

<<宝宝喂养专家指导>>

图书基本信息

书名：<<宝宝喂养专家指导>>

13位ISBN编号：9787543681781

10位ISBN编号：7543681781

出版时间：2012-4

出版时间：青岛出版社

作者：姜秀芳 编

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>

<<宝宝喂养专家指导>>

内容概要

《宝宝喂养专家指导》共分为四部分，主要内容包括：母乳喂养专家指导、宝宝分龄辅食添加、宝宝厌食偏食怎么办？

养成良好的饮食习惯。

新生儿对于环境的细微变化非常敏感，不同的营养基础会让宝宝有明显的健康差异。

宝宝在每个时期的喂养方式各不相同，身体发育所需要的营养素不同，最佳食材也不同，只有了解这些营养素以及食材的功效，以科学合理为前提，才能取得最佳的营养效果。

<<宝宝喂养专家指导>>

书籍目录

Part1 母乳喂养专家指导 乳房为何会分泌乳汁？

- 母乳分泌的供需原理是什么？
- 为什么要提倡母乳喂养？
- 喂奶前要做乳房护理吗？
- 哺喂母乳前妈妈怎么做？
- 母婴同室有什么好处？
- 妈妈担心奶水不足怎么办？
- 哺喂母乳对宝宝有什么好处？
- 哺喂母乳对妈妈好吗？
- 母乳与配方奶可以混合喂食吗？
- 母乳VS配方奶宝宝成长有何差异？
- 哺喂母乳，宝宝易缺铁吗？
- 哺喂母乳乳房会走样吗？
- 宝宝一哭就是要喝奶？
- 宝宝大约需要多少奶量？
- 如何判断宝宝想要吃奶？
- 如何判断宝宝是否吃饱？
- 什么是宝宝正确的含乳姿势？
- 宝宝不会吸乳头怎么办？
- 哺喂时妈妈的正确姿势是什么？
- 什么是橄榄球式？
- 什么是修正橄榄球式？
- 什么是摇篮式？
- 摇篮式喂奶该注意什么？
- 什么是躺喂式？
- 躺喂母乳也要给宝宝拍嗝吗？
- 如何正确将乳头移出宝宝嘴巴？
- 哪些情况会让宝宝喝不够？
- 发奶四大重点，你做到了吗？
- 母乳为什么越吸越多？
- 如何进行通乳按摩？
- 为什么妈妈不能过度进补？
- 哺乳后一定要将乳房排空吗？
- 哺乳期妈妈用药应注意什么？
- 妈妈生病该继续哺乳吗？
- 乳房肿胀疼痛怎么办？
- 妈妈为什么乳房疼痛？
- 乳房有乳块怎么办？
- 乳腺炎反复发作怎么办？
- 乳头皲裂怎么办？
- 宝宝拒吃母乳怎么办？
- 宝宝喝夜奶的习惯要不要戒？
- 如何戒掉宝宝夜奶？
- 哺喂夜奶应注意什么？
- 宝宝为什么厌奶？

<<宝宝喂养专家指导>>

如何度过宝宝厌奶期？

何时断母乳比较适当？

饮食调理会促进乳汁分泌吗？

哺乳妈妈怎么吃？

Part2宝宝分龄辅食添加 4~6个月宝宝饮食指南 4~6个月宝宝辅食添加原则 4~6个月宝宝辅食选购指南 辅食添加的重要性 8招让宝宝爱上辅食 有益宝宝脑部发育的营养素 4~6个月宝宝食谱 番茄汁 胡萝卜汁 菠菜汁 苹果泥 黑芝麻香蕉果汁 蛋黄香蕉泥 山药米糊 莲藕米糊 7~9个月宝宝饮食指南 7~9个月宝宝饮食指导 宝宝饮食安全注意事项 有益宝宝肠胃的饮食方式 错误习惯造成宝宝肠胃不适 缤纷辅食巧制作 7~9个月宝宝食谱 香蕉苹果汁 翡翠粥 山药肉末粥 豆腐鸡蛋粥 双色薯泥 黄金薯泥 水果麦粉糊 10~12个月宝宝饮食指南 10~12个月宝宝饮食指导 宝宝应何时断奶？

宝宝顺利断奶 水果宝宝养成计划 摄取肉类4大准则 10~12个月宝宝食谱 番茄柳橙汁 薏仁冬瓜粥 木瓜鸡肉粥 玉米瘦肉粥 粟米鲑鱼羹 馄饨汤 奶香烘蛋 1~2岁宝宝饮食指南 如何让宝宝乖乖吃饭？

宝宝进食单一怎么办？

小宝贝点心时间需注意 宝宝零食红绿灯 危险零食大公开 热量、糖量、油量减半10秘诀 少吃甜食 1~2岁宝宝食谱 水果燕麦粥 黄金小米粥 鱼末豆腐粥 萝卜糕汤 冬瓜蛤蜊鸡汤 南瓜色拉球 胡萝卜炒蛋 3~6岁宝宝饮食指南 垃圾食物4大危害 拒吃垃圾食物4诀窍 早餐挑选3原则 中餐、西餐比一比 3~6岁宝宝食谱 萝卜排骨汤 高钙银鱼粥 白菜虾卷 南瓜煎饼 烤鲑鱼饭团 Part3宝宝厌食偏食怎么办 宝宝为什么厌食？

父母在宝宝饮食方面的四大误区 宝宝厌食的原因有哪些？

宝宝食欲不好是谁在作怪？

如何改善宝宝厌食？

如何给厌食宝宝喂食？

中医治疗宝宝厌食的小妙方 宝宝厌食推拿疗法 什么是偏食？

宝宝偏食有哪些危害？

1分钟偏食指数速测 宝宝为什么会偏食？

宝宝偏食可能是缺B族维生素 如何纠正宝宝的偏食习惯？

偏食宝宝养育误区 宝宝偏食哪种情况需就医？

怎样照顾偏食宝宝？

..... Part4养成良好的饮食习惯

<<宝宝喂养专家指导>>

章节摘录

版权页：插图：乳房为何会分泌乳汁？

激素分泌是成因 作为准妈妈和新手妈妈，一定好奇自己的乳房为什么会分泌乳汁？

原因是由于当女性怀孕以后，体内的激素便开始“工作”了。

促使体内的腺体组织逐渐增生，并慢慢分泌乳汁，待宝宝出生后，便能喝到源源不绝的奶水。

刚刚出生的新生儿宝宝，只要趴在妈妈的乳房上，其身体就会很自然地出现寻乳反射，宝宝会主动去寻找妈妈乳头的位置。

当宝宝吸吮乳头时，会刺激妈妈乳头上特殊的神经接收器，将信息传达到脑垂体，促使妈妈体内分泌两种激素——泌乳素及催产素，并帮助母体分泌充沛的乳汁。

同时，母体除了分泌乳汁之外，还会有喷乳反射，帮助宝宝顺利喝到奶水。

而诱发喷乳反射的机关，就是催产素。

奇妙的催产素 那么，妈妈的身体又是如何分泌催产素的呢？

其实人体的结构相当奇妙，当宝宝吸吮妈妈乳房时，会刺激妈妈的脑垂体后叶分泌催产素，引发喷乳反射，而且当妈妈听到宝宝的声音，或是喝热饮、温水淋浴时，也会分泌催产素，促使乳汁缓缓流出。

小提示 分娩以后，妈妈最初分泌的乳汁叫初乳。

初乳富含妈妈给宝宝的第一次免疫物质，对宝宝的生长发育有重要的意义，是任何营养保健品所无法替代的。

母乳分泌的供需原理是什么？

越挤越多正确吗？

当提到母乳分泌的数量时，也许很多人都听过“母乳越挤就会越多”的说法，其实没错，母乳的分泌的确是遵循了“供需原理”，简单说，就是当妈妈乳房内奶水被清空的频率越高时，奶水就会分泌得越多，比如宝宝吃母乳的量较大，那么妈妈分泌的乳汁相对也较多一些。

不必担心乳汁不足 因此，从宝宝出生开始就建立好的哺乳模式相当重要。

<<宝宝喂养专家指导>>

编辑推荐

《宝宝喂养专家指导》可以帮助年轻父母轻松应对宝宝喂养的各种问题，让宝宝从饮食中获得各种营养，让宝宝更聪明、更健康！

<<宝宝喂养专家指导>>

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>