第一图书网, tushu007.com

<<宝宝辅食制作添加一点通>>

图书基本信息

书名：<<宝宝辅食制作添加一点通>>

13位ISBN编号：9787543943537

10位ISBN编号：7543943530

出版时间：2010-6

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：东方知语早教育儿中心

页数：231

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

一般来说，从宝宝满4～6个月起，母乳的营养已经不能完全满足宝宝的生长发育需要，这时候就需要给宝宝逐渐添加辅食了。
到底该怎样绘宝宝添加辅食？
怎样制作宝宝的辅食？
妈妈第一次该怎样喂辅食？
宝宝不吃辅食怎么办？
宝宝不会咀嚼又该怎么办呀？
宝宝怎么这么小就挑食？
……如果你正在为这些问题所困扰，那就不妨读读这本书吧！
本书针对宝宝从出生到断奶这一转折时期，按月龄介绍了宝宝身心发育的特点，营养需求，详尽地讲述了妈妈们必知的喂养常识，还为妈妈们提供了辅食制作的全过程。
尤其值得一提的是，本书特别设计了“制作、添加一点通”、“相关链接”两个小版块，对辅食制作的原料选购、食材性质、烹调注意事项及食物搭配等细节进行了说明，更便于妈妈们合理制作辅食与喂养的宝宝。
良好的饮食习惯应从小培养。
本书还对一些应注意的进餐礼仪进行了介绍，让宝宝从小就养成良好的进餐习惯，为将来健康成长打下基础。
宝宝的健康成长离不开各种营养素的均衡摄取。
本书不仅介绍了各种营养素的生理功能及维生素缺乏症状，还提供了一些辅食的制作方法，以便妈妈们有针对性地为宝宝进补所需营养素。
妈妈还可通过巧做辅食，来应对宝宝的一些不适症状，本书中介绍了几种简单易行、对宝宝安全有效的辅食，帮助宝宝尽快康复。
能让宝宝吃得健康、快乐，妈妈做得省心、喂得放心，是本书编者的最大心愿，由于水平所限，书中难免有不完善之处，请广大读者指正。

内容概要

本书针对宝宝添加辅食的各个阶段，收录了多款营养丰富、宝宝爱吃的辅食食谱，每款食谱均配有制作步骤。
新手父母怎样给宝宝循序渐进添加辅食？
宝宝各阶段的食物软硬度怎样掌握？
带宝宝外出时辅食怎么喂？
宝宝出现发烧、腹泻、咳嗽、便秘等不适时，喂辅食应注意哪些要点？
该书能解答以上关于辅食的种种疑惑，只要一书在手，就能解决所有关于宝宝辅食的大小事，是父母们最实用的育儿饮食宝典。

书籍目录

Part 1 0～1岁宝宝喂养月月通 第一个月　身心发育特点　营养需求　喂养常识 第二个月　身心发育特点　营养需求　喂养常识　辅食制作与添加 第三个月　身心发育特点　营养需求　喂养常识　辅食制作与添加 第四个月　身心发育特点　营养需求　哺养常识　辅食制作与添加 第五个月　身心发育特点　营养需求　喂养常识　辅食制作与添加 第六个月　身心发育特点　营养需求　喂养常识　辅食制作与添加 第七个月　身心发育特点　营养需求　喂养常识　辅食制作与添加 第八个月　身心发育特点　营养需求　喂养常识　辅食翩作与添加 第九个月　身心发育特点　营养需求　喂养常识　辅食制作与添加 第十个月　身心发育特点　营养需求　喂养常识　辅食制作与添加 第十一个月　身心发育特点　营养需求　喂养常识　辅食制作与添加 第十二个月　身心发育特点　营养需求　喂养常识　辅食制作与添加Part 2 良好的进食习惯早培养Part 3 合理摄取明星营养素，让宝宝更健康Part 4 巧做辅食应对宝宝常见疾病附录 人工喂养宝宝辅食添加表

章节摘录

插图：妈妈一般选择最适合的哺乳体位——坐式：（选没有扶手的矮椅比较理想）舒适地坐直，背靠椅背上，让宝宝的嘴和乳头在同一水平位置。
偶尔前倾哺乳时，背不要弯曲。
如有必要，垫一个枕头来抬高宝宝身体高度。
侧卧位哺乳也是常用的，特别适合于产后身体虚弱的妈妈，但一定要注意让宝宝的头高于他们的身体，并防止妈妈睡着后乳房甚至身体压在宝宝脸上造成窒息。
不管用什么体位哺乳，都尽量使宝宝的一只手可自由活动，如触摸乳房。
妈妈可以用手托起乳房（若乳汁过急，可用剪刀式手法控制），用乳头轻掠宝宝的上、下唇，或轻挤乳晕后面部位，挤出乳汁滴到宝宝唇上，等宝宝嘴张大、舌向下的一瞬，迅速将乳头和大部分乳晕送入宝宝口中。
宝宝最初并非用吮吸，而是用两颌抵压乳晕底部的奶库来“挤奶”的（只吮吸乳头的话，宝宝根本吃不到奶，而妈妈也只会感到乳头疼痛），所以，当妈妈从她的角度观察到宝宝两颌张得很大，整张嘴被乳房占满，颞部及耳朵有规律地蠕动时，说明小家伙已经在享受中了。
宝宝在一侧乳房吃奶时，妈妈的另一侧乳房可能会产生反射而渗出乳汁，可用奶套或乳垫接住乳汁。
等宝宝吃完一侧的乳汁，再换另一侧。
下次喂奶时从另一侧开始，轮流循环。
妈妈哺乳结束时，可用干净的小指放入宝宝的小嘴与乳房之间，以防宝宝离开乳房时拉伤乳头，并挤出少量乳汁涂在喂完奶的乳头上，令其自然干燥，保护乳头皮肤。
妈妈哺乳完毕后，要将宝宝抱直，轻拍其背，帮宝宝打嗝，以防溢乳。
若宝宝已入睡，应取右侧卧位，防止吐奶呛入气管，引起窒息。
妈妈每次哺乳后，应手工挤出或用器具吸出剩余的乳汁。

编辑推荐

《宝宝辅食制作添加一点通》：给年轻父母最权威的喂养指导，伴随宝宝成长每一天，为妈妈解开多方面的困惑。

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