合

## <<宝宝饮食百科>>

### 第二节科学喂养方法

宝宝营养的五大原则

饭菜和奶的分配

宝宝饮食的酸碱平衡

培养宝宝自己用匙吃饭

宝宝厌食的治疗

宝宝进食“十忌”

宝宝不宜多吃零食

小心劣质食品的危害

喝水的误区

容易感冒的宝宝怎样饮食

### 第三节宝宝食品制作

三鲜打卤面

奶汁豆腐

麻酱拌茄泥

樱桃龙眼

混合菜糊

### 第四节专家咨询解答

及时纠正宝宝单侧咀嚼食物

宝宝不宜边吃饭边看电视

不能让宝宝乱吃药

不要让宝宝过早接触电视和电脑

## 第十五章1岁7~9个月的宝宝

### 第一节生理发育特点

身体的发育特征有哪些

动作的独立特征

心理发育的特征有哪些

语言的特点

### 第二节科学喂养方法

断乳不是不再喝奶

合理搭配主食和辅食

合理安排宝宝每日的膳食

妈妈烹调要注意方法

提升宝宝智能的食物

宝宝不宜吃过多肥肉

钙片、铁剂不能牛奶粉一起吃

给宝宝吃鸡蛋的技巧

素食宝宝怎样保证蛋白质的摄入

宝宝腹泻时不宜吃甜食

宝宝忌“过补”

### 第三节宝宝食品制作

肉丝炒苋菜

蔬菜卷

番茄鱼排

荷包蛋

玉米蛋奶饼

### 第四节专家咨询解答

<<宝宝饮食百科>>

什么原因导致宝宝学步迟缓  
别让宝宝睡软床  
开裆裤的学问  
不爱听话的宝宝怎么对付  
第十六章1岁10~12个月的宝宝  
第一节生理发育特点  
身体的发育特征有哪些  
动作特征  
语言的发育特点  
心理的特征  
第二节科学喂养方法  
本阶段宝宝健康饮食指导  
煮牛奶时不宜加糖  
宝宝每天的食物量  
让宝宝独立吃饭  
天热时怎么预防宝宝吃出病来  
如何保持食物的营养素  
随季节变换调整宝宝的饮食  
宝宝不宜食用的蔬菜  
吃粗粮对宝宝的好处多  
第三节宝宝食品制作  
肉片蘑菇  
麻酱拌菠菜  
炝菜花  
黄瓜炒虾仁  
猪血豆腐青菜汤  
第四节专家咨询解答  
宝宝夜间磨牙的原因  
光脚走路对宝宝发育的好处  
什么是手足口病  
警惕宝宝的脸色变化  
第十七章2岁1~3个月的宝宝  
第一节生理发育特点  
身体发育特征有哪些  
动作特点  
宝宝心理发育特点  
宝宝语言发展的特点  
第二节科学喂养方法  
宝宝的喂养特点  
为宝宝准备食物应注意的问题  
坚持给宝宝喝牛奶的好处  
多给宝宝吃鱼  
宝宝不宜经常食用彩色食品  
开始教宝宝使用筷子  
第三节宝宝食品制作  
肉松

<<宝宝饮食百科>>

萝卜圆子

黄豆芽汤

虾仁炒扁豆

第四节专家咨询解答

怎样让宝宝长高

引导宝宝面对压力

宝宝仍离不开奶瓶怎么办

小心花草伤害到宝宝

第十八章2岁4~6个月的宝宝

第一节生理发育特点

宝宝的体格标准

动作特点的发展

心理发育特点

语言能力

第二节科学喂养方法

宝宝一日饮食的安排

给宝宝适量补充含纤维的

食品

宝宝不宜多吃汤泡饭

不要让宝宝边玩边吃

多吃萝卜好处多

宝宝缺乏微量元素的“信号”

宝宝不宜食用油条、爆米花和

皮蛋

第三节宝宝食品制作

炒茼蒿

青椒炒肉丝

猪肝炒土豆丝

猪肝炒黄瓜

第四节专家咨询解答

怎样提高宝宝的抵抗力

口吃是怎么回事

导致口吃的因素有哪些

怎样预防小儿口吃

第十九章2岁7~9个月的宝宝

第一节生理发育特点

身高与体重的变化

牙齿的特征

动作的具体特征

心理发育特点

语言的表达能力

囱门的变化特征

第二节科学喂养方法

宝宝喂养特点

喝牛奶要适量

怎样对待宝宝的厌食表现

宝宝不宜多食生冷瓜果

<<宝宝饮食百科>>

春季宝宝可以适当多吃的食物

宝宝可以多吃芝麻酱

夏季宝宝如何补水

第三节宝宝食品制作

青蟹烩腐竹

枣泥桂圆羹

奶油菜花

虾皮紫菜蛋汤

木耳鸡脯炒青菜

第四节专家咨询解答

宝宝不宜穿拖鞋

引导宝宝的求知欲

宝宝不宜过早入幼儿园

色彩对宝宝的影响

注意宝宝的呕吐

第二十章2岁10~12个月的宝宝

第一节生理发育特点

身体正常发育的标准

牙齿的特征

动作特点

心理发育特点

语言的表达能力

第二节科学喂养方法

合理安排宝宝的饮食

让宝宝自己把握胃口

不要评论桌上的饭菜

促进宝宝骨骼发育的五大元素

给宝宝添加营养的误区

宝宝吃饭不长肉怎么办

常给宝宝吃些紫菜

宝宝不宜吃口香糖

第三节宝宝食品制作

三鲜馅包子

香肠炒蛋

芝麻油菜

骨菇汤

第四节专家咨询解答

对宝宝看电视的管理

培养宝宝的劳动观念

宝宝语言表达能力的培养

## 章节摘录

版权页：插图：身体活动特点 5个月的婴儿懂事多了，体重已是出生时的2倍。

口水流得更多了，在微笑时垂涎不断。

如果让他仰卧在床上，他可以自如地变为俯卧位，坐时背挺得很直。

当大人扶助孩子站立时，能直立。

在床上处于俯卧位时很想往前爬，但由于腹部还不能抬高，所以爬行受到一定限制。

5个月的孩子会用一只手够自己想要的玩具，并能抓住玩具，但准确度还不够，往往一个动作需反复好几次。

洗澡时很听话并且还会打水玩。

5个月的孩子还有个特点，就是不厌其烦地重复某一动作，经常故意把手中的东西扔在地上，捡起来又扔，要反复20多次，也常把一件物体拉到身边，推开，再拉回，如此反复。

这是孩子在显示他的能力。

良好的视觉 4~5个月时，婴儿头眼协调能力好，两眼随移动的物体从一侧到另一侧，移动180°，能追视物体，如小球从手中滑落掉在地上，他会用眼睛去寻找。

喜欢明亮的颜色如红、橙、黄色，特别是红色的物体最能引起婴儿的兴奋与注意。

这时候孩子的视力可达到0.1，能注视较远距离的物体，如街上行人、车辆等。

对这一月龄的孩子可以用选择观看法来检查视力发育是否正常，这是一种筛查的方法，可以早期判断孩子的视力发育情况。

家长可以带孩子去儿童保健部门进行这方面的检查。

这时期孩子在听觉方面也有很大的发展，听到声音后能很快地将头转向声源，能区分妈妈和其他人的声音，对母亲的语言有明确的反应，对他自己的名字也有所反应。

喜欢听音乐，能表现出集中注意听的样子。

心理的发展 5个月的婴儿，开始认人，能认识妈妈，开始认生，不喜欢生人抱，能辨别出妈妈的声音，听到熟悉的声音会表示高兴并发音回答，能发出喃喃的单音节，如“b”、“m”等。

5个月的孩子睡眠明显减少了，玩的时候多了。

如果大人用双手扶着宝宝的腋下，宝宝就能站直了。

这时的宝宝可以用手去抓悬吊的玩具，还可以用双手各握一个玩具。

如果你叫他的名字，他会看看你笑。

在他仰卧的时候，双脚会不停地踢蹬。

这时的孩子喜欢和人玩藏猫咪、摇铃铛，还喜欢看电视、照镜子，对着镜子里的人笑，还会用东西对敲，宝宝的生活丰富了许多。

5个月的宝宝已经能够随自己的需要是否得到满足而表现出喜、怒、哀、乐等各种情绪。

例如，当宝宝正在喂奶的时候，突然不给他喝了，他就会用哭来表示生气和不满的情绪。



<<宝宝饮食百科>>

编辑推荐

《宝宝饮食百科》内容详尽、科学，条理清晰，实用性强，十分适合年轻父母阅读。

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>