第一图书网, tushu007.com

<<0-3岁宝宝营养食谱>>

图书基本信息

书名：<<0-3岁宝宝营养食谱>>

13位ISBN编号：9787802023697

10位ISBN编号：7802023696

出版时间：1970-1

出版时间：第1版 (2007年1月1日)

作者：张凡

页数：273

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

阅读《0~3岁宝宝营养食谱》，你将知道：营养学知识，包括营养素、营养食物分类；营养食谱，包括新生儿营养、婴儿喂养、幼儿期喂养；食疗与药膳，包括营养食谱与药膳、食疗方案；哺乳妈妈营养食谱，包括产褥期和哺乳期的营养食谱和食疗。

<<0-3岁宝宝营养食谱>>

书籍目录

第一篇 营养学知识营养素概述蛋白质脂肪碳水化合物维生素常量元素微量元素膳食纤维水营养食物分类乳类蛋类肉类谷物类蔬菜和水果第二篇 营养食谱篇新生儿营养第1周第2周15～30天婴儿喂养(2～12个月)2个月婴儿喂养3个月婴儿食谱4个月婴儿食谱5个月婴儿食谱6个月婴儿食谱7个月婴儿食谱8个月婴儿食谱9个月婴儿食谱10个月婴儿食谱11个月婴儿食谱周岁宝宝食谱1岁婴儿四季参考食谱幼儿期喂养(13～24个月)13～15个月宝宝食谱16～18个月宝宝食谱19～21个月宝宝食谱22～24个月宝宝食谱2岁宝宝的四季参考食谱幼儿期喂养(2～3岁]25～27个月宝宝食谱28～30个月宝宝食谱31～33个月宝宝食谱34～36个月宝宝食谱3岁宝宝的四季参考典型食谱第三篇 食疗与药膳营养食谱与药膳婴幼儿营养食谱与食疗概说营养不良的调理益智健脑食谱健脾消食——厌食症的调理贫血的饮食调理肥胖症的食疗补钙食谱补锌食谱明目食谱健齿食谱断乳期的饮食患病婴幼儿的饮食食疗方案感冒发热咳嗽哮喘腹泻便秘呕吐汗症口疮咽喉肿痛水肿夜啼流涎痱子麻疹水痘湿疹遗尿第四篇 哺乳妈妈营养食谱产褥期营养指导一日食谱亲亲食谱红绿灯相关阅读哺乳期营养指导一日食谱亲亲食谱红绿灯相关阅读产褥期和哺乳期妈妈的食疗常用的催乳食谱产后恶露不止的食疗产后腹痛的食疗产后便秘的食疗产后乳汁自溢的食疗乳腺炎的保健食谱产后食疗美容断乳和回乳

章节摘录

断乳和回乳　　随着医学知识的普及，现代的年轻妈妈们都了解到母乳哺育宝宝的好处，但在宝宝习惯吃母乳以后又有了新问题：母乳在宝宝半岁以内是最佳天然食品，但1岁以后如果宝宝仍不断奶，母乳会不够吃，严重的会出现营养不良。
随月龄的增加，宝宝对各种营养的需求量逐渐增多，母乳就不能完全满足宝宝的需要。
如果长期吃母乳而不及时断奶，宝宝会对其他食物不感兴趣，出现营养不足、食欲减退、体重增长缓慢，重者出现营养缺乏性贫血。
母乳所含营养成分及奶量只适合于1岁以内宝宝。
对1岁以后宝宝生长发育所必需的矿物质、维生素等相对较少，母乳已经无法满足宝宝的全部需要了。
即使是吃母乳的1岁以内的宝宝，也需要适当增加辅食和鱼肝油，以补充母乳的不足。
断奶应当是一个逐渐推进的过程。
如果按时为宝宝添加辅食，在半岁左右时，宝宝就该能吃相当数量的食品，这时再把喂奶的次数减到早、晚各一次。
根据天气变化和宝宝身体状况选择合适的断奶时机。
断奶最好在秋凉时节，不要在最炎热的夏季。
夏季天气炎热，宝宝本来就容易发生胃肠功能紊乱，此时断奶更可能加重这种情况，搞得不好还会生病。
断奶期间一定要注意营养的均衡。
宝宝生长发育很快，对营养需求量也大，如果不注意喂养方法而突然断奶，孩子不习惯，若再存在营养摄入不足，就很容易引起营养不良以及消化功能紊乱。
应逐渐减少母乳喂量，同时培养宝宝用勺和小碗吃食物，并注意所吃食物的种类和软硬程度。
注意上述问题，循序渐进地进行，宝宝就一定能顺利、安全地度过断奶期。
一般婴儿哺乳至1周岁时，即可断乳，因工作等原因而不再哺乳，可以采用中药回乳。
回乳的方法分药物疗法和局部外敷两种。
(1)服药治疗：　①生麦芽60克，蝉蜕12克，水煎服；　②生枇杷叶15克(去毛)，生麦芽60克，水煎服；　③生麦芽60克，山楂30克，神曲30克，煎汤代茶饮。
以上三方均每日一剂。
(2)局部外敷疗法：取皮硝300克，装入布袋中，待排空乳汁后，敷于乳部并扎紧；　或取明矾6克，溶于1500克开水中，待水温后，用此水揉洗乳房3分钟，然后再用洁净毛巾浸明矾水在乳房局部做湿热敷15分钟，每晚一次，连用3天。
乳汁即会明显减少，乳房胀痛感消失。
乳汁本来就不多的妇女，只要停止哺乳，同时再少吃一些有催乳作用的食物，乳汁即会逐渐减少并完全停止。
(3)自然退奶：所谓自然退奶的方式，是依据乳汁分泌的原则进行，从停止哺喂宝宝母乳开始，以牛奶或配方奶替代，哺乳妈妈的乳汁分泌量会自然减少，慢慢地达到回乳的效果。
在决定退奶之后，可以逐渐减少哺喂宝宝的次数，由婴儿期的一天哺喂8次，逐渐减少到6次、4次和2次，其余以牛奶、配方奶和添加辅食替代，宝宝有了渐进的吃主食习惯后，吮吸减少，乳汁分泌量自然会慢慢减少。
正常情况下，即使宝宝不再吮吸，大约也还需要数天至一周左右，才能退尽乳汁。
自然退奶的辅助性措施包括：　哺乳妈妈换穿合身和稍紧一些有胸罩，可以辅助抑制乳汁分泌。
麦芽汁、韭菜、人参等食物有一定的抑制乳汁分泌作用。
民间有用发酵好的面团敷乳房的做法，也能起到一定的回乳效果。
(4)回乳食谱：　[花椒红糖饮]　花椒12克，红糖30克。
(1)花椒洗净控水；　(2)锅置火上，加水400克，放入花椒煎水，煎至250克后，加入红糖搅拌溶

化即成。
汤饮麻甜，有散寒下气的作用，可用于回乳。
[回乳汤]　焦麦芽60克，清水适量。
锅置火上，入适量清水，加焦麦芽煎熬取汤汁，代茶饮。
特点麦芽汁焦香味甜，有回乳功效。
[麦芽糖]　粳米150克，生麦芽、炒麦芽各50克，红糖适量。
(1)麦芽放入锅内，加适量清水煎熬后，去渣；　(2)锅置火上，放人药汁与粳米同煮成粥，等到粥熟后，加入红糖搅拌匀即成。
粥甜香，有回乳功效。
[回乳汤]　粳米100克，炒麦芽30克，枳壳6克，红糖适量。
(1)粳米淘洗净，麦芽、枳壳冲去浮尘；　(2)锅置火上入适量清水，加入炒麦芽和枳壳煎熬后去渣；　(3)药汁与粳米同煮成粥，熟时入红糖搅匀即可。
粥甜香黏稠，熟麦芽有回乳的作用，枳壳有理气宽中、消胀除懑作用。
此粥适宜于给幼儿断乳时，母亲停乳用。
每天一次，连续食用5～7天。

编辑推荐

宝宝是父母的希望、国家的未来。
每位家长都希望自己的孩子能茁壮成长。
因此，作为宝宝成长物质基础的营 养就显得非常重要。
好的食谱是宝宝均衡营养、身体健康 的重要保证；是每一个家庭幸福的源泉。
宝宝均衡包含的注意要点：1.不偏食、挑食、食物及其做法要多样化。
2.多吃天然的食物。
3.要适当补充纤维素。
4.避免刺激性强，不易手消化的食品。

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