

<<健康宝宝喂养百科全书>>

图书基本信息

书名：<<健康宝宝喂养百科全书>>

13位ISBN编号：9787542755551

10位ISBN编号：7542755552

出版时间：2013-1

出版时间：上海科学普及出版社

作者：岳然 著

页数：384

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>

## <<健康宝宝喂养百科全书>>

### 内容概要

《健康宝宝喂养百科全书（权威版）》特点： 全面 图书内容囊括了孕期生活、坐月子知识、产后恢复以及科学育儿的方方面面，有了这样一个“孕产育儿知识百科全书”帮手的协助，相信准妈妈和准爸爸可以更轻松、更安心地度过完美孕期，养育一个聪明健康的宝宝。

权威 国家级著名孕产专家联合打造，真诚推荐i涵盖最详细的孕前准备方案，最权威的孕期生活指导，最科学的先进育儿理念，最可行的实用育儿方法，由专家为您的孕产育儿全程保驾护航。

实用 既有理论内容，又有相关问题的解决方法，实用、亲切、贴心，是广大父母孕育宝宝的理想读物。

轻松 我们希望用最有趣的胎教方法、最贴心的孕期提示、最具操作性的育儿指导，陪您轻松快乐地走过孕产育全程，培育一个更高智商、更高情商 的宝宝。

## 书籍目录

Part 1 宝宝0~1个月 宝宝身心发育情况 本月宝宝喂养重点 聪明宝宝的营养需求 母乳是宝宝最好的营养品 哺乳过程中的乳汁变化 不可忽视的母乳情感作用 妈妈的营养决定乳汁的好坏 新妈妈的营养补充 新生宝宝的维生素补充 聪明宝宝的喂养 不要浪费珍贵的初乳 及早喂奶好处多 呵护宝宝的母乳喂养步骤 妈妈的正确喂奶姿势 帮助宝宝含住乳头 母乳喂养的时间和量 哺乳妈妈要有好情绪 不要轻易放弃母乳喂养 双胞胎宝宝喂养小妙招 早产儿怎么养育 人工喂养的方法 宝宝奶具的选择和消毒 新生儿宝宝怎么选奶粉 混合喂养的方法 暂时没有奶可以给宝宝喂奶粉吗 宝宝的奶粉是越浓越好吗 纯母乳喂养能满足宝宝的需要吗 乳头凹陷还能哺乳吗 什么情况下不能母乳喂养 妈妈患乳腺炎能否给宝宝哺乳 怎样判断宝宝是不是吃饱了 妈妈乳头皲裂如何喂养宝宝 聪明宝宝的一日饮食安排 母乳喂养新生儿宝宝一日饮食安排 人工喂养新生儿宝宝一日饮食安排 Part 2 宝宝1~2个月 宝宝身心发育情况 本月宝宝喂养重点 聪明宝宝的营养需求 打造聪明宝宝“智力食谱” 坚果为宝宝大脑加油 蛋白质可促进宝宝语言中枢发育 妈妈如何补足营养 早产宝宝要注意补铁 母乳喂养的宝宝需要补钙吗 人工喂养的宝宝需要补钙吗 聪明宝宝的喂养 母乳喂养1~2个月的婴儿 人工喂养1~2个月的婴儿 混合喂养1~2个月的婴儿 宝宝按需哺乳更好 不要让宝宝叼着乳头睡觉 晚上仍然需要给宝宝喂奶 夜间喂奶需要注意的事情 母乳喂养的宝宝需要喝水吗 母乳不足应该怎样催乳 乳汁分泌过多怎么办 怎样防治宝宝溢奶 宝宝咬破乳头怎么办 怎样从宝宝口中抽出乳头 宝宝吃母乳总拉稀是怎么回事 聪明宝宝的美食 西瓜汁 青菜水 聪明宝宝的一日饮食安排 1~2个月宝宝一日饮食安排 Part 3 宝宝2~3个月 宝宝身心发育情况 本月宝宝喂养重点 聪明宝宝的营养需求 B族维生素促进宝宝代谢 给宝宝提供充足的维生素C 不应忽视的维生素K 锌是宝宝的“智力之源” 聪明宝宝的喂养 怎样母乳喂养2~3个月的婴儿 ..... Part 4 宝宝3~4个月 Part 5 宝宝4~5个月 Part 6 宝宝5~6个月 Part 7 宝宝6~7个月 Part 8 宝宝7~8个月 Part 9 宝宝8~9个月 Part 10 宝宝9~10个月 Part 11 宝宝10~11个月 Part 12 宝宝11~12个月 Part 13 宝宝1岁1~3个月 Part 14 宝宝1岁4~6个月 Part 15 宝宝1岁7~9个月 Part 16 宝宝1岁10~2岁 Part 17 宝宝2岁1~3个月 Part 18 宝宝2岁4~6个月 Part 19 宝宝2岁7~9个月 Part 20 宝宝2岁10~3岁 Part 21 0~3岁聪明宝宝功能性饮食餐桌

## 章节摘录

版权页：插图：母乳留到夜里喂有的婴儿在开始补加牛奶后，就不太愿意吸母乳，如果这样就可以改喂配方奶。

但夜里必定醒来喝1次奶的婴儿，还是应该把母乳留到夜里喂较好。

因为母乳喂养一是简单，不太影响婴儿的睡眠——饿了就可直接吃，吃饱了就能接着睡；二是卫生，夜里起来调配奶粉比较匆忙，难免存在消毒不严，如果喂给婴儿就可能会带来疾病。

夜里不起夜一直睡到第二天早晨的婴儿，醒来的第一次奶喂母乳也是很方便的。

这个时期仍喂母乳的婴儿，即使大便次数多，大便呈腹泻状也属于正常情形。

让妈妈乳汁充足的小窍门 母乳的来源靠营养。

中医认为乳汁不足主要是由于身体脾胃虚弱，产后失于调养，化源不足以致无以化生乳汁。

另外，产后情绪抑郁，肝失条达，乳络郁阻，乳汁运行受阻也会导致乳汁不足。

食物营养 由于母乳的来源靠营养，因此，妈妈应多吃些营养丰富的食物。

也就是说，妈妈应摄入足够的糖类（主食）和水，还应多吃一些含有丰富维生素、矿物质的水果和蔬菜，以及富含蛋白质和脂肪的肉汤、排骨汤、鱼汤或蛋类等。

妈妈不宜吃热性香料、腌菜和油腻食物，也不应喝酒。

另外，妈妈应明白食量多并不能使乳汁增加，乳汁的多少与营养有关而不是与食量有关。

所以妈妈不要吃得太多，饱腹即止。

妈妈的情绪 乳汁的分泌受神经系统的调节，因此，妈妈的精神状态对乳量影响极大。

所以妈妈应在平时保持平和的心态，不要激动或烦躁。

家人也应该为妈妈创造一个宁静、愉快、舒适的生活环境。

良好的吸吮 乳房的刺激也会影响乳汁分泌。

对乳汁的分泌来说，吸吮是一种良好的刺激，可以引起反射性乳汁分泌。

妈妈应保证足够的时间来喂养婴儿。

特别是新生儿，每天的哺乳时间可能长达8个小时；出生1~2个月的婴儿，每天应哺乳8~10次；3个月的婴儿，24小时内哺乳次数至少有8次。

如果母婴一方因患病或其他原因不能哺乳时，一定要将乳房内的乳汁挤出、排空，每天排空的次数为6~8次或更多。

只有将乳房内的乳汁排空，日后才能继续正常地分泌乳汁。

## <<健康宝宝喂养百科全书>>

### 编辑推荐

《健康宝宝喂养百科全书(权威版)》既有理论内容，又有相关问题的解决方法，实用、亲切、贴心，是广大父母孕育宝宝的理想读物。

希望用最有趣的胎教方法、最贴心的孕期提示、最具操作性的育儿指导，陪您轻松快乐地走过孕产育全程，培育一个更高智商、更高情商的宝宝。

<<健康宝宝喂养百科全书>>

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>