

<<婴幼儿膳食指导手册>>

图书基本信息

书名：<<婴幼儿膳食指导手册>>

13位ISBN编号：9787122039910

10位ISBN编号：7122039919

出版时间：2009-1

出版时间：化学工业出版社

作者：赖建强，荫士安 主编

页数：131

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>

## <<婴幼儿膳食指导手册>>

### 前言

婴幼儿时期(0~3岁)的营养状况,不仅关系他们在这个时期的生长发育,而且与他们成人时期的健康有着密切关系。

在我国,喂养宝宝的方法是一代一代相传的,成人往往用自己的喜好或者自己的经历决定喂养宝宝的方式,随着时代的进步,这种喂养方式有着很多误区或不当。

出生后母乳应该是宝宝第一口食物,但是我国传统方法是先给喂水,甚至糖水,这就给将来宝宝喜欢甜食埋下了隐患。

再比如,初乳是妈妈送给宝宝的最宝贵的礼物,很多家长却弃而不用,认为太脏,这样的例子很多。

本书力求抓住多数宝宝的成长特点,突出解决共性喂养问题,也会带给您一些新观点和新认识。

总之我们希望家长和宝宝能够按照平衡膳食、合理营养、科学喂养的理念,保证宝宝健康,提高生活质量。

希望能对初为人父人母的家长有所帮助。

衷心希望所有宝宝健康成长。

## <<婴幼儿膳食指导手册>>

### 内容概要

本书作者总结多年研究和实践经验，结合最新《中国居民膳食指南》，将最新的婴幼儿喂养新观点提供给读者，对婴幼儿合理喂养提出科学合理的建议。

本书以时间为线索讲述新生儿期、婴儿期、幼儿期宝宝的生理变化、营养需要、科学喂养要点、喂养过程中常见的问题和解决方案以及婴幼儿食谱的制作方法等，附录中提供了中国0~6岁儿童膳食指南等。

本书适合广大婴幼儿家长阅读，也适合从事婴幼儿膳食指导的专业人员参考。

<<婴幼儿膳食指导手册>>

作者简介

赖建强，中国疾病预防控制中心营养与食品安全所妇幼营养室副研究员。

## &lt;&lt;婴幼儿膳食指导手册&gt;&gt;

## 书籍目录

绪论新生儿的营养需要和喂养 一、新生儿的生理特点 二、新生儿基本护理和喂养 (一)概述 (二)母乳喂养 (三)人工喂养 (四)混合喂养 三、新生儿喂养过程中常见问题和解决方案

婴儿的营养需要和喂养 一、婴儿生理特点 二、出生第二至六个月内的喂养 三、出生六个月至一岁内的喂养 (一)六个月至一岁婴儿的喂养 (二)婴儿辅食的添加 (三)婴幼儿的断奶 四、婴儿喂养的要点 五、婴儿喂养过程中常见问题和解决方案

幼儿的营养需要和喂养 一、幼儿的生理特点 (一)体格发育 (二)脑和神经系统的发育 (三)消化系统的发育 二、幼儿的营养需要和喂养特点 (一)幼儿膳食的基本要求 (二)幼儿食谱举例 三、幼儿喂养中常见问题和解决方案

婴幼儿食谱 一、六个月后婴儿辅助食品添加 (一)谷类食物 (二)蔬菜汁 (三)水果汁 (四)动物性食物 (五)蛋类及豆制品 二、六至十二月龄婴儿的辅助食品 (一)菜肴类 (二)主食类 (三)粥类 三、特殊营养食谱举例 (一)富含蛋白质的食谱举例 (二)富含钙的食谱举例 (三)预防和治疗贫血的食谱举例 (四)富含碘的食谱举例 (五)补充维生素A的食谱举例 (六)补充维生素D的食谱举例 (七)补充维生素B2的食谱举例 (八)补充维生素C的食谱举例

婴幼儿喂养中的新视点附录1 中国0~6岁儿童膳食指南附录2 改善我国妇女儿童钙营养状况的建议

## &lt;&lt;婴幼儿膳食指导手册&gt;&gt;

## 章节摘录

1.什么是按需哺乳尽管新生儿的胃容量小，但消化乳类能力很强，所以喂奶次数应以新生儿饥饱状态决定。

因此，当新生儿睡不实，眼球开始转动，出现觅食反射，并有饥饿啼哭现象，而母亲也自觉乳房胀痛时，就应开始哺喂，哪怕距上次哺乳只有一两个小时也要喂，这种喂养叫“按需哺乳”，适用于母乳喂养。

2.怎样维持充足的母乳母乳是最适于半岁以内宝宝的天然食物，要维持充足的母乳分泌，要让宝宝尽早、尽多地吸吮乳头，这对处于敏感状态的乳腺是一种强烈的刺激，而且吸吮越强烈，次数越多，妈妈分泌的乳汁就会越多。

研究表明，产后半小时内，让宝宝吸吮妈妈的乳头，母乳就会足量。

按需喂乳后，宝宝对乳头的吸吮次数增多，妈妈的乳腺也得到了更多的刺激，有助于产生更多的乳汁。

妈妈的营养状况跟乳汁的质与量有很大的关系，刚刚生产完的妈妈在恢复身体的同时还担负着哺育宝宝的重任，因此比一般人需要更多的营养物质以满足自身的需要。

除主食外，妈妈应多摄入鱼、肉、蛋、蔬菜和水果，食物的烹调方法以烧、煮、炖为宜，还要常喝鸡汤、鱼汤等，这样才能保证乳汁的分泌，为宝宝提供最好的食物。

母乳不足的母亲不要急于加代乳品，可多吃些能下奶的食物，如鲫鱼、鲢鱼、猪蹄、黄花菜、丝瓜、芝麻、酒糟等。

不要轻易放弃母乳喂养，产后第1周并不是真正的泌乳期。

事实上，只要喂奶的姿势正确，并经常让宝宝吸吮乳房，几乎所有的母亲均可产生足够的乳汁。

另外，哺乳期的母亲应有充足的睡眠和休息，注意平衡膳食以保证合理营养，保持心情愉快，如果乳母的心情不好，将会影响下奶的时间和奶量。

丈夫要多注意妻子的情绪波动，及时做好安慰工作。

实在没有母乳或不能喂母乳，则要慎重选择奶粉，最好选择接近母乳成分的母乳化婴儿配方奶粉。

3.过早给宝宝喂糖水和饮料好不好那些不相信自己有足够乳汁的母亲，往往在宝宝出生后很早就用其他食物和饮料喂宝宝，这意味着宝宝吸吮母乳的次数减少，因而母乳的分泌量也减少。

过早给宝宝喂糖水、牛奶或其他食物，对宝宝有许多坏处：母乳含有抗病物质，使宝宝少患腹泻、感冒和其他疾病。

如过早加喂其他食物和饮料，母乳的摄入量减少，使宝宝得不到这种特殊保护。

给婴儿喂糖水，容易引起肠道发酵而引起腹泻。

使用奶瓶喂养宝宝，可造成奶头错觉，宝宝不愿意吸吮母乳，乳头得不到刺激，泌乳量就会越来越少。

使用奶瓶喂糖水，若奶瓶清洗不彻底，易造成奶瓶污染。

宝宝容易感染其他疾病，人工喂养的宝宝患腹泻死亡的危险性比用纯母乳喂养的宝宝要高得多。

4.宝宝为什么不吸奶宝宝有吸吮乳汁的本能，但少数宝宝吸奶时哭闹不止，或不肯吸奶，其原因是多方面的。

宝宝因鼻塞改用嘴巴呼吸，如果此时吸奶会影响呼吸，所以拒奶不吸。

早产等未成熟宝宝吸吮能力较低，往往口含奶头，但很少吸奶。

唇、腭裂的生理缺陷宝宝或患病宝宝往往因含不住奶头或漏气吸不进奶而不肯吸奶。

人工哺乳或混合喂养时，奶水温度过高，奶瓶上的奶头质地过硬，或吸孔太小，吸吮费力。

宝宝的口腔如果有感染等问题，会因疼痛而拒绝吸奶。

5.宝宝吐奶是怎么回事哺乳后宝宝吐奶是因为宝宝在吸吮乳汁的同时也吸入了一些空气，胃中空气沿食道涌即造成吐奶。

如果一边吃奶一边从嘴角流出来，可不必担心。

如果很多奶像喷水一样“呼”地涌出来，就应该想到可能是不正常了。

宝宝胃肠蠕动活跃，幽门易痉挛。

## <<婴幼儿膳食指导手册>>

1~2个月是吐奶最严重的时期，到3个月时就很轻了，到4个月时就不会出现了。

吐出的奶中不含胆汁、血液或带有便味的东西，宝宝吐奶后，也没有痛苦的表情，情绪良好就没有问题。

每次喂奶之后，应抱起宝宝，将其头伏在母亲肩上，将宝宝上身直立，母亲轻拍宝宝背部，直至宝宝打出气隔，将吸入胃内的空气排出，可避免吐奶。

## <<婴幼儿膳食指导手册>>

### 编辑推荐

《婴幼儿膳食指导手册(0~3岁)》适合广大婴幼儿家长阅读,也适合从事婴幼儿膳食指导的专业人员参考。

婴幼儿时期的营养状况,不仅关系婴幼儿在这个时期的生长发育,而且与他们成人后的健康状况有着密切关系。

《婴幼儿膳食指导手册(0~3岁)》抓住多数婴幼儿的特点,突出解决共性喂养问题,以通俗的语言对婴幼儿日常膳食进行科学的、全方位的指导!



<<婴幼儿膳食指导手册>>

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>