

<<0-3岁宝宝喂养经>>

图书基本信息

书名：<<0-3岁宝宝喂养经>>

13位ISBN编号：9787533149697

10位ISBN编号：7533149696

出版时间：2008-7

出版时间：山东科学技术出版社

作者：李玲 等主编

页数：201

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>

## <<0-3岁宝宝喂养经>>

### 内容概要

0-3岁宝宝处于人生中的第一个生长发育高峰，为了维持这种快速生长发育的需要，宝宝对营养的需求是比较特殊的，但是，由于这个阶段的宝宝消化吸收功能极不成熟，如果喂养不当，经常会出现腹泻、呕吐甚至营养不良等一系列营养疾病，最终影响健康和发育。

本书全面融合国内外最经典、最前沿的育儿经验和育儿理念，根据婴幼儿生长发育的特点，向读者介绍了不同年龄段宝宝的体格发育标准、喂养护理、喂养安排、食谱制作及喂养宝宝过程中存在的误区等，同时，本书还以通俗易懂的语言介绍了宝宝常见疾病食疗方，其方法简便易学，能够让新爸妈们从容面对宝宝生病时的饮食。

本书全面融合国内最经典、最前沿的育儿经验和育儿理念，根据婴幼儿生长发育的特点，向读者介绍了不同年龄段宝宝的体格发育标准、喂养护理、喂养安排、食谱制作及喂养宝宝过程中易懂的语言介绍了宝宝常见疾病食疗方，其方法简便易学，能够让新爸妈们从容面对宝宝生病时的饮食。

## &lt;&lt;0-3岁宝宝喂养经&gt;&gt;

## 书籍目录

宝宝第1个月(新生儿期) 新生儿期体格发育 新生儿期的喂养 喂养原则 营养需求 喂养方式的选择 母乳喂养成功的关键 母乳喂养成功的技巧 母乳喂养的方法步骤 母乳喂养常见问题的预防与处理 新生儿期的妈妈饮食 哺乳期妈妈的合理饮食 哺乳期妈妈的饮食禁忌 新生儿期的喂养护理 剖宫产妈妈的母乳喂养 妈妈患呼吸道感染时的母乳喂养 妈妈患乳腺炎时的母乳喂养 妈妈患乙肝时的母乳喂养 妈妈患乳头凹陷时的母乳喂养 妈妈患乳头皲裂时的母乳喂养 妈妈不能喂母乳的情况 早产儿的喂养 低出生体重儿的喂养 患湿疹婴儿的喂养 经常吐奶婴儿的喂养 婴儿腹泻时的母乳喂养 婴儿感冒时的母乳喂养 婴儿不宜母乳喂养的情况 新生儿期的喂养误区 废弃第一滴奶 按时哺乳 给宝宝用橡皮奶头 宝宝睡前吃奶或吃着奶睡觉 营养小知识 不同阶段的母乳营养成分 母乳与牛乳的区别 母乳喂养与人工喂养比较 为新生儿宝宝补充钙 新生儿应添加鱼肝油宝宝第2个月 宝宝第2个月的体格发育 宝宝第2个月的喂养 喂养原则 营养需求 第2个月的妈妈饮食 哺乳饮食 催乳食谱 宝宝第2个月的喂养护理 判断孩子是否吃饱了的方法 婴儿没有得到足够母乳的原因 婴儿拒吃母乳的原因 帮助拒乳婴儿的母亲重新进行母乳喂养 增奶的方法和秘诀 夜间喂奶的注意事项 宝宝第2个月的喂养误区 配方奶粉比母乳的营养价值高 给母乳喂养的小婴儿喂水 给孩子喝糖水 营养小知识 碳水化合物的功能及需要 蛋白质的功能及需要 水是婴儿的重要营养素宝宝第3个月 宝宝第3个月的体格发育 宝宝第3个月的喂养 喂养原则 营养需要 第3个月的妈妈饮食 适宜饮食 蔬菜也可以催乳 宝宝第3个月的喂养护理 如何为宝宝选择配方奶粉 特殊儿童如何选择奶粉 配方奶粉的正确调配 牛奶的正确调配 如何添加配方奶 人工喂养时如何计算奶量 人工喂养时如何掌握奶汁温度 人工喂养应注意的问题 宝宝第3个月的喂养误区 配方奶越浓越好 配方奶加糖越多越好 奶粉米糊一起冲调 牛奶和钙片同服 营养小知识 婴儿配方奶的营养成分 奶粉中为何要添加DHA和ARA宝宝第4个月 宝宝第4个月的体格发育 宝宝第4个月的喂养 喂养原则 营养需要 宝宝第4个月的辅食 常用菜汁、果汁的制作 宝宝第4个月的喂养护理 如何纠正宝宝的厌食 厌食的宝宝应何时就医 菜汁、果汁添加的时间和技巧 宝宝第4个月的喂养误区 给婴儿过多喝饮料 给婴儿喂豆奶 给婴儿过早添加辅食 营养小知识 婴儿对维生素的需要宝宝第5个月 宝宝第5个月的体格发育 宝宝第5个月的喂养 喂养原则 营养需求 宝宝第5个月的辅食 常用糊类辅食的制作 宝宝第5个月的喂养护理 初次尝试辅食的技巧 要及时给宝宝添加辅食 何时给宝宝开始添加辅食 如何给宝宝添加辅食 添加辅食时应注意什么 宝宝第5个月的饮食误区 辅食添加过多 果汁制品代替水果 把鱼肝油当营养品喂 营养小知识 婴儿对几种矿物质的需要 宝宝第6个月 宝宝第6个月的体格发育 宝宝第6个月的喂养 喂养原则 营养需求 宝宝第6个月的辅食 常用泥类辅食的制作 宝宝第6个月的喂养护理 上班的妈妈怎样喂孩子 母乳充足是否还要加辅食 6个月婴儿如何添加辅食 萌牙期宝宝的喂养 哪些食物有利宝宝乳牙萌出 如何给婴儿添加蛋黄 注意检查婴儿血红蛋白 宝宝第6个月的喂养误区 蛋与奶或米糊同服 吃蛋过多 宝宝6—7个月只喂母乳 以汤代食 不重视泥糊状食品的添加 营养小知识 谷类食物的营养特点 豆类食物的营养特点宝宝第7个月 宝宝第7个月的体格发育 宝宝第7个月的喂养 喂养原则 营养需求 宝宝第7个月的辅食 常用粥类辅食的制作 宝宝第7个月的喂养护理 .....宝宝第8个月宝宝第9个月宝宝第10个月宝宝第11个月宝宝第12个月宝宝第1-2岁宝宝第2-3岁

## &lt;&lt;0-3岁宝宝喂养经&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：宝宝第1个月（新生儿期）新生儿期体格发育新生儿期的喂养原则（1）母乳是新生儿期最佳的选择，因为母乳营养丰富、糖、脂、蛋白比例合适，易消化吸收，且含有婴儿所需的各种免疫物质，并可预防各种感染性与传染性疾病，此期一般不用添加任何食物。

（2）若无母乳或母亲因病不能哺乳，应选用婴儿配方奶粉喂婴儿，不宜全用牛奶喂养。

营养需求蛋白质如果按全母乳喂养，每日每千克体重需要蛋白质2克；而以牛乳为蛋白质的来源时，则需每日每千克体重3.5克；用大豆及谷类为蛋白质来源时，则需每日每千克体重4克。

如新生儿体重为3千克，每日需蛋白质6-24克。

脂肪新生儿需要各种脂肪酸和脂类，其中必需脂肪酸的摄入应占总热能的1%-3%，每日摄入的脂肪应为15-18克。

碳水化合物母乳喂养时，碳水化合物的摄入应占热能的50%。

3千克的新生儿每日应摄入碳水化合物45克。

其他各种营养素每日需摄入钙400-600毫克、铁10毫克、维生素A200微克、维生素D10微克，水按每日每千克体重80~150毫升计算。

喂养方式的选择母乳喂养提倡用母乳喂养新生儿，尤其是生后的初乳，一定不要丢弃。

不能吸吮或不能吞咽的宝宝可采用滴管喂养或鼻饲。

喂哺时要做到早吸吮、勤吸吮、按需喂养，不规定时间和次数，每天哺乳次数一般在8-10次，甚至更多。

若新生儿睡眠超过3小时，应叫醒孩子喂哺母乳。

<<0-3岁宝宝喂养经>>

编辑推荐

《0-3岁宝宝喂养经》：宝宝逐月发育标准；宝宝逐月营营养饮食；宝宝逐月喂养护理；宝宝病期喂养饮食；宝宝断奶适应食谱；妈妈哺乳健康食谱。

<<0-3岁宝宝喂养经>>

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>