

<<婴幼儿断奶餐步步学>>

图书基本信息

书名：<<婴幼儿断奶餐步步学>>

13位ISBN编号：9787506485425

10位ISBN编号：7506485427

出版时间：2012-5

出版时间：中国纺织出版社

作者：安涛

页数：214

字数：200000

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>

## <<婴幼儿断奶餐步步学>>

### 内容概要

《母婴悦读汇：婴幼儿断奶餐步步学》是儿科医师集十余年儿科临床工作经验倾心打造，科学、实用、好学又好懂的育儿图书。  
吃对了，宝宝才聪明。

## <<婴幼儿断奶餐步步学>>

### 作者简介

安涛，中国人民解放军第309医院儿科副主任医师。  
全军儿科学专业委员会青年委员。  
1999年7月毕业于北京医科大学（现北京大学医学部），获得医学学士学位。  
2005年毕业于北京军医进修学院，获得医学硕士学位。  
从事儿科临床工作十余年。  
对儿童保健、新生儿疾病、小儿呼吸系统及消化系统疾病等有较丰富的经验。  
2005年参与北京市自然科学基金课题研究。  
参与撰写论文40余篇。

## <<婴幼儿断奶餐步步学>>

### 书籍目录

#### Part 1 给宝宝断奶，你准备好了吗

宝宝断奶小课堂

什么是断奶

建议断奶开始时间为宝宝6个月大之后

断奶，先从断奶瓶开始

生病期间，暂缓断奶

从白天开始，慢慢断奶

辅食添加，步步为营

一次只喂一种新食物

浓度由稀到浓

量从少到多

颗粒从细到粗

先从取代一餐开始

断奶食用具，都有了

蒸锅

菜板

微波炉

榨汁机

食物研磨器

刀具

断奶餐的烹制指南

果汁和菜汁的制作

菜泥与果泥的制作

泥糊状荤菜的制作

调味料何时加，加多少

专题一 断奶误区，记得绕道而行

夏季别断奶，心急妈妈再等等

突然断奶不可取

断奶期妈妈不要玩“失踪”

#### Part 2 断奶前期（1-3个月），宝宝尝鲜计划

宝宝身体有变化

1个月宝宝发育特点

2个月宝宝发育特点

3个月宝宝发育特点

母乳是宝宝最好的食物

金水银水不如妈妈的奶水

初乳——珍贵的免疫“黄金”

纯母乳喂养至少应该到4个月

母乳+配方奶，混合喂养也健康

掌握正确的哺乳姿势

断奶后妈妈的心理调适

奶水不足，妈妈不必自责

断奶，妈妈不要有负面情绪

人工喂养之细节盘点

奶瓶，适合宝宝的才是最好的

## <<婴幼儿断奶餐步步学>>

该用什么奶粉喂养宝宝

最好不喝鲜牛奶

水与奶粉的比例调和不当, 宝宝易上火

注意喂奶的方法

两顿奶之间必须补充水分

牛奶和米汤不要一起喂

专题二 哺乳期妈妈饮食三大忌

专题三 白开水是宝宝最好的饮料

Part 3 断奶初期(4~6个月), 宝宝可以吞咽食物啦

宝宝身体有变化

4个月宝宝发育特点

5个月宝宝发育特点

6个月宝宝发育特点

可以给宝宝添加辅食了

单纯母乳已无法满足宝宝的营养需求

宝宝首选的蛋白质类辅食--鸡蛋黄

每天补充适量钙

及时补充一些含铁的食物

4~6个月宝宝辅食添加建议

4~6个月宝宝辅食添加原则

喂食米汤, 健康营养

食从“泥糊”开始

4~6个月宝宝完美食谱

鲜橙汁

青菜汁

南瓜汁

麦片奶糊

香瓜汁

核桃汁

哈密瓜汁

西红柿汁

乳酪香蕉糊

猕猴桃汁

胡萝卜橙汁

葡萄苹果汁

白萝卜梨汁

香蕉泥

蛋黄泥

苹果泥

.....

Part 4 断奶中期(7~9个月), 宝宝开始吃固体食物喽

Part 5 断奶后期(10~12个月), 宝宝想自己吃饭啦

Part 6 1~2岁, 营养全接触

Part 7 2~3岁, 小厨花样多

Part 8 宝宝小恙, 心中要有“谱”

附录一 0~3岁宝宝喂养计划

附录二 0~3岁宝宝每日营养素摄入量参考表



## <<婴幼儿断奶餐步步学>>

### 章节摘录

版权页：插图：1个月宝宝发育特点 宝宝刚出生，虽然没有自主运动的能力，但是已经具备了复杂的运动潜能。

在宝宝的手心放上东西，宝宝会抓得很紧。

用手指轻轻触碰宝宝的脸颊，宝宝的头会转向手指的方向并张开嘴巴表现出要吃奶的样子。

刚出生的宝宝不会说话，只能用哭来表达感情。

新生宝宝的眼睛能感觉到明暗，具有了能看的能力，但还是没办法看清楚东西，一个月后才能慢慢地看清楚东西。

宝宝的眼睛会随着周围事物的变化而眨眼、闭眼，或者眼睛从一侧移动到另一侧。

2个月宝宝发育特点 当妈妈走近宝宝时，宝宝会兴奋地手舞足蹈，发出"咯咯"的笑声或"咕咕"地叫声。

宝宝还不会主动把手张开，还会攥着拳头放在嘴边吸吮。

宝宝能抬头成45°，并保持数分钟，能短时间地抓紧拨浪鼓。

当面对宝宝微笑时，宝宝也会微笑地看着你。

如果你盯着他吃奶，他也边吃奶边盯着你看。

当妈妈跟宝宝说话时，他的小嘴也有说话的动作，嘴唇会微微上翘。

宝宝一听到响声，会把头转向声源。

当宝宝听到优美舒缓的音乐，会静静地听；如果听到噪声，则会皱眉，烦躁。

3个月宝宝发育特点 宝宝开始有自己翻身的意向，当妈妈轻轻托起宝宝后背时，宝宝会主动翻身。

宝宝喜欢看自己的小手，会把拇指和拳头放到自己的嘴里吸吮，手可以抓住玩具握很长时间。

只要有人逗宝宝，他就会发出欢快的笑声。

宝宝有时能发出"啊"、"伊"、"噢"的声音，而且越高兴发音越多。

3个月的宝宝眼睛能看清东西了，并开始逐渐对颜色有了分辨力，颜色视觉的基本功能已经接近成人。

双眼能随物体的移动转动180°。

金水银水不如妈妈的奶水 俗话说"金水银水不如妈妈的奶水"，母乳绝对是宝宝最迷恋的美味，也是宝宝成长最自然、最安全、最完整的天然食物，任何乳品都无可替代。

母乳中含有适合宝宝生长发育所需要的各种维生素、无机盐等营养成分，且易于吸收。

母乳中所含蛋白质和脂肪的质量很高，利用率也比较高，容易被宝宝消化与吸收。

母乳中含有足够的水分，即使在炎热的夏季，只要母乳充足，就能满足宝宝的生理需要。

母乳中还含有抵御各种疾病的抗体，能帮助宝宝抵抗外界侵入体内的一些病毒和细菌，增强婴儿抵抗疾病的能力，减少患病概率。

<<婴幼儿断奶餐步步学>>

编辑推荐

《婴幼儿断奶餐步步学》由中国纺织出版社出版。



<<婴幼儿断奶餐步步学>>

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>