第一图书网, tushu007.com

<<定本育儿宝典>>

图书基本信息

书名：<<定本育儿宝典>>

13位ISBN编号：9787538437997

10位ISBN编号：7538437991

出版时间：2008-6

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：时毓民　主编

页数：294

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

内容概要

新生儿的降临对父母而言如太阳初升，太阳的光辉带给他们喜悦，也带给初为父母的他们忙乱。
如果您在忙乱中翻开此书，它将在各方面帮助新手父母们获得养育宝宝应该关心的所有知识，它将帮助您了解宝宝在成长的各个月份，各个阶段需要哪些营养、呵护及易发生的疾病及策略，并且让您不再为宝宝的成长而担心。
本书将给予新手父母们丰富的“知识”与“常识”。
　本书的作者，时毓民老师是一位经验丰富的儿科医生，他拥有精深的专业知识及丰富的临床经验。他的育儿观念源自高深的理论与丰富的生活，因此他给予新手父母们的“育儿宝典”是最值得信赖的。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

时毓民，复旦大学儿科医院特诊教授，国家级名老中医，博士生导师，享受国务院特殊津贴。
现担任中国中西医结合学会儿科分会顾问、儿科专业委员会名誉主任委员、《中国中西医结合》杂志编委、世界传统卫生组织儿科专业委员会主任专家委员等职。
1997年被美国柯尔比科学与文化信

书籍目录

第1章 0～1个月　营养篇　母乳是宝宝的最佳食品　做好母乳出乳的准备　母亲未开奶前如何喂养新生儿　开奶前宜给新生儿喂糖水吗　开奶前宜给新生儿喂牛奶吗　乳母偏食对乳汁营养有哪些影响　如何补充乳汁中的维生素　影响母乳分泌的主要药物　产后催乳的方法　分娩后的母乳　出乳不好时按摩乳房可以吗　母亲营养与母乳分泌　母乳的重要性　“早开奶”的益处　母乳的成分与脑发育所需要的营养　最为“匹配”　初乳和成熟乳是按什么划分的　给新生儿喂奶的时间　腹泻时哺乳要注意什么　新生儿吐奶时怎样哺乳　如何喂养新生双胞胎　别人的奶是否可喂养新生儿　授乳的次数　呛奶现象　夜间授乳的期限　母乳喂养有禁忌　婴儿黄疸与母乳喂养　婴儿的什么表现可判断为奶不够吃　产后下奶慢如何掌握喂奶时间　乳母的膳食中要注意补钙　母乳与烟酒　乳母患了乳腺炎时　挤出的母乳怎样保存　奶粉的特点　年轻妈妈怎样选奶粉　人工喂养与母乳　配方奶粉有何优点　怎样调制一次性奶粉　核苷酸和必需脂肪酸有什么营养价值　配方奶粉的“第一阶段”和“第二阶段”有什么不同　DHA和AA是什么成份　早产儿配方奶粉　在换奶粉的品种时应注意什么　健康婴儿体重增长规律是什么　给满月后的婴儿加鱼肝油　微波炉的加热方式　奶瓶消毒需要到什么时候　外出时奶粉的调制方式　混合喂养的方式　宝宝不喝白开水怎么办　喂饮茶水　正常的新生儿具有哪些特征　婴幼儿疾病的特点　疾病篇　一些可早防治的新生儿遗传病　新生宝宝患病的“五不表现”　新生宝宝常见病几种特殊表现　提示新生宝宝患病的几个预兆　宝宝啼哭细细辨　宝宝啼哭原因多　妈妈减少宝宝啼哭的小措施　突然放声大哭　哭得嘴唇发紫　一到傍晚就哭　哭声嘶哑断断续续　新生儿肝炎综合征　新生宝宝发热妈妈莫惊慌　正确处理新生宝宝发热　下午体温稍稍变高了　发烧会刺激大脑吗　正常的婴儿大便　宝宝边吃母乳边排便是正常的吗　母乳喂养与腹泻　排出绿色便　便中出现白色奶瓣　大便像淘米水　便后出血　嘴边淌奶　喷发吐奶　促使打嗝的方法　呕吐物带有黄液　宝宝呕吐时应注意什么　呕吐与植物神经失调　尿色发黄　排尿次数少了　橘黄色的尿液　宝宝隐睾要适时治疗　早产宝宝功能不全　头发稀少　护理篇　保护新生儿标记　怎样抱婴儿　新生儿的体温调节　护理篇　正确包裹婴儿　宝宝昼夜不分　新生儿睡觉不要捆　新生儿睡觉不能捂　新生儿看得见东西和听见声音吗　婴儿衣服不要用洗衣粉洗　新生儿口腔、眼睛如何护理　脐带局部潮湿与肉芽如何处理　护理新生儿的七种误区　来客与抱婴　自己一人照顾宝宝要注意什么　睡觉吮嘴唇　睡觉半睁眼　妈妈可以陪睡吗　一睡着后就出汗　面对“作”的新生宝宝　妈妈安抚宝宝睡觉的对与错　洗澡前的准备　洗澡的操作方法　洗澡时间与授乳时间　晚间洗澡可以吗　每天必须洗澡吗　婴儿洗澡不易把握　头发每天都要洗吗　新生儿的优育要点　新生儿的环境卫生　怎样保持正常室温　肚脐湿漉漉的是否需要处理　怎样保持内外空气流通保持正常室温　宝宝睡觉为什么总偏向一方　让新生宝宝安全过冬　纸尿裤的优缺点　妈妈怎样选择纸尿裤　尿布的数量　何时更换尿布　宝宝便后擦洗屁股　尿布的洗涤　新生儿的抱法　授乳时的抱法　适合婴儿的环境　夜间保温　注意通风换气　房间湿度　婴儿与空调　睡大的床好还是小的好　弹簧垫好还是棉褥好　睡床的位置　寝具的选择　选择合适的枕头　普通被与薄被　枕头的选择　奶瓶需要几个　奶瓶的材质　奶嘴的选择　奶瓶奶嘴的消毒　婴儿浴盆的选择　肥皂的使用　爽身粉的使用　新生儿不宜接触哪些人　训练婴儿安睡　新生儿睡眠时间是多少　新生儿不宜“打胎粪”　预防新生儿感染　观察婴儿的囟门　婴儿鼻疖不要挤压　“胎记”不需要治疗吗　多晒太阳可防疾病　不要用电风扇直吹婴儿　家庭如何护理早产宝宝　不要给婴儿剃“满月头”　第2章　2～4个月　营养篇　夜间喂奶要注意什么　注意小儿营养不良　忌只用豆奶喂养婴儿　预防维生素D缺乏　维生素D　小婴儿忌吃鸡蛋清　需要控制婴儿脂肪摄入吗　炼乳不可作为婴儿的主食　婴儿辅食太咸有什么害处　婴儿可以喝成人饮料吗　乳酸奶可以喂婴儿吗　给宝宝吃蔬菜的几个误区　给宝宝吃果蔬汁益处多多　小儿吃水果的益与忌　如何给宝宝喂果汁　小儿吃水果的几种方法　果汁的制作方法　喂饮蔬菜汁该选用哪种蔬菜　榨汁器和榨汁机哪个好　果汁对便秘有效果吗　商店出售的果汁可以喂饮吗　让婴儿适应匙子　宝宝多

喝果汁可以吗　喝果蔬汁的误区　果汁与大便颜色　可以喂饮凉果汁吗　警惕宝宝对食物过敏　宝宝该不该吃强化食品　怎样正确选择强化食品　给宝宝添加辅食的学问　小儿补锌的对与错　给宝宝添加“婴儿粥”　婴儿膳食不合理在粪便上的反映　给婴儿添加辅食后要注意喂水　哪些食物不宜作为辅食的原料　加辅食要适应婴儿的消化能力　按不同月龄添加新的辅食品种　乳母用药时应注意的一些问题　蛋白质——小儿生长发育必需营养物质　碳水化合物——小儿热能的主要源泉　怎样给宝宝科学补水　秋季防宝宝“上火”　补钙并非多多益善　纠正补钙的几种误区　疾病篇　小儿打嗝要区分　阻止打膈的几种方法　预防打嗝有四法　让妈妈虚惊的宝宝“病”　家长如何护理先天性心脏病小儿？　不要放过小儿肿瘤的蛛丝马迹　预防小儿肿瘤的几项措施　形成先天性畸形的几个重要原因　小儿常见的几种先天性畸形　先天性白内障要早治早防　正确认识新生儿的危险信号　形形色色的小儿感冒　关注小儿感冒的不良后果　宝宝不愿去医院怎么办　体温计的用法　家庭常备药品和护理用品　给小宝宝喂药　营养液有必要吗　腹泻与豆奶粉　面色不好　眼脸浮肿　经常流口水　口中出现红斑点　舌头上有白苔　张着嘴睡觉　眼屎很多　清除眼屎　倒睫　掉头发　护理篇　带宝宝去公共浴池的注意事项　给婴儿理发的方法　宝宝呼吸很平静　口腔清洁　双耳的清洁　皮肤纷纷脱落要紧吗　给婴儿修剪指甲　给婴儿清洗眼屎　婴儿减少鼻塞的方法　给婴儿清除头上乳痂　给婴儿抹去胎脂　为婴儿穿衣的学问　换衣方法　不能洗澡的情况　不能用闪光灯给婴儿拍照　婴儿不同姿势的抱法　怎样放下婴儿　保护婴儿眼睛的方法　保护婴儿的耳朵　提供良好的睡眠环境　纠正睡前不良的习惯　纠正不良睡眠姿势　宝宝吮指原因多　吸吮手指的利和弊　与“吸吮手指”说拜拜　孩子干净过头反易生病　在家给宝宝做体检　如何预防针反应　正确护理宝宝娇嫩的皮肤　怎样正确选购宝宝护肤品　如何给宝宝选衣服　给不同年龄的宝宝选衣　宝宝需要哪几种袜子　给宝宝选袜子的诀窍　穿衣需要勤调整　连脚衣好吗　睡衣何时穿　可以穿袜子睡觉吗　夏天也要穿睡衣吗　感冒时的衣着　空气浴的作用　空气浴与天气　日光浴的方式　面部可否日光浴　何时可背着婴儿　能否长时间背着　婴儿体操有必要吗　带宝宝去购物　第3章　5～6个月　营养篇　开始断奶的时间　喂食断奶食品的时间　何时喂食断奶食品　宝宝用舌头拒绝断奶食品　不愿进食　匙子的选用　晚断奶的利弊　断奶食品可以停喂吗　先喂什么好呢　选择断奶食品　先喂米汤还是米粥　米粥的做法　鸡蛋的喂法　过敏性体质与鸡蛋　喂食酸奶　患痢疾时的断奶食品　宝宝不喜欢成味　动物肝脏的做法　豆腐的吃法　香蕉会坏肚子吗　家庭饭菜与断奶食品　宝宝爱吃冰淇淋　断奶食品的烹饪用具与食器　怎样鉴别婴儿食品的生产日期　纠正小儿三种不良饮食习惯　六种调味品宝宝怎样吃　宝宝吃鱼的学问　宝宝粪便变化是调节饮食的信号　预防肥胖从婴幼儿做起　疾病篇　为什么要预防接种　接种前的注意事项　接种前的准备工作　面对面黄肌瘦的宝宝　让孩子远离糖尿病　小儿血尿面面观　令妈妈烦恼的宝宝口臭　儿童消化性溃疡的病因　家庭护理儿童哮喘的五项措施　婴儿湿疹重在家庭调护　宝宝咳嗽，父母担忧　预防气管异物有对策　小儿癫痫的预防和护理　家长如何选择小儿非处方药　小儿鼻出血的家庭处理　小儿便血要追根究底　小儿腹胀的家庭防治法　小儿流涕需重视　一种困扰小儿的皮肤病——荨麻疹　小儿呕吐要重视护理　鸡蛋过敏与预防接种　婴儿最易发生哪种事故　基本的应急措施　外伤的处理　婴儿跌落的处理　烫伤的处理　预防婴儿营养缺乏症　预防呼吸道传染病　判断婴儿早期视力障碍　被热水烫伤了　护理篇　婴儿出牙的时间　婴儿不睡觉的调节方法　为婴儿配置睡袋　婴儿发热不吃奶　不要常给婴儿吃小中药　把食物嚼碎后喂孩子合适吗　滥用爽身粉给女婴扑下身有害处　婴儿夜啼与乳母饮食的关系　婴儿拒绝吮奶　给婴儿喂菜汤、菜泥、水果泥的方法　正确保护婴儿的乳牙　不要强行制止婴儿啼哭　香烟烟雾对婴儿的影响　让婴儿自己抓食品的好处　培养婴儿良好习惯　婴儿口水多　身体出现抽动　头颈挺不起来　让宝宝坐护椅第4章　7～8个月　营养篇　不太爱吃断奶食品　不爱吃菜　1天3次喂食可以吗　不喜欢粒状食物　用嘴吹饭是怎么回事　乳酪的喂食方式　成人食品罐头的食用　不爱吃肉　季节交替时要重视小儿食补　小儿食补也需辨证　入秋提高小儿免疫力　疾病篇　花生堵住气管　眼睛进了灰尘　耳朵飞进了小虫　洗澡后出疹子　晒太阳出疹子　脚腕抽

动　用力攥拳　指甲没有半月瓣　指甲翘曲　防治铅中毒要从Baby抓起　宝宝病情家长代诉要清晰　小儿肛肠疾病的防治方法　小儿脱肛并非是小病　小儿头部外伤的家庭护理　小儿骨折和关节扭伤的处理　怎样矫治和预防罗圈腿　小儿腹股沟肿块需重视　小儿慢性咳嗽需调治并举　宝宝夏季腹泻的防与治　小儿贫血的几种原因　小儿贫血要防治结合　冬春季要谨防小儿急性喉炎　预防幼儿脊柱侧弯　婴幼儿急性化脓性中耳炎　婴儿出大汗　缺铁性贫血症　婴幼儿不要乱用镇咳药　小儿呕吐时应忌吃哪些食物　预防婴儿断奶综合征　弱智儿童早防治刻不容缓　秋冬防小儿支原体感染　冬季宝宝热出来的病　护理篇　热水袋的使用方法　关于体温计　柔软剂的使用　婴儿的后脑、后背忌拍打　不要给婴儿穿得太暖　婴儿居室忌放花卉　婴儿忌洗澡过多　忌挤压婴儿乳头　培养宝宝的进食习惯　培养婴儿坐盆的习惯　不宜让婴幼儿过分大笑　婴儿发热时测量体温　背带的选择　婴儿抱带　母亲用的随身包　婴儿车的选择　音乐倍伴宝宝健康成长　父母要戒坏习惯　宝贝排尿妈咪注意了吗　让宝宝坐护椅　婴儿爬行的时间　扶物站立的时间第5章　9～11个月　营养篇　为刚断奶的宝宝做饭要注意什么　多吃蔬菜、水果和薯类　要每天吃奶类、豆类或其制品　经常吃鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉　和荤油　食量与体力活动要平衡　吃清淡少盐的膳食　不要让孩子沾酒　吃清洁卫生、不变质的食物　家庭最常见的食物中毒有哪些种类　“膳食宝塔”所提出的营养理念是什么　可不可以冲葡萄糖水给孩子喝　婴幼儿每日需水量　“体渴”在前，“口渴”在后　白开水是最好的饮料　夏天要多吃“富水蔬菜”　哪些情况下要特别注意宝宝的饮水量　不宜多吃冷饮　选择食用油脂　脂肪的主要生理功能　坚果的营养价值　多吃蔗糖易患龋齿　蔗糖是纯热能食品　多吃蔗糖可抑制食欲　影响孩子长个的主要因素　腹泻刚好应如何喂食　发烧时怎样来喂食　怎样停乳　3次喂食与奶粉喂量　夏天不想吃饭　宝宝吃饭无规律　宝宝爱啃咸菜　疾病篇　“鸡胸”是畸形吗　“漏斗胸”　副乳房　功能性心脏杂音　腹痛　宝宝常常放屁　下颌溃烂　耳根部溃烂　出湿疹与戴手套　预防出痱子　脸皮皲裂　预防出痱子　被蚊子叮咬　预防流行性腮腺炎　淋巴结肿大的治疗　婴儿感冒时应注意的问题　婴儿不宜滥用抗生素　乳牙龋齿如何预防　患慢性病的婴儿不能打预防针　预防疾病传播　过“补”会导致疾病　多吃橘子易生“橘子病”　多吃鸡蛋易致腹泻、维生素K缺乏症　多吃糖类易致“儿童嗜糖精神烦躁症　可乐型饮料能引起多动症　婴儿腹痛的治疗方法　婴幼儿腹胀的治疗　气管炎、肺炎的家庭护理　预防冻伤　脓疱疹与洗澡　护理篇　婴儿出牙期的营养保健　常吃些粗糙耐嚼食物对牙齿有益　何时教婴儿开始说话　纠正牙齿发育期的不良习惯　防止先天性缺失牙　防止畸形牙　打针与吃药的选择　提高对小儿声音的注意　避免挑食偏食　培养活动规律　不会扶物站立　踮着脚尖站立　未成熟儿不能独自走路　走路早会成为罗圈腿吗　走路不稳常常跌倒　不停地点头　吃纸第6章　满1岁后　营养篇　宝宝1岁后的饭量　如何确定宝宝的食量　0～2岁的营养状况对身高的影响特别大　0～2岁宝宝合理营养的重点　超量恢复规律　厌食和畏食的区别　引起小儿厌食的常见原因　娃娃要壮，不要胖　判断孩子是胖是瘦　哪些因素可以促成婴儿期肥胖　断母乳后，哪些因素可以促成肥胖　控制体重增长应在饮食上注意　哪些食物肥胖儿可以多吃、少吃或不吃　薯类主要的营养价值是什么　小胖墩儿能否常吃薯类　酸性食物　碱性食物　带酸味儿的食物都可归入酸性食物吗　“酸性体质”是一种亚健康状态　什么样的饮食结构容易形成“酸性体质”　钙在人体中的含量　钙是“人体之本”　要想留住钙，不可缺阳光　不宜吃炒豆　晒太阳能补钙吗　在选择钙剂和服钙剂时应该注意什么　牛奶是极好的钙源　牛奶怎么喝才有益健康　什么是“乳糖不耐受症”　是否可以用豆浆代替牛奶　什么是必需微量元素　目前检测微量元素的方法准确吗　儿童多动症与食物　发现孩子贫血不要盲目补铁　在铁的吸收利用上，动物性食品和植　物性食品有何区别　为什么孩子营养这么好，却查出患有“缺铁性贫血”　哪些食物含铁丰富　如何使用“强化铁”的食物　蛋黄是不是补血的佳品　哪些食物含维生素B12丰富　哪些食物含叶酸丰富　“以血补血”有道理吗　为什么把碘称为“智力元素”　常用食物中碘含量　哪些食物含碘丰富　怎么使用碘化食盐　补碘过量对身体的危害　锌缺乏症　哪些食物含锌丰富　缺锌会引起食欲异常　“抗氧化物”在增强肌体抵抗力方面的作用　食物中的哪些营养成分具有“抗氧化物”的作用　维生素A的生理功能

幼儿膳食中，维生素A的主要食物来源是什么　减少烹饪中水溶性维生素的损失　孩子不宜常吃油炸的食物　哪些食物富含胡萝卜素　怎么烹调胡萝卜更有营养　为什么果冻不能算水果　吃水果不能代替吃蔬菜？
要补充维生素C多吃水果就行吗　哪些蔬菜含维生素C丰富　让孩子多吃些山楂糕、果丹皮，是不是就不会缺乏维生素C了　为什么缺铁性贫血在补铁同时应补维生素C　为什么人们把维生素B1喻为“健脑维生素”　如何让幼儿的膳食中不缺少维生素B1　便秘是不是可以常吃些韭菜　宝宝一天摄入多少膳食纤维　为什么要“正正经经”吃好早餐　早餐应包含哪些食物　高蛋白≠营养好　幼儿一天吃几个鸡蛋　零食不宜零零碎碎地吃　不宜给孩子吃汤泡饭、水泡饭　让孩子经常喝“靓汤”是否就不会缺营养　多吃一些“黑色食品”　让宝宝常吃点醋对身体有好处　“少钠、少钾”有益健康　吃饺子有助于纠正孩子偏食　吃海带可以起到一食多补的作用　要让宝宝吃点“苦”　小虾皮是储存钙的仓库　常让南瓜上餐桌　为什么把番茄比做“良药”　芝麻酱的营养价值　菠菜是不是可以补血　清热解暑汤　为什么称香蕉为“快乐食品”　为什么称苹果为“平安果”　怎么吃鲜玉米更好消化　“秋梨”可以调理“秋燥”　“腊八粥”是“美味健脑粥”　带宝宝去踏青，如何准备“野餐　为什么主张“病后加餐”　如何选择含膳食纤维多的食物　宝宝只喜欢喝牛奶怎么办　宝宝没有食欲怎么办　幼儿期零食的食用　化学调料与汤作料　即食面　红茶、可可和咖啡　吃饭时总喝水　真的有增高食品吗　疾病篇　肘部脱臼　双脚冰凉是正常的吗　突发性发疹与风疹　手足口病　传染性红斑　总爱揪头发　喜欢用牙咬人　头在床上蹭　脚尖站立　左手拿东西　抠耳朵　防止多生牙　饮食不良习惯引起的儿童病　警惕孩子的怪异行为　小儿疾病的异常步态　孩子心理的“亚健康”　宝宝夏季中暑，防重于治　儿童夏季常见病　小儿口吃需要纠正　小儿腹痛的常见原因——肠痉挛　儿童也会患高血压　需重视儿童多动症的饮食调理　心脏杂音的处理　正确认识婴幼儿胸部发育　冬季冻疮怎样预防　及时注射乙脑疫苗　要详细了解小儿的健康状况　水痘如何预防　饮食调治小儿哮喘病　认识儿童常见的两种风湿病　护理篇　教婴幼儿学会走路　1岁多还不会走路怎么办　摇篮曲怎么唱　孩子睡不好可能是肝火太重　培养穿脱习惯　培养宝宝当助手　何时开始穿满裆裤　避免宝宝尿床　学会自己擤鼻涕　吸收新鲜空气　避免噪音　防止出现意外事故　防止烫伤　睫毛不能剪　防止烫伤　处理与小伙伴的关系　2岁上幼儿园最好吗　幼儿园的选择标准　温泉水对婴儿的皮肤有刺激吗　婴儿会晕车吗　晕车也遗传吗　带宝宝出国应该注意什么　梅雨季节注意什么　夏天在户外给宝宝洗盆水澡可以吗　如何使用风扇　如何避免夏天酷热　夏季热与中暑有什么不同　衣服穿少了容易感冒吗　提高婴幼儿活动量　批评孩子的方法　关于排便教养　便盆有必要吗　不愿包尿布　不愿意坐便盆　白天尿裤子　加强坐便器的练习　突然出现遗尿　吃饭的规矩　边吃边玩怎么办　不愿意自己动手吃饭　用不好筷子　开始自己进食时　十项培养宝宝良好习惯的措施　十二种养育宝宝的误区　环境污染对儿童健康危害大　宝宝四季食谱各有特点　环境污染对儿童健康危害大　小儿长高在春季　自幼培养孩子的独立生活能力　从宝宝开始养成良好的卫生习惯　家长要保护好孩子的乳牙　家长酌情给宝宝选择计划外疫苗　维护小儿头发健康的三个对策　当心小儿患“电视病”　宝宝吃零食是堵还是疏　选择零食有讲究　提高宝宝智商的几项措施　预防冠心病从儿童抓起　面对胆小的宝宝　自信心应自幼培养　教宝宝说话的技巧　男女宝宝教养有差异　面对不同气质的宝宝　有哪些食疗方法有助于治疗腹泻　爱吃水果不爱吃蔬菜　左手拿东西

章节摘录

第1章0-1个月营养篇1.母乳喂养的孩子在4-6个月之前较少患病，这是因为母乳中含有多种免疫物质，可以增强婴儿的抗病能力。
这种免疫作用是母乳所特有的。
母乳是婴儿的最佳食品，母乳含有丰富的蛋白质、脂肪、糖及各种微量元素，且各种营养成分比例合理，利于婴儿消化吸收，能完全满足4-6个月以内的小儿生长发育的需要。
这是其他任何食品不能比拟的。
2.母乳中的各种营养成分比例合理，利于婴儿消化吸收，是婴儿的最佳食品，母乳含有丰富的蛋白质、脂肪、糖及各种微量元素，能完全满足此期间小儿生长发育的需要。
3.母乳喂养有利于母亲与婴儿感情的交流，与孩子的心理、语言和智能的发育有着十分密切的关系，可增进母婴感情，使婴儿在母亲的怀抱中得到爱抚。
同时产后哺乳有利于母亲健康，婴儿吸吮时刺激乳头，反射性地引起子宫收缩，促进子宫复原，有利于母亲产后的恢复。
4.母乳安全卫生，温度适宜，不易造成肠道感染和消化功能紊乱，且经济方便。
做好母乳出乳的准备女性妊娠后乳腺开始迅速发育，因此孕妇摄取各种营养才能保证乳汁的营养充足。
在怀孕时要重视营养的合理搭配，不要挑食、偏食；避免过度劳累，保证睡眠充足。
在临产前应适当轻轻地按摩乳房，这样可以保障腺管畅通无阻，防止乳房出现硬块，更加便于婴儿吸吮。
母亲未开奶前如何喂养新生儿通常，在宝宝出生后1-2周后妈妈才会真正下奶。
但宝宝出生的第一周必须让他多吸吮、多刺激妈妈的乳房，使之能产生“泌乳反射”，才能使妈妈尽快尽早下奶，直至足够宝宝享用。
如果此时用奶瓶喂宝宝吃其他乳类或水，一方面因为多数冲制的奶比妈妈的奶甜，也会使宝宝不再爱吃妈妈的奶。
这样本来完全可能母乳喂养的妈妈会因宝宝吸吮不足，而造成奶水分泌不足，甚至停止泌乳。
另一方面容易使宝宝产生“乳头错觉”，不愿再费力去吸妈妈的奶。
开奶前宜给新生儿喂糖水吗开奶之前不宜给新生儿喂糖水。
这是因为喂糖水后，新生儿消除了饥饿感，减少了小儿对吸吮母亲乳头的渴望感，这样失去了对母亲乳头的刺激作用，故使母乳分泌延迟，乳汁量也少，影响母乳喂养。
如果用奶瓶、橡皮乳头来喂糖水更不好。
软橡皮乳头孔径较大，小儿吸吮不需要太费劲，而吸吮母亲乳头要费较大的劲，所以小儿就不愿再吸吮母亲的乳头，势必造成喂养困难。
开奶前宜给新生儿喂牛奶吗新生儿出生后，母亲开奶前不要预先喂牛奶。
这种方式喂养的害处很多。
首先让婴儿先喝了牛奶，就不愿再吸吮母亲的乳头，母亲乳头周围神经刺激减少了，降低了催乳素、泌乳素的分泌，导致母乳量减少。
其次牛奶喂养细菌污染的机会多，尤其是用奶瓶喂养，奶瓶及奶头易被细菌感染，使用不当时，婴儿非常容易发生腹泻。
另一方面，从营养学角度看，牛奶的营养价值要远低于母乳。
乳母偏食对乳汁营养有哪些影响对乳母来说，切忌偏食，只有日常注意多吃些各种蔬菜和水果，荤素菜搭配，才能避免给小儿补充维生素的麻烦，使孩子获得全面的营养。
在正常情况下，婴儿在母亲体内能摄取各种维生素等营养物质，并贮存起来，供出生后一段时间的需要，因此对新生儿不需要添加维生素。
但母亲偏食会引起自身维生素不足，将会使婴儿引起维生素缺乏症，这时，必须给新生儿加服一定量的维生素，若是早产儿，尽早补充维生素更是必不可少。
主要是补充维生素D，常用的为浓鱼肝油滴剂、维生素D2油剂或维生素D3片剂，每日400-800单位。

还要补充维生素C，常用的为维生素C片剂，每日量为250毫克为宜。
补充维生素应从小量开始，逐渐增加，过量的补充会引起对小儿的不良影响。
如何补充乳汁中的维生素维生素对人体是相当重要的。
过去一直认为即使在生后两个月里不给新生儿加维生素，靠其贮存量也是可以维持的。
但近年来的研究，表明如果母亲偏食，新生儿所贮存的某些维生素很快就会耗尽。
不再给补充维生素，就会发生维生素缺乏症。
新生儿在母体内，摄取了各种维生素并且贮存起来，这是事实。
但是，在怀孕期间，如果母亲没有充分地服用综合维生素，新生儿的维生素贮存或许会少，为了不引起维生素不足，从预防的角度出发应及早给新生儿补充维生素。
另外，未成熟儿由于身体小贮存的维生素少，所以也要尽早补充维生素。
可以从生后15天起每天加适量的复合维生素。
影响母乳分泌的主要药物1.生物碱代谢药。
可影响泌乳素的产生，从而抑制泌乳。
2.止痛药。
某些普通止痛药，如可卡因、安乃近应避免使用。
因为这些药可通过乳汁分泌出来给婴儿造成伤害。
可选择扑热息痛等来代替。
3.镇静药。
如母亲用了安定、巴比妥酸盐等药后，可加重婴儿肝的代谢负担，而且药物易于蓄积在婴儿体内。
另外可引起婴儿的困倦和嗜睡。
后产催乳的方法产后数天内，母亲的给予和婴儿的索取量都不很大，这个时候母婴双方都不具备随时喂食的条件，母乳分泌量可能不多，新生儿的胃容量也比较有限。
所以，产后应尽量把小宝宝放在母亲能够得着得地方，以便进行不定时得按需喂奶。
因此，让宝宝“勤吸”既是刺激母乳分泌得一种“手段”，更是产后初期用母乳为出生儿提供足够营养的惟一可行办法。
分娩后的母乳孕妇分娩后，体内激素发生变化，开始分泌出催乳激素，促使乳腺分泌乳汁。
但这种激素要全部排出需要一定的时间，因此在分娩后并不是马上开始分泌乳汁的。
出乳不好时按摩乳房可以吗婴儿出生后4—5天时，妈妈出乳往往并不理想。
如果5天后出乳情况仍无改善，就可以自己按摩乳房。
乳房按摩的方式很多，但按摩应该以不痛为前提，自己按摩或请他人帮助按摩都可以。
母亲营养与母乳分泌母亲的食物的品种尽量多一些，像平常的饭菜都没有问题。
如果对某些食物过敏，就要避免食用。
乳母每天要比平常多摄取700卡热量，20克蛋白质。
为防止贫血，适当食用些含铁较多的食物，如肝脏、大豆、蛋黄、绿色蔬菜等。
母乳的重要性母乳对婴儿发育很有益。
第一，母乳不会给婴儿内脏造成负担，母乳的营养几乎是百分之百可以被吸收的。
第二，母乳中含有有大量的免疫物质，与人工喂养的婴儿相比，母乳喂养的婴儿患病率低。
第三，母乳中的人体蛋白质易于消化吸收，而动物蛋白质属于异种蛋白质，如果消化不充分，很多宝宝会出现过敏。
第四，母乳，特别是初乳，含有多种免疫抗体，可以预防多种传染疾病。
第五，宝宝通过吸吮妈妈的乳汁，可以增加与母亲的肌肤接触，从而建立深厚的母子感情，使婴儿获得安全感。
“早开奶”的益处传统的做法，先用糖水和牛奶喂新生儿，24小时后，甚至更晚才把新生儿抱给母亲喂奶，喂完就抱回新生儿室，到了钟点再抱给母亲。
“晚开奶”、“按时喂哺”，不符合新生儿的生理需要。
顺产的新生儿，生后半小时就让他吸吮母亲的乳头，哪怕只吸到几毫升的乳汁，也使刚出生的宝宝获得初乳中的营养和抗体，而增添了小生命的活力。

这种“早开奶”的措施不仅有利于产后乳汁分泌，也有益于母亲产后的康复。
母乳的成分与脑发育所需要的营养最为“匹配”母乳所含的蛋白质以乳清蛋白为主，这种蛋白容易消化。
直接喂哺，使母乳中的维生素C不受损失，维生素C有清除体内毒素的作用，为大脑提供优良的内环境。
另外，母乳中所含的乳糖比牛奶多，乳糖是大脑所能利用的“能源”。
母乳含牛磺酸，这是一种只在母乳中才有的能促进脑发育的物质。
在母乳中所含的脂肪中，以不饱和脂肪酸居多，不饱和脂肪酸也就是我们俗称的“脑黄金”，对婴儿大脑的发育至关重要。
初乳和成熟乳是按什么划分的产后12天以内分泌的乳汁叫初乳。
产后13-30天分泌的乳汁叫过渡乳。
31天-9个月，叫成熟乳。
10个月以后的乳汁叫晚乳。
不同时期分泌的乳汁，其成分不完全相同，成分的变化正适合不同月龄婴儿的需要。
初乳颜色发黄，较黏稠，与成熟乳比较，脂肪的含量较低，蛋白质的含量较高，这种“配方”正适合初生婴儿的消化能力。
初乳中还含有丰富的牛磺酸，这种成分可促进脑的发育。
给新生儿喂奶的时间正确的做法是，大致有喂奶的时间表，如果孩子没到预定时间就哭，可以提前喂奶，到了预定时间，孩子仍睡得很香，也可以让他再睡一会儿，推迟一下喂奶时间。
因为每个孩子消化、吸收功能不一样，即使同一个孩子，每天饥饿的时间也不完全一样。
如果婴儿饿了，而你却坚持遵守喂奶时间，不给孩子喂奶，孩子会啼哭，若家长仍旧不理睬，长期下去，孩子会产生愤怒或灰心丧气的情绪，这对尊重孩子个性，培养神经健全的孩子是不利的。
因此给婴儿喂奶的原则是要按需喂奶，不要按时喂奶。
腹泻时哺乳要注意什么目前，有一些家长因婴儿腹泻，母乳全部停用，换喂米汤，这是不恰当的。
因为单吃米汤是不能满足蛋白质需要的。
母乳的营养成分与母亲的饮食密切相关，当婴儿腹泻时，母亲应少食用脂肪类食物，以避免乳汁中脂肪量增加。
同时每次喂奶前，母亲饮一大碗开水，稀释母乳，有利于减轻婴儿腹泻症状。
新生儿吐奶时怎样哺乳这要看婴儿吐奶属于哪种情况。
如果吐奶频繁且呈喷射状，吐出的除了乳块还伴有黄绿色液体及其他东西，一定不可忽视，要及时到医院检查。
对常常吐奶的孩子要少喂一些，喂奶以后要多抱一会儿。
抱的姿势是使婴儿上半身立直，趴在大人肩上，然后用手轻轻拍打孩子背部，直到孩子打嗝将胃内所含空气排出为止。
这时轻轻把孩子放在床上，枕部高一些，向右侧卧，这样可以减少吐奶。
吐奶是生理现象，不必管它，随着年龄的增长，身体不断发育会自行缓解。
如何喂养新生双胞胎一般说来，只要产妇有足够的营养和充分休息，她的乳汁是能够满足双胞胎儿的需要。
双胞胎胃容量小，胃肠消化能力差，宜采取少量多餐的哺喂方法。
如果乳汁不足，应保证两个婴儿都得到母乳的前提下，先喂体质较弱的孩子，每人再加喂牛奶或奶粉。
万一产妇无乳汁，就采取人工喂养。
双胞胎儿常是早产，体重又轻，体内储备的营养素少，生长发育又特快，奶量需要量大，因此辅食的添加应早于单胎足月儿，宜从生后2周起逐渐加鱼肝油、菜汁、鲜橘汁，第8周可加蛋黄、肝泥、鱼泥等。
否则，双胞胎儿易发生缺铁性贫血、佝偻病等。
别人的奶是否可喂养新生儿一般情况下，用别人的奶来喂婴幼儿的大都是自己的姐姐或妹妹，而且住

得很近。
这时，不必顾虑她们的新生儿与自己的新生儿差多少时间，不管差多少都没有关系，母乳都具备共同的优点。
当居住距离较远，1天2次带新生儿去吃奶不方便时，可以用挤出来的乳汁。
把挤出来的奶装在干净的敞口瓶里带回来后立即连瓶一道加热消毒。
然后放到冰箱里，在需要的时候拿出来热热就可喂新生儿了。
即使维生素被破坏了也不要紧。
授乳的次数母乳喂养原则上讲是想吃即喂，这种方式叫做自律授乳。
但并不是婴儿的每次啼哭都是想吃奶，婴儿啼哭的原因有很多种。
首先要弄清楚婴儿啼哭的原因。
正常婴儿一般相隔3个小时会需要喂一次奶。
在最初的7天内，母乳出乳不正常，所以哺乳并没有一定的规律，1天有时达到10次以上。
但生后2周逐渐具有了规律性，1天大约7-8次，时间相隔约3小时。
2个月后为6次，3个月时相隔时间4小时，1天5次。
夜间授乳从2个月起就是1次了。
呛奶现象宝宝在生后1个月内，吸乳的技术还不够老练，吸乳对于弱小的婴儿来说是很费体力的，因此出现呛奶是很自然的。
但如果呛奶现象严重，可以采取夹住乳房减缓乳汁流量的方法。
夜间授乳的期限在初期母乳喂养是没有规律的，一天一般为8-10次。
夜间授乳的次数因人而异。
随着母乳出乳不断充足，夜间的授乳会自然逐渐减少，没有必要故意停止夜间授乳。
母乳喂养有禁忌母乳是宝宝最安全、最有营养的食品。
但是母亲在特殊情况下或宝宝患了某种疾病，那么就要禁忌或慎吃母乳。
宝宝的原因：苯丙酮尿症：由于母乳中会有较多苯丙氨酸，所以要立即停喂母乳，改用含有低苯丙氨酸牛奶，断奶后以大米、小米、土豆、蔬菜为主要食品。
半乳糖血症：当新生宝宝出现严重呕吐、腹泻、黄疸、肝、脾大时，应高度怀疑此病，确定后要立即停止母乳喂养，应给与不含有乳糖的代乳品喂养。
枫糖尿病：宝宝先天性缺乏分支酮酸脱羧酶。
宝宝出现喂养困难，呕吐及神经系统症状。
需停用母乳，改低分支氨基酸奶粉，可以避免损害。
妈妈的原因：慢性疾病：妈妈患有较严重的心脏病、肾脏病、糖尿病、癫痫病、肝脏病等不宜哺乳。
宝宝若进食这样的乳汁后，极易出现对药物的不良反应而损害健康。
病毒感染：哺乳期间有某些病毒感染，如巨细胞病毒急性感染期、爱滋病毒阳性、乙型病毒性肝炎HBeAg及HBsAg阳性、人类T-淋巴细胞病毒感染。
传染病：妈妈患有活动性结核、传染性肝炎、梅毒等传染病，若喂奶会传染给宝宝。
恶性肿瘤：母亲过于虚弱，产妇若喂奶会增加身体负担，而且进行化疗时，抗肿瘤药可能通过乳汁进入宝宝体内产生严重毒性作用。
乳腺炎：母亲在哺乳时患上了乳腺炎，乳汁中会含有大量细菌，婴儿进食后会引起细菌感染，甚至患败血症，故应暂停喂奶。
精神病：母亲有忧郁症、精神分裂症都不要给婴儿喂奶，因为母亲不会很好照顾宝宝，发病时还会损伤宝宝。
母乳绝对需要期是生后1个月内。
因为这个时期婴儿抵御力极弱，易患病。
母乳中含有多种免疫抗体，可以预防宝宝患病。
另外，刚出生的婴儿肠道的消化能力弱，蛋白质往往不易分解，而母乳的蛋白质非常易于消化吸收，不存在过敏问题，这是牛奶等异种蛋白质所不能比拟的。
因此，母乳喂养最低限度要保证1个月，如果母亲的身体情况允许，最好能坚持喂养3个月。

编辑推荐

268条贴心营养呵护，188种宝宝疾病防治，248个生活护理细节，全程指导新手父母抚育宝宝。
柯尔比科学与文化信息中心医学部特聘专家，世界传统卫生组织儿科专业委员会主任委员。
娇嫩可爱的婴儿一来到世间，立刻便成了家庭中最重要的角色，最多的爱和关心都给了他们，但这并不能保证他们在成长中就不会遇到麻烦。
事实上，从宝宝呱呱坠地的第一声啼哭开始，各种问题就接踵而至了。
年轻父母们由于缺乏婴幼儿成长方面的知识，常常被宝宝生长发育期一些特殊的生理现象所困扰，又因不懂护理知识和小儿疾病方面的常识，有时甚至会危害宝宝的健康。
《定本育儿宝典（附光盘）》包括0～1岁及满岁后的小宝宝各阶段的科学哺育、日常护理、身心培育和疾病预防等内容，十分简单实用，科学权威，非常易于操作实施，是广大年轻妈妈用以育儿的良好读本。

第一图书网, tushu007.com

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