

<<宝宝营养与饮食全程指导>>

图书基本信息

书名：<<宝宝营养与饮食全程指导>>

13位ISBN编号：9787543627291

10位ISBN编号：7543627299

出版时间：2004-3-1

出版时间：青岛出版社

作者：纪向虹,王兰

页数：363

字数：300000

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>

<<宝宝营养与饮食全程指导>>

内容概要

家庭是儿童生长的摇篮，是社会的基本单元，孩子在这里生活、成长，习惯在这里养成，教育从这里开始，对人的感情从这里培养，是非、好坏、善恶的观念从这里奠定。父母和家庭成员对孩子潜移默化的教育是在日常生活中自然进行的，也是非常重要的。父母是孩子的第一任也是终身老师，因此，需要掌握科学育儿的知识。

正是基于上述原因，我们编写了这本书。我们在编写时力争内容新颖，简单应用，深入浅出，使家长看得懂。希望本书真正成为广大青年夫妇科学育儿的良师益友，并对儿童保教人员和儿科医生有一定的参考和指导价值。

<<宝宝营养与饮食全程指导>>

作者简介

吴光驰，首都儿科研究所儿童营养研究室主任，研究员，中国疾病预防控制中心妇幼保健中心专家咨询委员会委员，中国优生科学协会小儿营养专业委员会副主任委员，全国佝偻病科研协作组副组长，从事儿童营养研究五十余年，亲身经历中国孩子在佝偻病、儿童钙营养、儿童肥胖等营养结构致病问题上的变迁，对中国孩子营养结构的变化有着深刻的理解和体会。

50年来，他在临床不断摸索和验证，对儿童营养问题深入研究，先后获得北京科技进步奖，北京市卫生局科技成果奖以及中国预防医学科学院科技进步奖等大奖。

他专注于儿童营养科普工作，大力提倡母乳喂养，他的科普作品被众多妈妈传阅，并作为科学规划孩子营养结构、为孩子打好健康人生基石的必修课程。

<<宝宝营养与饮食全程指导>>

书籍目录

1、新生命的诞生（一）什么是优和优育（二）常见的遗传病（三）怀孕前后避免不良因素的刺激（四）哪些病毒感染易导致胎儿畸形（五）接触宠物对胎儿有害（六）孕期营养与胎儿发育（七）推荐使用安婴妈妈营养奶粉（八）孕期监护与保健（九）培育聪明宝宝从胎教开始（十）正确对待自然流产（十一）胎儿发育迟缓与胎儿窘迫2、新生儿生长发育与保健（一）正常新生儿生理特征（二）新生儿特殊生理状态与常见问题处理（三）喂养与日常护理（四）体格锻炼（五）智能训练3、1~3个月婴儿的生长发育与保健4、4~6个月婴儿的生长发育与保健5、7~9个月婴儿的生长发育与保健6、10~12个月婴儿的生长发育与保健7、1~2岁婴儿的生长发育与保健8、2~3岁婴儿的生长发育与保健9、预防接种与健康查体10、常见问题与应对技巧11、常见疾病的防治与护理12、家庭常用护理方法13、意外情况处理与家庭急救14、婴幼儿家庭用药常识

<<宝宝营养与饮食全程指导>>

章节摘录

版权页：插图：妈妈喂养经 怎样喂养5个月的宝宝 宝宝长到5个月以后，开始对乳汁以外的食物感兴趣了，即使5个月以前完全采取母乳喂养的宝宝，到了这个时候也开始想吃母乳以外的食物了。

4~5个月大的宝宝，一般每4个小时喂奶一次，每天吃4~6餐，其中包括一次辅食。

每次喂食的时间应控制在20分钟以内，在两次喂奶之间要适量添加水分和果汁。

这个月辅食的品种可以更加丰富，以便让宝宝适应各种辅食的味道。

1 不宜给宝宝吃颗粒状食品，如花生米、爆米花、大豆等，避免宝宝吸入气管，造成危险。

2 不宜给宝宝吃带骨的肉、带刺的鱼，以防骨刺卡在宝宝的咽喉。

3 不宜给宝宝吃不易消化吸收的食物，如竹笋、生萝卜等。

4 不宜给宝宝吃太咸、太油腻的食物。

5 不宜给宝宝吃辛辣刺激的食物，如咖啡、浓茶等。

适当给宝宝补充维生素C 正常哺乳的母乳或配方奶，基本上都可以满足宝宝身体对维生素C的需要。

因为维生素C不能在体内储存，所以每天都应摄入一定量的维生素C。

宝宝每日需要摄入维生素C40~50毫克。

专家面对面谈 辅食对宝宝的重要性 宝宝出生后，由于前3~4个月的活动消耗较少，且胃肠发育还不完善，因此，只需要摄取母乳或配方奶即可满足身体所需。

4个月以后宝宝进入快速发育的阶段，学坐、学爬、学站、学走，活动量越来越大，加上长牙等都需要更多的营养与热量来支持，所以不能再单纯依赖母乳或配方奶，必须再补充食用其他营养食物，也就是所谓的辅食。

天然新鲜的米麦谷物、新鲜的蔬菜、水果、鱼肉类，都能提供给宝宝最佳的糖类、蛋白质、维生素、矿物质和纤维素，每天利用新鲜的食材来制作辅食，宝宝就能一天比一天更健康。

制作辅食时，必须特别注意宝宝的生长阶段，一般从4个月以后开始喂食辅食，并且依据宝宝对食物的适应力、长牙情况与消化系统的发育进度，将各种食物制作的形态从液体到糊泥状到小颗粒到固体块状逐渐进行调整。

刚开始尝试的阶段，仍应以奶为主，辅食为辅，逐渐增加辅食的比例，减少奶量，以温和、渐进的方式，让宝宝渐渐爱上吃辅食。

<<宝宝营养与饮食全程指导>>

编辑推荐

《宝宝营养与饮食全程指导》内容实用，细致生动，列出的宝宝辅食食谱和营养食谱丰富实用，并配有制作精良、品种丰富的菜肴图片，同时列出了详细的制作步骤，让妈妈在轻松愉快的阅读欣赏中得到专业的宝宝营养饮食指导。

<<宝宝营养与饮食全程指导>>

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>