第一图书网, tushu007.com

<<顺利渡过母爱第一关>>

图书基本信息

书名：<<顺利渡过母爱第一关>>

13位ISBN编号：9787538871722

10位ISBN编号：7538871721

出版时间：2012-6

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：李育芳

页数：234

字数：180000

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

前言

母乳，给宝宝的第一份礼物　母乳是上天赐予宝宝的第一份礼物，没有任何食品能像母乳一样含有如此丰富的营养，如此适合宝宝尚未发育成熟的消化器官。
即便在科技发达的现代社会，母乳喂养仍然是能够利用的最有效的生存方式之一。
　但是，母乳喂养在人类社会中原本是耳濡目染自然就会的哺育方式，却因为现今社会中各种奶粉的充斥，反而受到了越来越大的挑战。
要知道，母乳中有400多种营养元素，其中大部分是有益于宝宝大脑发育的生长素，这是任何奶粉制造商都无法模仿的。
　最重要的是，母乳喂养的意义远远大于营养，这是新手妈妈面临的“母爱第一关”，是建立良好母婴关系的纽带。
母乳喂养要求妈妈和宝宝进行交流和沟通，妈妈要适应宝宝，宝宝也要适应妈妈，这样母婴就会彼此熟悉对方的表情，了解对方的习性。
通过母乳喂养，妈妈和宝宝会彼此信任，相亲相爱。
可以说，母子之情是宝宝来到世上的第一份感情，如果顺利渡过母乳喂养这一关，就能够让父母今后更轻松、有效地引导和管教宝宝。
　本书围绕母乳喂养的话题，结合生活实际，不仅让你了解母乳喂养的好处，还教你如何正确地给宝宝哺乳。
另外，也对妈妈在母乳喂养中所遇到的烦心事给予了详细解答。
希望这本书里分享的知识能增强妈妈母乳喂养的信心，为宝宝提供充裕的“口粮”。
同时，也衷心地希望各位妈妈能享受这个给予宝宝美好食物的过程，并在未来的日子里，拥有一份美好的回忆。

第一图书网, tushu007.com

<<顺利渡过母爱第一关>>

内容概要

世界卫生组织（WHO）提出母乳喂养至少应为6个月，每年的8月lN7日是世界母乳喂养周，是国际母乳喂养行动联盟为了保护、促进和支持母乳喂养而设立的一项重要活动。
中国也将每年的5月20日定为“ 中国母乳喂养日 ”，大力提倡母乳喂养。

《顺利渡过母爱第一关》围绕母乳喂养的话题，结合生活实际，不仅让你了解母乳喂养的好处，还教你如何正确给宝宝哺乳。
另外，也对妈妈在母乳喂养中所遇到的烦心事给予了详细解答。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

李育芳，女，1965年生。
主任医师，毕业于首都医科大学。
在儿科医院从医二十余年，熟练掌握新生儿科、妇产科，曾发表多篇论文，出版孕产育儿类书籍多部，观点鲜明，语言优美，颇受年轻父母的喜爱。

第一图书网, tushu007.com

<<顺利渡过母爱第一关>>

书籍目录

第一章 母乳，上天赐予宝宝的最佳食物
母乳，不可复制的营养食物
营养完整、丰富，易吸收
可强化免疫力
对抗感染，减少不必要的发炎反应
母乳，有利于宝宝健康成长
宝宝头脑更聪明
宝宝长大后更健美苗条
宝宝视力会更好
宝宝听觉会更好
宝宝笑得更漂亮
宝宝呼吸得更好
宝宝心脏更强健
宝宝肠道更健康
宝宝患糖尿病概率低
宝宝免疫力更强
母乳，对妈妈有意想不到的好处
哺乳有助于产妇子宫复原
哺乳有助于产妇的体形恢复
体内激素更均衡
患乳腺癌、子宫癌或卵巢癌的概率更低
不易骨质疏松
哺乳是一种自然的计划生育
哺乳既满足宝宝又方便妈妈
哺乳令妈妈身体放松，心情愉快
最最重要的一点：哺乳帮助妈妈做一个好妈妈
第二章 成功哺乳，让宝宝健康成长每一天
做好母乳喂养的准备工作
提早护理乳房
不要趴睡
了解母乳喂养
文胸的选择
纠正内陷乳头
器具牵拉
保持卫生
……
第三章 了解母乳宝宝，妈妈最关心的事
第四章 职场妈妈，母乳喂养新挑战
第五章 母乳 喂养，并不是妈妈一个人的事
第六章 哺乳期，更要注重妈妈的营养与健康
第七章 添加辅食，让宝宝营养全面又均衡
第八章 成功断奶，顺利渡过母爱第一关

章节摘录

版权页： 插图： 母乳，不可复制的营养食品 母乳是大自然中唯一针对人类宝宝设计的食物，含有上千种的营养素，可以完全提供宝宝前6个月所需要的营养。
即使在满一年后，母乳仍可持续提供相当量的重要营养素，尤其是蛋白质、脂肪及多数的维生素，其他好处还有：营养完整、丰富，易吸收 乳清蛋白：母乳含丰富的乳清蛋白，较易消化吸收；牛奶则含较多的酪蛋白，较易形成乳凝块，且其乳清蛋白的结构与母乳不同，较易引起胃肠过敏。
母乳亦含丰富的氨基乙磺酸，对脑部及视网膜的发展极为重要。
脂肪酸：母乳含丰富的脂肪酸，尤其是长键多链不饱和脂肪酸、胆固醇及DHA，对宝宝脑部发育极为重要，而这些成分很难完全由其他食物取代。
另外，母乳有分解脂肪酵素，可促进脂肪的消化吸收。
乳糖：母乳含丰富的乳糖，可提供给宝宝快速成长的脑部所需要的能量，并帮助钙的吸收。
矿物质：母乳含适量的钠、钙和磷，不会增加肾脏的负荷，可降低宝宝日后患心脏血管疾病的概率，也比较不会有低血钙的问题。
此外，母乳的铁质含量虽较配方奶低，但吸收率却高达40%～50%，所以在出生后6个月内的母乳宝宝较不易引起缺铁性贫血。
可强化免疫力 生物活性因子：母乳含有宝宝配方奶无法复制的生物活性因子，包括：对抗多种感染的保护因子、影响成长的激素与成长因子，以及调节免疫系统的物质和抗发炎的成分。
即使是母乳中的营养素，在被分解为提供成长的原料或提供能量前，也有特殊的生物活性功能。
蛋白质：包括多种免疫球蛋白，尤其是甲型分泌型免疫球蛋白，可直接保护宝宝。
至于乳铁、溶菌素、甲型乳蛋白则可以抗感染，减少细菌滋生。
碳水化合物：除了提供乳糖能量之外，还有寡糖及糖结合体，可抑制微生物及病毒与肠胃道黏膜的结合，其中的游离脂肪酸也可以抗感染。
核苷酸：可提高T细胞成熟度，增强宝宝对一些疫苗的抗体反应，促进肠道的成熟及腹泻后的修复。
对抗感染，减少不必要的发炎反应 维生素A，维生素c，维生素E：可以清除氧游离基，减少宝宝体内不必要的发炎反应。
激素：可以促进淋巴细胞的发展，影响肠道淋巴组织的分化，并且促进宝宝肠道的成长，以及肠道宿主抵抗力的发展。
酵素：可以水解PAF（血小板活化因子），减少坏死性肠炎的发生。
活细胞：母乳中还含有活细胞，包括吞噬细胞、淋巴细胞，可以吞噬微生物、制造淋巴激素及细胞激素，和其他保护因子互动并增强其功能，而细胞激素更可以调整免疫系统的功能及成熟。

媒体关注与评论

母乳喂养对于哺乳的妈妈来说，是一种生化刺激，有助于她们度过照顾小宝宝的艰难时期。
妈妈体内制造奶水的荷尔蒙也能让妈妈对宝宝更有直觉、更加心灵相通，使妈妈更了解自己的宝宝。
——中国优生优育协会　　母乳是上天赐予新生儿的第一份礼物，没有任何食品能像母乳一样含有如此丰富的营养，如此适合新生儿尚未发育成熟的消化器官。
即便在科技发达的现代社会，母乳喂养仍然是能够利用的最有效的生存方式之一。
——中国保健协会科普教育分会　　母乳喂养是最理想的喂养方法，不仅为生长发育的宝宝提供了最佳的营养，更增进了母子之间的感情，让宝宝与妈妈有了良好的相互依恋，更有利于培养宝宝的美好心灵。
母乳喂养在给宝宝健康保障的同时，也让妈妈更健康。
——新手妈妈袁婉楠　　母乳喂养看似是人类最自然的喂养方式，其实对新手父母而言却是全新的功课，需要方法上的学习和情感上的支持。
只有做到科学喂养，才能让孩子后天的成长更加顺利。
——国内著名育儿专家任艳华

编辑推荐

《顺利渡过母爱第一关:母乳喂养全攻略》讲母子之情是宝宝来到世上的第一份感情，如果顺利渡过母乳喂养这一关，就能够让父母今后更轻松、有效地引导和管教宝宝。

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