

<<母乳喂养与宝宝健康>>

图书基本信息

书名：<<母乳喂养与宝宝健康>>

13位ISBN编号：9787117116060

10位ISBN编号：7117116064

出版时间：2009-11

出版时间：王如文、科林·宾斯(Colin binns) 人民卫生出版社 (2009-11出版)

作者：王如文，等编

页数：294

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>

<<母乳喂养与宝宝健康>>

前言

在日常生活中，人们注重选用自然、无污染及无滥用添加剂的绿色食品；吃鸡蛋要买“土鸡蛋”、“柴鸡蛋”，饮奶要选“强化乳”、“功能乳”等。

人们强调天然食品以维护健康当然是对膳食营养在认知及行为上的进步，这无疑是对自身健康的正确认定。

同时，尽管大家知道母乳就是婴儿纯天然的最好的食物，甚至知道它也是哺乳类动物赖以生存、繁衍和进化的基础，但是令人费解的是，有的妈妈却宁愿选用母乳替代品如牛乳、配方奶粉，而不用自己的乳汁来喂养婴儿。

这种认知和实践相背离的现象应如何认识和解读呢？

它对儿童的健康成长会有什么影响呢？

我国现时母乳喂养又是一种什么样的情况呢？

据1994～2004年近十年来我国八地区队列研究的综合资料表明，4个月龄婴儿母乳喂养率平均为50.1%，至今一直徘徊在不高的水平（见本书表47）。

早在20世纪90年代，国务院就在全国大力倡导并推行母乳喂养，于1992年发布《九十年代中国儿童发展规划纲要》，要求在2000年以省为单位的母乳喂养率达到80%；2001年，国务院再次发布《中国儿童发展纲要（2001—2010年）》，要求“婴儿母乳喂养率以省（自治区、直辖市）为单位达到85%，并适时、合理添加辅食”。

2007年发布的《中国居民膳食指南（2007）》不仅强调母乳喂养，而且进一步倡导纯母乳喂养应延展到6个月龄，并继续母乳喂养到18个月或更久。

然而母乳喂养率的提高至今未有多大起色。

我们注意到其中的重要原因，是产妇因相关的社会环境及心理等因素导致本身的信心不足，而产妇的疑虑及具体困难也不应被忽视。

年轻母亲在喂养自己婴儿的选择上，对是否母乳喂养犹豫不定、难下决心有其主观和客观的原因，也有生理、心理的因素，尤其是在遇到早期乳汁不多、乳流不畅、乳房疼痛、皲裂和发炎时，常常带来心理情绪方面的负面影响，并向家庭成员及周围的人扩散，逐渐接受难以克服困难的“现实”，致使母乳喂养受挫或失败。

如果产妇认识到母乳喂养对婴儿成长的多重好处，它不仅关系儿童智能、情商的发展更有益于儿童终生健康，而且对产妇自身身心健康也是重要的因素。

那么，在家人及保健人员的支持鼓励下，下决心自己喂奶，就会克服相关困难得以成功完成母乳喂养，增进母婴健康。

在这方面国内外都有较为成熟的经验，传授这些经验及推广符合我国国情的提高喂奶技能的方法，借以深入推动母乳喂养，提高母乳喂养率就是编写本书的初衷和意愿。

<<母乳喂养与宝宝健康>>

内容概要

母乳从何而来，产妇乳母需要得到哪些社会支持？
哪些食物对增加母乳有作用，它们又有什么营养价值及生理功能？
哪些对婴儿智能发展有重要作用？
以及在实施母乳喂养过程中如何维护充足的母乳分泌量和一旦出现母婴疾患和其他情况应如何处理？
上班工作的乳母如何应对母乳喂养、保存挤出的乳汁？
这些都是本书详细讲述的内容。
当婴儿逐渐长大，在母乳喂养的基础上，如何在家庭中自制婴儿食品，适时合理添加婴儿辅食？
在逐渐停止母乳喂养的换乳过程中，如何以牛乳换用母乳，并建立幼儿膳食模式为儿童平衡膳食打好基础？
对因膳食营养失衡发生的常见儿童营养性疾患有哪些家庭适宜的防治措施？
此外，对母乳喂养儿及不确定喂养方式的儿童，如何评定他们的营养健康状况及心理发展水平？
本书引用世界卫生组织关于母乳喂养儿的最新评定标准，引用我国9个城市儿童体格发育最新参考标准，以及讲解与运用二维评定方法评定儿童的营养健康等，在本书中都有详细的讲述。

<<母乳喂养与宝宝健康>>

作者简介

编者：王如文 (澳大利亚)科林·宾斯(Colin binns)

<<母乳喂养与宝宝健康>>

书籍目录

第一篇 营养与人体健康第一章 营养与儿童健康第一节 关系儿童身心发展的重要阶段一、婴幼儿期——生存保护防病的关键期二、大脑——中枢神经发育的关键期三、青春期第二节 儿童消化吸收功能与营养一、消化道的生理特点二、肠道微生态环境第三节 医学、营养与儿童健康一、中国医药学关于养生、育儿与健康的指导思想二、食物、智能与脑健康三、合理营养与大脑健康发育第四节 儿童健康概念的拓展一、儿童健康二、儿童健康的维护第二章 能量是生命运行的原动力第一节 能量及其来源第二节 能量单位与运算第三节 人体能量的消耗与需求一、能量的消耗二、能量的需求三、人体所需能量的合理比例第四节 能量的密度与应用第五节 产能营养素在人体的代谢转归一、代谢途径和靶组织不同二、转化效率不同三、三种产能营养素的食物特殊动力作用不同第三章 营养素及其功能第一节 蛋白质一、蛋白质的构成二、氨基酸、肽、蛋白质及其营养评价三、生理功能四、蛋白质缺乏及过剩的影响五、蛋白质的食物来源六、蛋白质的膳食参考摄入量(DRIs)七、氨基酸、多肽的功能与应用第二节 核酸一、构成二、生理功能三、核酸缺乏的影响四、核酸来源第三节 脂类一、组成与分类二、生理功能三、缺乏与过剩四、油脂的食物来源五、油脂的膳食参考摄入量(DRIs)六、必需脂肪酸的功能及其应用七、几种重要脂类成分第四节 碳水化合物一、组成与分类二、生理功能三、缺乏与过剩四、食物来源五、碳水化合物的膳食参考摄入量六、功能性碳水化合物第五节 微量营养素——常量元素及微量元素一、钙二、铁三、锌四、碘五、硒六、无机盐的参考摄入量及可耐受最高摄入量七、无机盐在人体生理活动中的重要性八、无机盐间在体内的相互作用第六节 维生素一、维生素A(视黄醇)及胡萝卜素二、维生素D三、维生素E(生育酚)四、维生素K五、维生素B族(维生素B1、维生素B2、烟酸)六、维生素C(抗坏血酸)七、水溶性维生素的参考摄入量及可耐受最高摄入量第七节 水一、水的摄入与排出二、水的功能三、缺乏与过量四、水的食物来源五、水的供给量六、食用水及各种饮料的应用第八节 膳食纤维一、膳食纤维的保健功能二、膳食纤维的食物来源三、膳食纤维的参考摄入量第四章 食物分类及其实用价值第一节 概述一、食物分类二、食物的实用价值第二节 粮食类食品一、谷类二、杂粮、杂豆三、豆类四、食糖类五、薯类第三节 动物性食品(非奶类)一、畜禽肉类二、鱼和水产类三、蛋类四、肉奶蛋类食物的储存第四节 乳类食品一、人乳二、牛乳和羊乳三、乳制品第五节 油脂类食物一、植物油二、动物脂肪三、油脂的选择和应用第六节 蔬菜水果类一、蔬菜类二、真菌类三、水果类四、蔬菜水果类食物的保存第五章 平衡膳食合理营养第一节 中国医学关于平衡膳食的理念第二节 中国医学创维理念：平衡膳食应与天时、物候、个人体质相结合一、春季饮食宜清淡，忌油腻、烹煎、辛辣二、夏季饮食宜甘寒清淡、利湿消暑、少油，忌过食生冷三、秋季饮食宜甘润、平和，忌用辛辣煎烤四、冬季饮食宜温热进补，忌生冷、油腻第三节 现代医学关于平衡膳食的理念——、含义二、建立膳食平衡的目的三、制订平衡膳食的基本要求 第二篇 母乳喂养第一章 母乳喂养历程及现状第一节 国际母乳喂养概况及其变化趋势一、国际母乳喂养的变化二、与母乳喂养变化趋势有关的因素三、国际母乳喂养的现状和目标第二节 中国母乳喂养状况一、城乡居民母乳喂养的变化二、母乳喂养过程中存在的问题第三节 对母乳喂养定义的认识第二章 母乳喂养关系儿童终生健康第一节 深入认识和发挥人乳的生理功能一、人乳的医学营养学特点二、人乳成分随哺乳活动及婴儿成长而改变三、早产产妇母乳营养及功能四、不同来源乳汁成分的比较第二节 促进婴儿身心发展和产妇健康一、促进母婴情感交流及婴幼儿心理发展二、促进婴儿体格生长、颌面及牙齿发育三、预防过敏性疾病及成年后的慢性疾病四、母乳喂养促进母亲健康，有利乳母避孕第三节 母乳喂养的社会效益第四节 母乳喂养与维护婴幼儿健康一、母乳性黄疸二、乳糖不耐受症三、维生素K缺乏性出血第三章 孕妇与乳母的能量及营养需求第一节 我国育龄妇女营养健康的基本状况第二节 孕妇与乳母对能量及营养素的需求一、能量二、蛋白质三、油脂四、常量元素和微量元素五、维生素第三节 平衡膳食在孕妇、乳母中的应用一、形象化的平衡膳食宝塔二、平衡膳食宝塔在家庭的运用第四节 营养应与体育锻炼和运动相结合第五节 对孕妇营养状况的监测和评价第四章 母乳喂养的初始、确立和维持第一节 妊娠期对父母的母乳喂养教育第二节 产前评估第三节 泌乳的生理过程及授乳一、母乳的产生二、产后开奶三、乳汁分泌的调节…… 第三篇 儿童营养与健康成长第四篇 儿童营养与健康状况的评价

<<母乳喂养与宝宝健康>>

章节摘录

5.中枢神经系统发育关键期0~3岁的婴幼儿正是大脑在重量、构型尤其是功能方面快速增长及发育的时期；儿童在感觉、运动以及与此有关的技能掌握和进展方面都有明显的提高；在此基础上反映大脑综合功能的心理发展已有相应、可测查的快速发展，所需的营养物质也更多，提供相应条件自然至关重要。

6.营养是基础儿童形体成倍地快速增长，组建自身的免疫反应能力，大脑—中枢神经系统的有形增长以及促进智力发展都需要获取大量的能量及各种营养素。

同时婴幼儿对营养有较高的需求与其消化系统容量小及消化能力较低所形成的可承受能力不足存在着矛盾，构成0~3岁婴幼儿时期的生理特点。

二、大脑—中枢神经发育的关键期1.大脑中枢神经发育的关键期婴幼儿大脑的增长与发育始终是主动而动态性增长的。

早在人胚3周时即已分化出大脑神经元（脑细胞，亦即将来的功能细胞）并较机体其他组织的细胞增殖得快。

在此期间脑的大体解剖结构或称为“硬架”也同时发展。

大脑神经元自胎儿4~6个月起直至生后半岁一直非常旺盛地增殖着。

这段时期大脑发育的质量决定着大脑将来的结构和功能。

随后直至6~7岁一直维持着较快的增长趋势。

其增长态势可见图1。

婴儿出生时大脑皮质表面沟回结构不明显，但随着与人和环境交往（即育儿刺激）的增多，新生儿大脑的沟回逐渐显现、加深并伴随表面积的增加，从而扩大思维、运动等功能区。

然而这些功能区并不是自行发展的。

在出生时大脑已有1000亿左右的细胞（神经元），这些分散的细胞必须通过与环境反复交往（接受刺激）后才能转化形成有组织的、可以认知、记忆及进行思考的功能细胞团，较多细胞团功能整合进而形成特定的功能区。

出生后的头两年正是大脑灰质层活跃增长及功能区从形成趋向较为完善的重要时期。

适龄多元性教育和合理营养是这一关键期的重要环节。

<<母乳喂养与宝宝健康>>

编辑推荐

《母乳喂养与宝宝健康》是由人民卫生出版社出版的。

<<母乳喂养与宝宝健康>>

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>