

<<0~3岁婴幼儿同步营养全书>>

图书基本信息

书名：<<0~3岁婴幼儿同步营养全书>>

13位ISBN编号：9787538443974

10位ISBN编号：7538443975

出版时间：2010-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：刘春阳 编

页数：240

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岁婴幼儿同步营养全书>>

前言

生育一个健康聪明的宝宝，是每个父母的心愿。

抚育婴幼儿的工作对于所有年轻夫妇来说，都是一件必须注意和重视的人生大事。

0~3岁是宝宝大脑发育的黄金时期，也是宝宝身体发育的关键时期，同时也是宝宝一生中发育最快，营养需要最多最全面的重要阶段。

如何满足宝宝发育的营养需要，就是宝宝成长的重中之重。

很多父母不知如何给宝宝制作辅食。

通过本书可以帮助父母解决这一烦恼，比如，何时开始给宝宝喂泥糊状食物，哪些食物此阶段可以吃，哪些食物此阶段不可以吃。

应该选择什么样的食物……本书都有详细的解答，会让父母以自信、积极的态度来应对各种宝宝喂养问题。

另外，很多父母都明白让宝宝养成良好饮食习惯的重要性，但在实践中却不知如何去训练宝宝。可能有些父母们通过各种渠道也了解到一些零碎的育儿知识，但总是不够全面系统，在给宝宝喂养过程中总会碰到诸多问题。

比如，有时好不容易做出了辅食，宝宝却不爱吃，怎么办？

本书提供了很多关于宝宝进餐习惯与修养的培养知识，指导父母科学地训练宝宝进食，让宝宝从小就养成良好的饮食习惯。

为了使所有的年轻父母全面、准确、科学、系统地掌握养育宝宝的相关知识，我们请来著名的儿保专家编写本书，并配备了详细的操作步骤及图片说明，手把手地教你如何运用科学的育儿方法哺育宝宝，让宝宝一天天健康成长。

<<0~3岁婴幼儿同步营养全书>>

内容概要

生育一个健康聪明的宝宝，是每个父母的心愿。
抚育婴幼儿的工作对于所有年轻夫妇来说，都是一件必须注意和重视的人生大事。
0~3岁是宝宝大脑发育的黄金时期，也是宝宝身体发育的关键时期，同时也是宝宝一生中发育最快，营养需要最多最全面的重要阶段。

如何满足宝宝发育的营养需要，就是宝宝成长的重中之重。

很多父母不知如何给宝宝制作辅食。
通过本书可以帮助父母解决这一烦恼，比如，何时开始给宝宝喂泥糊状食物，哪些食物此阶段可以吃，哪些食物此阶段不可以吃。
应该选择什么样的食物……本书都有详细的解答，会让父母以自信、积极的态度来应对各种宝宝喂养问题。

另外，很多父母都明白让宝宝养成良好饮食习惯的重要性，但在实践中却不知如何去训练宝宝。可能有些父母们通过各种渠道也了解到一些零碎的育儿知识，但总是不够全面系统，在给宝宝喂养过程中总会碰到诸多问题。
比如，有时好不容易做出了辅食，宝宝却不爱吃，怎么办？本书提供了很多关于宝宝进餐习惯与修养的培养知识，指导父母科学地训练宝宝进食，让宝宝从小就养成良好的饮食习惯。

<<0~3岁婴幼儿同步营养全书>>

作者简介

刘春阳，北京儿童医院，儿童保健中心儿童保健主任医师，搜狐母婴专家顾问团队成员。

北京儿童医院儿童保健中心儿童保健主任医师，1986年毕业于中国医科大学。

从事儿科临床、儿童保健教学、医疗及科研工作21年，近十五年来从事儿童保健专业工作，在新生儿保健、婴幼儿喂养、生长发育、计划免疫、儿童早期教育、促进儿童心理健康发展、发育及行为指导、儿童语言障碍和常见营养性疾病的诊断及治疗等方面，有着丰富的临床经验。

撰写论文数篇，多次参加国际会议及联合国儿基会培训班。

<<0~3岁婴幼儿同步营养全书>>

书籍目录

PART 1 0~1个月宝宝喂养 0~1个月宝宝喂养 0~1个月宝宝发育特征 喂养指导 坚持母乳喂养 哪些情况不宜母乳喂养 哪些情况禁止母乳喂养 宝宝出生后多长时间开始喂奶 哺乳次数、时间与喂奶量 定时喂奶还是按需喂奶 怎样进行混合喂养 如何调配奶粉 购买配方奶需要注意什么 配方奶调配时注意事项 如何选用橡胶乳头 可以喂鲜牛奶吗 新妈妈哺喂课堂 促进乳汁分泌的方法 母乳喂养的姿势 母乳不足时的代乳品 母乳过多时的应对措施 根据体重计算宝宝需要吃多少 白天母乳哺喂怎么进行 夜间母乳哺喂怎么进行 如何喂养双胞胎宝宝 怎样教宝宝吮吸母乳 用奶瓶喂养的正确姿势 正确的挤奶方法 产妇如何调整休息和育儿的时间 奶瓶的清洗和消毒 宝宝打嗝时怎么办 夜间人工哺喂怎么进行 新妈妈经验谈 如何判断宝宝是否吃饱 加强乳房的保护 患乳腺炎怎么办 人工喂养的宝宝为何易患病 乳母用药要注意什么 什么样的奶粉好 喂奶后妈妈不要倒头就睡 乳汁要及时吸出来 宝宝健康护理要点 宝宝需要的检查提醒 需要接种的疫苗 本月禁忌 新生儿不要添加乳品以外的饮品 切勿用微波炉给宝宝热奶 宝宝食用蜂蜜有致命危险 专家热点问题问答

PART 2 1~2个月宝宝喂养 1~2个月宝宝喂养 1~2个月宝宝发育特征 喂养指导 这个时期宝宝主要需要的营养 怎样喂养 1~2个月的宝宝 如何判断是否母乳不足 母乳喂养的宝宝是否需要另外喂水 新手妈妈哺喂课堂 宝宝为什么不爱吃母乳 不要过早添加辅食 人工喂养时可以适当喂一些果汁 妈妈学做果汁 橘子汁 桃汁 苹果汁 甜瓜汁 番茄汁 新妈妈经验谈 要注意保护乳头 乳头划伤后的处理 妈妈不要急于减肥 宝宝健康护理要点 宝宝需要的检查提醒 需要接种的疫苗 健康护理中的常见问题 解答 本月禁忌 不要过早添加辅食 不要放弃母乳喂养 专家热点问题问答

PART 3 2~3个月宝宝喂养 2~3个月宝宝喂养 2~3个月宝宝发育特征 喂养指导 这个时期宝宝主要需要的营养 怎样喂养 2~3个月的宝宝 营养补充方式和缺乏表现 新手妈妈哺喂课堂 导致宝宝营养欠缺的情况 有哪些 宝宝厌食 配方奶怎么办 新妈妈经验谈 如何提高母乳质量 不要勉强喂哺 酒后不要哺乳 宝宝健康护理要点 宝宝需要的检查提醒 需要接种的疫苗 本月宝宝容易出现的病症 本月禁忌 添加辅食不宜过早 不要过早断奶 不要过晚断奶 专家热点问题问答

PART 4 3~4个月宝宝喂养 3~4个月宝宝喂养 3~4个月宝宝发育特征 喂养指导 这个时期宝宝主要需要的营养 怎样喂养 3~4个月的宝宝 辅食的准备 营养补充方式和缺乏表现 新手妈妈哺喂课堂 何时添加辅食 添加辅食的重要性 添加辅食的方法 适当给宝宝添加蛋黄 添加辅食的顺序 添加辅食的注意事项 及时给宝宝喂米粉 妈妈学做辅食 菠菜大米粥 蛋黄糊 地瓜蛋黄粥 大米栗子粥 大米燕麦粥 10倍粥 奶粉粥 南瓜碎末 南瓜土豆糊 胡萝卜奶汤 栗子卷心菜粥 小米糊 蛋黄粥 地瓜大米粥 宝宝健康护理要点, 宝宝需要的检查提醒 需要接种的疫苗 健康护理中的常见问题 解答 本月禁忌 不要给宝宝喂酸奶 不要让辅食替代乳类 勿喂太多或太快 不要给宝宝过早喂米汤 不要把食物嚼烂后再喂 宝宝勿在宝宝面前品评食物 新妈妈经验谈 妈妈要注意加强营养 炼乳不适合代替母乳 专家热点问题问答

PART 5 4~5个月宝宝喂养 4~5个月宝宝喂养 4~5个月宝宝发育特征 喂养指导 这个时期宝宝主要需要的营养 怎样喂养 4~5个月的宝宝 做好换乳的准备 辅食的制作工具 巧计量 轻松做辅食 新手妈妈哺喂课堂 辅食的分类 如何选购米粉 妈妈学做辅食 胡萝卜泥 苹果淀粉汤 香蕉糊 10倍奶粥 胡萝卜甜粥 香蕉泥 蔬菜清汤 菠菜蛋黄粥 油菜粥 苹果梨粥 卷心菜南瓜汤 宝宝健康护理要点 宝宝需要的检查提醒 需要接种的疫苗 新妈妈经验谈 这些食物宝宝不宜吃 本月禁忌 不要给宝宝喂过甜的水 不要给宝宝光喝汤 专家热点问题问答

PART 6 5~6个月宝宝喂养 5~6个月宝宝喂养 5~6个月宝宝发育特征 喂养指导 这个时期宝宝主要需要的营养 怎样喂养 5~6个月的宝宝 5~6个月宝宝的参照食谱 营养补充方式和缺乏表现 辅食喂养的注意事项 新手妈妈哺喂课堂 给宝宝喂些豆浆 让宝宝尝试各种食物 重视宝宝的独立性 掌握正确的辅食喂养方法 妈妈学做辅食 鱼肉松粥 番茄鱼粥 蛋花鱼鸡脯菜花粥 南瓜糕 地瓜泥 鸡肝胡萝卜粥 鸡肉肝泥粥 宝宝健康护理要点 宝宝需要的检查提醒 需要接种的疫苗 健康护理中的常见问题 解答 新妈妈经验谈 上班族妈妈如何保存母乳 喂奶节奏的调整 本月禁忌 辅食不要添加味精 辅食不要添加砂糖 专家热点问题问答

PART 7 6~7个月宝宝喂养 6~7个月宝宝喂养 6~7个月宝宝发育特征 喂养指导 这个时期宝宝主要需要的营养 怎样喂养 6~7个月的宝宝 6~7个月宝宝的参照食谱 营养补充方式和缺乏表现 新手妈妈哺喂课堂 添加辅食的方法 喂养宝宝小技巧……

PART 8 7~8个月宝宝喂养

PART 9 8~9个月宝宝喂养

PART 10 9~10个月宝宝喂养

PART 11 10~11个月宝宝喂养

PART 12 11~12个月宝宝喂养

PART 13 12~18个月宝宝喂养

PART 14 1.5~2岁宝宝喂养

PART 15 2~3岁宝宝喂养、

PART 16 聪明宝宝必备的15种食物附录

<<0~3岁婴幼儿同步营养全书>>

章节摘录

初乳：量少，每次喂哺量仅15~45毫升，每天250~500毫升。质略稠而带黄色，含脂肪较少而蛋白质较多（主要为免疫球蛋白），维生素A、牛磺酸和矿物质的含量颇丰富，并含有更多的抗体和白细胞。初乳中还含有生长因子，可以刺激小儿未成熟肠道的发育，为肠道消化吸收成熟乳作了准备，并能防止过敏物质的吸收。初乳虽然量少，但对正常宝宝来说已经足够了。

过渡乳：总量有所增多，含脂肪最高，蛋白质与矿物质逐渐减少。

成熟乳：蛋白质含量更低，每日泌乳总量多达700~1000毫升。由于成熟乳看上去比配方奶稀，有些母亲便认为自己的奶太稀薄。其实，这种水样的奶是正常的。

晚乳：总量和营养成分都较少。

前奶：外观比较清淡的水样液体，内含丰富的蛋白质、乳糖、维生素、无机盐和水。

后奶：因含较多的脂肪，故外观较前奶白，脂肪使后奶能量充足，它提供的能量占乳汁总能量的50%以上。

<<0~3岁婴幼儿同步营养全书>>

编辑推荐

好孕优育系列图书由北京协和医院专家携多家医院专家联合打造。

23种婴幼儿最需要的明星营养素 35种最适合宝宝的换乳食材 85个婴幼儿喂养的焦点主题

200道婴幼儿换乳营养餐 搜狐母婴频道独家推荐。

<<0~3岁婴幼儿同步营养全书>>

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>