

<<婴幼儿喂养百科>>

图书基本信息

书名：<<婴幼儿喂养百科>>

13位ISBN编号：9787510703072

10位ISBN编号：7510703077

出版时间：2011-2

出版时间：中国长安

作者：兰政文

页数：382

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>

<<婴幼儿喂养百科>>

内容概要

宝宝从生下来开始，就在飞速成长，可以说一天一个样。

该给宝宝吃些什么，怎样吃，才能满足宝宝快速发育的营养需求呢？本书是兰政文教授综合30年临床经验，总结出来的宝宝喂养心得：从正确的母乳喂养方法讲起，到如何循序渐进添加辅食，再到怎样调整日常饮食，为宝宝补充必需的营养元素，全面解读宝宝聪明又健康的营养奥秘。

宝宝食欲不振，体重偏低，不喜欢蔬菜和水果…… 宝宝偏食挑食，缺铁缺钙，缺维生素……
只要弄清这些现象背后的原因，你的困扰就会迎刃而解。

为你解决喂养过程中形形色色的问题，手把手教你喂宝宝，全面、实用的喂养必读！

<<婴幼儿喂养百科>>

作者简介

兰政文，早年毕业于重庆医科大学，从事医学教育与临床30余年，现供职于四川省达州职业技术学院医护系，副教授，副主任医师。

撰写大众医学文章千余篇，散见于《家庭医生》《大众医学》《家庭医生》《孩子》《人生》《健康世界》《时尚育儿》、《妈妈宝宝》、《文汇报》健康版

书籍目录

新妈妈，看懂你的奶水 新妈妈，看懂你的奶水 1. 新妈妈，看懂你的奶水 2. 母乳，藏着几百种好东西 3. 补救缺陷，母乳更完美 4. 喂好第一口奶 5. 把好细节，将母乳喂养进行到底 6. 喂奶也要看人下菜碟 7. 宝宝拒收的“上帝礼物” 8. 错误喂奶方式招病惹灾 9. 新妈妈关于宝宝厌奶的检讨会 辅食——帮助宝宝顺利度过断奶期 10. 帮宝宝顺利度过断奶期 11. 辅食——母乳的“同盟军” 12. 米饭养出壮宝宝 13. 粗粮为宝宝成长助跑 14. 开启宝宝“蔬菜世界”的黄金通道 15. 水果盛宴为宝宝发育加分 16. 宝宝肉食喂养计划书 17. 宝宝吃鱼乐 18. 宝宝的零食宣言 19. 为宝宝成长加“油” 20. 合理用盐，培育宝宝“口轻”习惯 21. 念好宝宝的“补水经” 聪明又健康的营养奥秘 22. 蛋白质——宝宝的“第一需要” 23. 乳清蛋白PK酪蛋白 24. 细数乳铁蛋白对宝宝的贡献 25. 必需氨基酸的营养奥秘 26. 牛磺酸让宝宝“心明眼亮” 27. 脂肪——宝宝的健康天使 28. 磷脂——宝宝“大脑的食物” 29. DHA让宝宝“智”高一筹 30. 有一种聪明养分叫AA 31. 亚麻酸，名至实归的“植物黄金” 32. 胆碱为宝宝的发育加分 33. 为宝宝补充肉碱，你会吗 34. 碳水化合物，不可缺也不可多 35. 低聚糖为宝宝建功立业绝不可少的维生素 打造宝宝的“金钢不坏之身” 全面发展的营养战略 喂养的“黄金法则”

章节摘录

版权页：奶水的颜色和浓度，与母乳分泌的时段有关。

从分娩后到宝宝10个月大小时可分为4个时段，每个时段的奶水所含养分的侧重点不同，颜色与浓度因而呈现差异。

第1时段（分娩后1~7天）：称为初乳，看上去较黄，接近于黄油，因含有较多的胡萝卜素所致。

量不是很多，但含有较多蛋白质故较黏稠。

初乳的优势，一是蛋白质、碳水化合物丰富，而乳糖、脂肪、水溶性维生素相对较少，非常适合初生宝宝的消化要求。

二是免疫物质丰富，包括中性粒细胞、巨噬细胞、淋巴细胞、免疫球蛋白（较成熟乳高20-40倍，如分泌型IgA）、锌等。

分泌型IgA覆盖在宝宝呼吸道和消化道黏膜上，防止细菌和病毒入侵，同时阻止异种蛋白作为抗原进入体内引起过敏。

研究证实，新生儿吃初乳前最好不要喂其他乳类，因为其他乳类（即使少量）也可作为抗原进入体内成为未来过敏的诱因。

三是具有轻微的通便作用，可帮助胎便排出，利于胆红素的清除，从而减轻生理性黄疸。

四是含有生长因子，可促进小宝宝的小肠发育。

初乳中vitA含量较高，可减轻感染。

总之，宝宝的第一口食物应该是初乳而非其他。

第2时段（分娩后7-14天），初乳向成熟乳过渡，谓之过渡乳。

特点是蛋白质逐渐减少，而脂肪和乳糖含量逐渐增加，颜色逐渐变白。

<<婴幼儿喂养百科>>

编辑推荐

《婴幼儿喂养百科(适合0~5岁宝宝)》编辑推荐：30年临床经验，权威指导，兰政文教授全面解读喂养奥秘聪明又健康的喂养“黄金法则”，你的家庭营养师母乳+辅食+宝宝专用食谱，让你轻松上路，喂养出强壮聪明好宝宝。

<<婴幼儿喂养百科>>

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>