

<<公共营养师>>

图书基本信息

书名：<<公共营养师>>

13位ISBN编号：9787504596222

10位ISBN编号：7504596221

出版时间：2012-5

出版时间：李月欣 中国劳动社会保障出版社 (2012-05出版)

作者：李月欣 编

页数：269

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>

## <<公共营养师>>

### 内容概要

《国家职业资格培训教程配套辅导练习：公共营养师（国家职业资格2级）》包括该级别理论知识考核模拟试卷和专业能力考核模拟试卷若干套，并附有参考答案。理论知识考核模拟试卷体现了本职业该级别大部分理论知识考核要点的内容；专业能力考核模拟试卷完全涵盖了专业能力考核范围，体现了专业能力考核要点的内容。

本书适用于对二级公共营养师的职业技能培训和鉴定考核。

## &lt;&lt;公共营养师&gt;&gt;

## 书籍目录

第一部分 鉴定指导 第一章 膳食调查和评价 考核要点 重点复习提示 理论知识辅导练习题 专业能力辅导练习题 参考答案及说明 第二章 人体营养状况测定和评价 考核要点 重点复习提示 理论知识辅导练习题 专业能力辅导练习题 参考答案及说明 第三章 营养咨询和教育 考核要点 重点复习提示 理论知识辅导练习题 专业能力辅导练习题 参考答案及说明 第四章 膳食指导和评估 考核要点 重点复习提示 理论知识辅导练习题 专业能力辅导练习题 参考答案及说明 第五章 食品营养评价 考核要点 重点复习提示 理论知识辅导练习题 专业能力辅导练习题 参考答案及说明 第六章 社区营养管理和营养干预 考核要点 重点复习提示 理论知识辅导练习题 专业能力辅导练习题 参考答案及说明 第七章 培训和管理 考核要点 重点复习提示 理论知识辅导练习题 参考答案及说明 第二部分 模拟试卷 公共营养师国家职业资格二级 试验性鉴定考核方案 理论知识考核模拟试卷(一) 理论知识考核模拟试卷参考答案(一) 理论知识考核模拟试卷(二) 理论知识考核模拟试卷参考答案(二) 专业能力考核模拟试卷(一) 专业能力考核模拟试卷参考答案及说明(一) 专业能力考核模拟试卷(二) 专业能力考核模拟试卷参考答案及说明(二)

## 章节摘录

版权页：插图：按照需要喂食，简单来说，就是婴儿饿了就喂奶，而不是按钟点喂奶。饥饿对新生儿来说是一种新的感觉。

在子宫里，胎儿是连续不断地“填肚子”，现在，他必须要忍受一段时间没有食物。

新生儿出生后，由于消化系统尚未发育完全，如隔较长时间喂较多的奶，他会不适应，因此，开始喂食时应小量多餐，及时喂奶。

对新生儿来说没有什么明显的喂奶时间。

头3~4天，大概每2~3h喂1次，白天8次左右，晚上还有不少临时喂食。

夜间可能需喂2~3次，因为6周以下的婴儿，很少可以一次睡5h以上而不会因饥饿醒来。

用母乳喂养婴儿，喂奶次数要多于人工喂养。

婴儿到了3个月大时，通常大约4h喂1次，白天5次，加上夜间1~2次。

4~5个月时，白天哺乳4~5次，加喂一些固体食物。

6个月时，每天哺乳2次，早晨及晚上临睡时各1次。

9个月时，仅在临睡前哺乳。

（3）特殊情况的处理 1）早产儿 早产儿胃口可能较小，需要频繁喂食。

通常早产儿睡的时间较多，即使在需要食物时，可能也不会醒来要吃，因此，常常需要每隔3h唤醒他，给他喂食。

对于早产儿，通常会在医院里的温箱里给予特别护理而不在母亲身边，在此期间可以将母乳挤出来喂他，这样回到母亲身边后就可接着用母乳喂养。

2）双胞胎 用母乳喂养双胞胎是完全可以的。

刚开始时一次喂一个，慢慢地可以同时喂两个，把他们的腿抱在手臂里，头躺在手上即可。

（4）喂奶的姿势 不管采用何种姿势喂奶，都要用眼睛看着孩子，这有助于建立母子感情，并使孩子感到安全。

喂奶的姿势最重要的是让婴儿和母亲都舒适。

1）摇篮式喂奶 坐直身子，像摇篮似的将孩子抱在手上，把他的头稍微抬高，枕在妈妈的肘弯处，让孩子的肚皮舒服地贴着妈妈的肚皮，让他的嘴和妈妈的乳头处在同一水平。

确保孩子面向妈妈，不要使孩子的头、肩或颈向后扭转。

2）躺着喂奶 侧身躺着，孩子也侧身躺下。

为了舒服，可以把枕头放在妈妈的背后，枕在枕头上，把孩子的肚皮靠在妈妈身上，嘴挨着妈妈乳头。

用一块毛巾或小枕头把孩子的身子垫高，这个姿势尤其适合剖宫产的妈妈。

先从孩子所在侧的乳房开始喂奶，然后把孩子转到另一侧，用另一只乳房喂奶。

## <<公共营养师>>

### 编辑推荐

《国家职业资格培训教程配套辅导练习:公共营养师(国家职业资格2级)》由杨月欣主编,《国家职业资格培训教程配套辅导练习:公共营养师(国家职业资格2级)》适用于对二级公共营养师的职业技能培训和鉴定考核。

<<公共营养师>>

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>