

<<科学喂养专家指导>>

图书基本信息

书名：<<科学喂养专家指导>>

13位ISBN编号：9787510105210

10位ISBN编号：7510105218

出版时间：2010-10

出版时间：中国人口

作者：张秀丽

页数：337

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>

## <<科学喂养专家指导>>

### 前言

0~3岁是宝宝大脑发育的黄金时期，也是宝宝情商发展的关键时期，因此对于宝宝而言，科学摄取均衡而全面的营养非常重要，宝宝的营养奠定了宝宝的健康成长与智力发展。

了解一些科学营养知识，对宝宝进行合理的喂养，是确保宝宝健康、聪明成长的关键。

然而，怎样去喂养娇弱的宝宝，常常让新手爸妈手足无措。

新生宝宝对于环境的细微变化非常敏感，不同的营养基础会让宝宝有明显的健康差异。

宝宝在每个时期的喂养方式各不相同，身体发育所需要的营养素不同，最佳食材也不同，只有了解这些营养素以及食材的功效，以科学合理为前提，才能取得最佳的营养效果。

## <<科学喂养专家指导>>

### 内容概要

本书在传统喂养方式的基础上，全面融入国内外最经典的育儿经验，以符合中国人体质和健康为标准，总结出系统的科学合理的喂养方式。

本书精心为新手爸妈讲解了不同时期宝宝所需的关键营养，通俗地介绍了不同时期宝宝养育需要了解的知识，以及新手爸妈可能会碰到的问题，推荐了最适合这个时期宝宝吃的食材，介绍了这些食材的多种吃法，并针对宝宝不同时期的生理特点和营养需求制定营养膳食菜谱，将转嫁级的健康饮食方案献给新手爸妈，让宝宝科学有益地补充生命能量。

## &lt;&lt;科学喂养专家指导&gt;&gt;

## 书籍目录

PART 1 奶是主食，母乳或配方奶喂养关键期（0-3个月）0~3个月宝宝营养关键 调节睡眠增强宝宝免疫力的 促进宝宝大脑发育、保护宝宝肝脏的牛磺酸 帮宝宝预防佝偻病和夜盲症的鱼肝油 购买鱼肝油应注意的几点 0~3个月宝宝身体发育情况 0~3个月宝宝营养新知快递 宝宝一日饮食安排 母乳喂养的宝宝更健康 母乳喂养妈妈身材恢复快 母乳喂养的正确姿势是怎样的 没开奶前不要急着喂宝宝其他 代乳品 初乳能够增强宝宝的免疫力 如何让奶水源源不断 怎样让奶水更营养 母乳喂养期间妈妈都有什么忌 怎样从宝宝口中抽出乳头 挤出来的母乳怎样保存 新手妈妈如何挤奶 如何对宝宝进行混合喂养 如何对宝宝进行人工喂养 如何给宝宝选购奶瓶、奶嘴 如何冲调配方奶粉 宝宝吃奶了还需要喝水吗 妈妈感冒期间该不该给宝宝喂母乳 宝宝吐奶该怎么办 奶水本来就少，还漏奶，要给宝宝 加奶粉吗 纯母乳喂养的宝宝经常拉稀是怎么回事 宝宝饿了就要给他喂奶吗？有没有时间限制 宝宝睡着了要不要叫醒喂奶 怎样知道宝宝是否吃饱了 喂母乳时，直接喂与瓶喂哪种较好 0~3个月宝宝护理课堂 怎样抱新生儿宝宝 怎么护理新生宝宝的脐带 怎样观察宝宝的便便 怎样读懂宝宝的哭声 哺乳妈妈明星食材推荐 鲫鱼 虾 猪蹄 花生 最营养的催奶美味 当归鱼汤 虾仁镶豆腐 鲫鱼汤 金针黄豆排骨汤 芝麻黑豆泥鳅汤 豌豆炒鱼丁 五花肉丸子汤 0~3个月宝宝的关键饮食 橘子汁 苹果汁 黄瓜汁 番茄汁 甜瓜汁 山楂水 青菜水 胡萝卜汤PART 2 味蕾萌发，断奶初步准备关键期（4-6个月）PART 3 好吃的越来越多，固体辅食添加关键期(7-9个月)PART 4 开始像大人一样吃饭，彻底断奶关键期(10-12个月)PART 5 会吃的宝宝最聪明，补脑益智关键期(1-2岁)PART 6 吃对食物身体棒，补锌补钙、调理脾胃关键期(2-3岁)PART 7 0-3岁宝宝常见疾病的饮食调养

## <<科学喂养专家指导>>

### 章节摘录

插图：如果一切正常，你需要在怀孕5个月后每天用温水擦拭乳头10-30下，目的是让乳头的皮肤变厚，以免将来婴儿吮吸时疼痛。

做这一项时要量力而行，因为擦拭乳头容易刺激子宫收缩，如果你感觉到宫缩，请立即停止擦拭。但即使天天擦拭，将来仍然难以避免疼痛，权当是当妈妈的甜蜜的痛苦吧。

怀孕7个月后每天轻轻挤一下乳头，促进乳腺畅通，有的妈妈怀孕7个月时就已经可以挤出乳汁了。

出生后的第三周、第六周、第三个月和第六个月是婴儿的猛长期，在这一阶段，宝宝们就像鸟窝里的小鸟，一整天都张着嘴找吃的。

很多宝宝从第三周到第六周都不停地吃奶，这并不能说明妈妈的奶水不足，这时婴儿所需要的养分比较多，他就通过频繁吮吸来刺激妈妈制造更多的乳汁。

在这种时候，坚持勤喂几天，一旦乳汁分泌量达到宝宝的要求，他的吮吸自然会降低频繁程度。

所以这时不要给宝宝加奶粉，继续让他吃自己的奶，虽然妈妈辛苦一些，但是只有这样才能保证将来的奶够宝宝吃。

## <<科学喂养专家指导>>

### 编辑推荐

《科学喂养专家指导(彩色版)》：戴淑凤，北京大学第一医院教授，中国优生科学协会理事、中国倚重优育协会理事推荐。

宝宝树是中国规模最大最受关注的育儿网站，宝宝树的宗旨是爱·交流·成长，在宝宝树网站注册建家，与中国千万父母共同分享宝宝成长足迹，获得全方位育婴知识，缤纷个性内容满足你育儿生活的为方位需求。

获取知识、记录成长、交流分享、免费试用

<<科学喂养专家指导>>

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>