

<<宝宝喂养一天一读>>

图书基本信息

书名：<<宝宝喂养一天一读>>

13位ISBN编号：9787121188367

10位ISBN编号：7121188368

出版时间：2013-2

出版时间：电子工业出版社

作者：李宁 编

页数：239

字数：312000

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>

## <<宝宝喂养一天一读>>

### 前言

期盼了十个月，宝宝终于诞生了，给家里增添了无尽的喜悦和欢愉。面对可爱的宝宝，爸爸妈妈们都会尽最大可能给予最好的，希望宝宝健康长大。

每一天，宝宝都在成长着、变化着。

很快，宝宝就该添加辅食了；宝宝喝下第一口果汁了，看那咂嘴的可爱模样；张开小嘴，咽下一勺勺细腻的米糊；第一次自己用手抓着食物往嘴里送的那狼吞虎咽的劲儿……这一幅幅天真无邪的画面都会印在父母的脑海中。

每位父母最关心的问题莫过于宝宝怎样吃得健康、食得安全，可是到底该吃些什么才是最合适的？

其实，宝宝身体发育所需的营养成分，大部分可从日常食材中获得。

从宝宝出生到3岁之间，我们分月龄为宝宝提供最科学、最营养、最均衡、最适合的饮食策略和辅食制作方，让宝宝爱上吃饭，健康成长。

本书以宝宝的月龄为主线，从吃什么、怎么吃入手，全面详细地总结了宝宝成长过程中可能遇到的热点喂养问题，并提出切实可行的解决办法；依据宝宝不同成长阶段的营养需要，讲述喂养方法、喂养重点以及辅食制作。

本书指导性强，新手父母能在宝宝不同月龄得到有针对性的指导，并能快速掌握喂养方法，从纷乱复杂的育儿困惑中走出来，找到适合自家宝宝的喂养策略。

愿您的宝宝健康成长，聪明可人！

## <<宝宝喂养一天一读>>

### 内容概要

本书融合国内外最经典、最实用的育儿经验和育儿理念，从科学和实用的角度，分阶段介绍0~3岁宝宝的体格发育标准、喂养指导、营养关注、推荐食谱等，指出宝宝在各个成长阶段对营养的需求，既为妈妈们提供了最佳的宝宝喂养方案，同时也解答了常见的喂养难题。

## <<宝宝喂养一天一读>>

### 作者简介

李宁，北京协和医院营养科营养师，北大分校食品及营养学学士，协和医科大学硕士。从事临床营养工作20年，致力于营养治疗及咨询，医学专科生及本科生的营养教学，营养学领域的科研以及大众营养宣教。

曾参与《现代临床营养学》《临床营养治疗学》等多部营养学专著的编写，在国内核心期刊上发表过数篇专业论文。

出版过《婴幼儿营养方案》《孕产妇营养方案》《疾病饮食调理》等多部科普作品。多次在电台、电视台进行科普宣教，并在各种报刊杂志上发表过科普文章数十篇。

## &lt;&lt;宝宝喂养一天一读&gt;&gt;

## 书籍目录

- 不同阶段宝宝所吃食物的大小和粗细  
不同食材的计量法  
调料类计量法  
妈妈们要警惕的九大致过敏食物  
第1个月——珍惜初乳  
第1~2天 提倡母乳喂养  
第3~4天 母乳喂养的正确方法及常见问题  
第5~6天 新生儿的母乳喂养建议  
第7~9天 让妈妈乳汁多多  
第10~11天 有效防止宝宝溢奶的方法  
第12~13天 妈妈喂奶后倒头就睡不利于新生儿  
第14~15天 宝宝良好的含接方式和吸吮状态  
第16~18天 配方奶粉是宝宝的候补营养源  
第19~21天 如何有针对性地为宝宝选择配方奶粉  
第22~24天 选择适合的奶粉及奶粉调配浓度  
第25~27天 混合喂养以及早产儿和低体重儿的喂养方法  
第28~30天 1个月宝宝成长印记  
第2个月——母乳是最好的营养源  
第31~32天 满月宝宝仍要坚持母乳喂养  
第33天 该不该叫醒宝宝喂奶  
第34天 母乳喂养的禁忌提示  
第35天 宝宝拒绝吃奶怎么办  
第36天 从尿便看宝宝的饮食营养状况  
第37~38天 尽量避免混合喂养  
第39~40天 宝宝没有得到足够母乳的原因  
第41~42天 妈妈巧妙增奶  
第43~45天 如何判断是否可以用人工喂养了  
第46~48天 注意补充 乳清蛋白  
第49~51天 宝宝要多补充DHA、ARA  
第52~54天 水对宝宝很重要  
第55~57天 新手妈妈要学会的3种挤奶法  
第58~60天 2个月宝宝成长印记  
第3个月——宝宝知道饥饿了  
第61~62天 宝宝第3个月要补充铁剂和维生素了  
第63~64天 母乳喂养的喂奶时间间隔  
第65~66天 母乳喂养充足，不必添加其他  
第67~69天 怎样知道宝宝是否需要添加配方奶粉  
第70~72天 选择配方奶粉要注意什么  
第73~75天 人工喂养宝宝这个月的饮食要点  
第76~78天 宝宝可以补充维生素C了  
第79~81天 宝宝鹅口疮怎么办  
第82~84天 宝宝每天晚上都哭，怎么办  
第85~87天 给宝宝喂药不能同服的食物  
第88~90天 3个月宝宝成长印记  
第4个月——母乳为主，适当添加辅食

<<宝宝喂养一天一读>>

- 第91~94天 给宝宝喂大米汤吧
- 第95~98天 母乳不足可以添加配方奶粉
- 第99~102天 怎样调理宝宝流涎
- 第103~105天 宝宝能从母乳中获取所需营养
- 第106~108天 怎样把握增加辅食的质和量
- 第109~111天 上班族妈妈怎样储存母乳
- 第112~114天 宝宝可以开始补铁了
- 第115~117天 哺乳妈妈慎用药
- 第118~120天 4个月宝宝成长印记

.....

## <<宝宝喂养一天一读>>

### 章节摘录

版权页：插图：第73~75天 人工喂养宝宝这个月的饮食要点 人工喂养的宝宝这个月食欲比较好 3个月的宝宝食欲比较好，每次的吃奶量能从原来的每次120~150毫升，增加到每次150~180毫升，甚至达至1200毫升以上。

对食欲好的宝宝，妈妈不能无限制地增加奶量。

应把握，每天吃6次的宝宝每次喂160毫升左右，每天吃5次的宝宝每次喂180毫升左右。

奶液调配的时间 奶液是很好的细菌培养基，要防止奶变质，最好根据季节掌握调配的时间。

炎热的季节，配方奶应按照喂哺的时间随时冲调。

而在冬季，如果需要带宝宝外出的话，可以提前一小时左右调配。

并放入保温器内保温，当需要时再取出喂哺。

但放置了2小时以上的奶或宝宝喝剩下的奶应丢弃，以免因奶变质而给宝宝健康带来不利。

如果奶变冷了，在喂哺前，可将奶瓶放到热水杯中温热再喂给宝宝。

给宝宝喂配方奶的姿势 宝宝最好斜坐在妈妈的怀中，妈妈扶好奶瓶，慢慢喂哺，从开始到结束，都要使奶液充满奶嘴和瓶颈，以免宝宝吸进空气。

在喂奶后，可以将宝宝抱起来，轻拍背部，让宝宝打嗝，以避免溢奶。

人工喂养的宝宝可添加辅食 人工喂养的宝宝，这个月就可以开始添加一些辅食了。

宝宝每天可以喂食10毫升的菜汤、米汤，要一样一样添加。

如果宝宝适应得还不错，就可以添加另一种。

这个月不要加米粉。

<<宝宝喂养一天一读>>

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>