第一图书网, tushu007.com

<<专家推荐的聪明宝宝营养金典>>

图书基本信息

书名：<<专家推荐的聪明宝宝营养金典>>

13位ISBN编号：9787229018467

10位ISBN编号：7229018463

出版时间：1970-1

出版时间：重庆出版社

作者：孙念怙 编

页数：285

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

前言

从宝宝降临的那一刻开始，宝宝的饮食营养就成为了重中之重。
宝宝该吃什么、怎么吃，怎样才吃得开心、吃得健康、吃得聪明，都是爸爸妈妈最关心的问题。
本书以让宝宝吃得营养均衡、吃出健康、吃出聪明为宗旨，为新手父母提供了以下四个方面的指导。
聪明宝宝黄金营养同步指导：从营养学的角度，根据宝宝不同阶段的发育特点、营养需求、饮食搭配等情况，为父母提供了详尽的宝宝营养方案。
新手妈妈哺喂难题一点通：细致地介绍了喂养宝宝的各种要领，让新手妈妈成功走出喂养误区，同时倾心指导新手妈妈培养宝宝养成良好的饮食习惯。
聪明宝宝必吃的38种健康食物：我们为您精心挑选38种保证宝宝健康、促进生长、增强抵抗力、调节生理机能的食物，为宝宝撑起健康保护伞！
做宝宝最好的食疗保健师：如何给宝宝有效补充他所缺乏的营养素？
如何在宝宝患病期间合理安排他的饮食？
如何针对宝宝的异常状况来进行饮食调理？
针对上述问题，我们给爸爸妈妈提供了全面、科学、详尽、实用的答案。
本书条理清晰，文字流畅，图文并茂，阐述手法细致入微、贴近生活。
愿本书的出版能够为天下所有的新手父母在养育宝宝的过程中起到切实的帮助，您的宝宝能够健康、快乐的成长，那将是我们最大的欣慰。

第一图书网, tushu007.com

<<专家推荐的聪明宝宝营养金典>>

内容概要

《专家推荐的聪明宝宝营养金典》以让宝宝吃得营养均衡、吃出健康、吃出聪明为宗旨，为新手父母提供了以下四个方面的指导。
聪明宝宝黄金营养同步指导：从营养学的角度，根据宝宝不同阶段的发育特点、营养需求、饮食搭配等情况，为父母提供了详尽的宝宝营养方案。
新手妈妈哺喂难题一点通：细致地介绍了喂养宝宝的各种要领，让新手妈妈成功走出喂养误区，同时倾心指导新手妈妈培养宝宝养成良好的饮食习惯。
聪明宝宝必吃的38种健康食物：我们为您精心挑选38种保证宝宝健康、促进生长、增强抵抗力、调节生理机能的食物，为宝宝撑起健康保护伞！
做宝宝最好的食疗保健师：如何给宝宝有效补充他所缺乏的营养素？
如何在宝宝患病期间合理安排他的饮食？
如何针对宝宝的异常状况来进行饮食调理？
针对上述问题，我们给爸爸妈妈提供了全面、科学、详尽、实用的答案。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

孙念怙，优生优育及遗传学专家。
1954年毕业于北京协和医学院，师从著名妇产科专家林巧稚教授，接受了严格、正规的医学基础及临床技能训练。
历任北京协和医院妇产科住院医师、总住院医师、主治医师、教授。
中国遗传性疾病及先天性疾病产前诊断领域创始人，至今仍担任卫生部遗传性疾病及先天性疾病产前诊断领域顾问。
在近六十年的医疗实践中，总结、积累了丰富的临床工作经验，特别在处理产科疑难及危重病例时，技术精湛、业务娴熟，挽救了许多患者的生命，深受广大患者和同行的尊敬和信赖。

第一图书网, tushu007.com

<<专家推荐的聪明宝宝营养金典>>

书籍目录

Part1 12聪明宝宝黄金营养同步指导Chapter 010-1岁,每周一份营养方案第1周早开奶，早受益营养快线营养专家提醒喂养攻略新妈妈须知第2周妈妈，给我充足的能量营养快线营养专家提醒能量补充站喂养攻略新妈妈须知第34周奶粉配制有学问营养快线营养专家提醒喂养攻略，新妈妈须知第5周给宝宝加餐营养快线营养专家提醒喂养攻略新妈妈须知第6周注意宝宝的饮食规律营养快线营养专家提醒喂养攻略新妈妈须知专题：为宝宝巧断奶第7～8周母乳够吃吗营养快线营养专家提醒喂养攻略第9周添加辅食要及时营养快线，营养专家提醒喂养攻略，新妈妈须知第10周勤喂水有好处营养快线营养专家提醒喂养攻略新妈妈须知第11～12周补充热量要适当营养快线营养专家提醒33喂养攻略新妈妈须知第13周宝宝的新食物营养快线营养专家提醒喂养攻略新妈妈须知第1周辅食添加有讲究营养快线营养专家提醒喂养攻略新妈妈须知第15～16周做好饮食过渡营养快线营养专家提醒喂养攻略，新妈妈须知第17周辅食种类更丰富营养快线营养专家提醒喂养攻略新妈妈须知第18周适当补充微量元素营养快线营养专家提醒喂养攻略新妈妈须知第19～20周进入喂养新阶段营养快线，营养专家提醒喂养攻略新妈妈须知第21周每天要吃五类食物营养快线营养专家提醒喂养攻略新妈妈须知第22周及时更换辅食种类营养快线营养专家提醒喂养攻略新妈妈须知第23～24周宝宝爱吃最重要营养快线营养专家提醒喂养攻略新妈妈须知第25周逐渐步入断奶阶段营养快线营养专家提醒新妈妈须知第26周辅食添加要灵活营养快线营养专家提醒喂养攻略新妈妈须知第278周先吃辅食后喂奶营养快线营养专家提醒喂养攻略新妈妈须知第29周宝宝“发”牙了营养快线营养专家提醒喂养工略新妈妈须知第30周品尝不同的味道营养快线营养专家提醒喂养攻略新妈妈须知第31-82周改变宝宝的饮食规律营养快线营养专家提喂养攻略新妈妈须知专题：正确认识配方奶第33周辅食成为主食营养快线营养专家提醒喂养攻略新妈妈须知第34周避免营养过量营养快线营养专家提醒喂养攻略新妈妈须知第35～6周和大人一起用餐营养快线，营养专家提醒喂养攻略新妈妈须知第37周进入断乳后期营养快线营养专家提醒喂养的略新妈姐须知第38周合理添加断奶食物营养快线营养专家提醒喂养攻略新妈妈须知第39-40周宝宝的点心营养快线营养专家提醒喂养攻略新妈妈须知第41周正确摄入旨肪营养快线营养专家提醒喂养攻略新妈妈须知第42周让宝宝的食物更丰富营养快线营养专家提醒喂养攻略新妈妈须知第43～44周注重饮食的效果营养快线营养专家提醒喂养攻略新妈妈须知第45～46周一日三餐加两点营养快线营养专家提醒喂养攻略新妈妈须知第47～48周宝宝饮食有规律营养快线营养专家提醒喂养攻略新妈妈须知第49～60周家庭中的小成员营养快线营养专家提醒喂养攻略新妈妈须知第51～52周宝宝周岁了营养快线营养专家提醒喂养攻略新妈妈须知Chapter021-3岁，幼儿膳食八堂课1岁1～3个月“小大人”的多样化食谱营养快线营养专家提醒喂养攻略新妈妈须知1岁4～6个月照顾嫩的消化系统营养快线营养专家提醒喂养攻略新妈妈须知1岁7个月让宝宝愉快进餐营养快线营养专家提醒喂养攻略新妈妈须知1岁10～12个月粗细搭配，营养更好营养快线营养专家提醒喂养攻略新妈妈须知2岁1～3个月更多热量，更多能量营养快线营养专家提醒喂养攻略新妈妈须知2岁4～6个月避免营养补充的误区营养快线营养专家提醒喂养攻略新妈妈须知2岁7～9个月完成饮食过渡期营养快线营养专家提醒喂养攻略新妈妈须知2岁10～12个月让宝宝慢慢用餐营养快线营养专家提醒喂养攻略新妈妈须知Chapter033～6岁，为宝宝量身定制营养餐3～4岁宝宝已经懂饥饱了营养快线营养专家提醒喂养攻略新妈妈须知4～5岁饭菜讲究色、香、味营养快线营养专家提喂养攻略新妈妈须知5～6岁一日三餐巧安排营养快线营养专家提醒喂养攻略新妈妈须知Part02新手妈妈哺喂难题一点通Chapter01新手妈妈必备喂养经正确的姿势让哺乳更轻松如何在夜间给宝宝哺乳哺乳妈妈用药需谨慎怎样保证母乳的质与量新妈妈乳房异常时如何哺乳新妈妈上班后的母乳喂养母乳储存喂养万法黎注意哺乳中的常见问题拒绝吸奶奶冲问题吃吃停停食欲不振豢宝宝吐奶怎么办吐奶的原因防止吐奶的方法严重吐奶的紧急处理掌握人工喂养的要领养成定时定量的喂养注意奶嘴孔的大小正确的人工喂奶姿势混合喂养的最佳方案顿只吃一种奶充分利用有限的母乳夜间最好是母乳喂养让宝宝逐步接受奶瓶宝宝厌食牛奶的对策过量的牛奶引起厌食口味和兴趣的转变厌食牛奶的处理保证喂养工具的卫生及时清洗食具消毒食具妥善保存食具要定期更换奶瓶和奶嘴做好断奶前的过渡工作给宝宝一个断奶过渡期过渡期的饮食搭配合适的时机：宝宝断奶食物的添加顺序首先应添加谷类食物添加蔬：菜汁(泥)或水果汁(泥)添加肉类食物如何预防断奶综合征断奶综合征的成因断奶综合征的护理给宝宝喂什么样的点心好怎样给体重过重宝宝饼干蛋糕怎样给体重过轻宝宝饼干蛋糕快1周岁怎样吃水果怎样给宝宝吃水果

第一图书网, tushu007.com

补充维生素C夏季怎样自制果汁宝宝补水的基本原则给宝宝补水的时机非常时期的补水饮用方法Chapter02宝宝饮食好习惯形成有规律的喂养正确地把握喂食规律每次哺乳的时间长度注意饮食的规律训练宝宝的咀嚼能力咀嚼的重要性让宝宝习惯用杯子喝水过渡训练训练方法培养独立吃饭的习惯让宝宝自己用匙子及时给予鼓励和表扬培养宝宝独立吃饭的习惯宝宝偏食的原因纠正偏食的策略让宝宝学会用筷子吃饭游戏训练法循序渐讲……Part3 聪明宝宝必吃的38种健康食物Part4 做宝宝最好的食疗保健师

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

插图：营养专家提醒，开奶前不宜用母乳替代品喂宝宝。
如果开奶前用母乳替代品喂宝宝，会使宝宝产生“乳头错觉”，这是由于奶瓶的奶头比妈妈的奶头易吸吮；另一方面，因为奶粉中的奶比妈妈的奶甜，这些都会造成新生儿不爱吃妈妈的奶，造成母乳喂养失败。
喂养攻略刚刚分娩后，妈妈的乳汁一般都较少，新生儿若吃不饱可以多喂几次。
通过反复地吸吮和刺激，妈妈的乳汁就会逐渐增多。
自然养成喂奶时间至3小时左右喂一次。
也就是说，喂奶不必严格限时限量，喂奶次数和时间间隔应结合乳汁的供应量和新生儿的需求进行调整。
一般新生儿在3～4周内，一天喂奶8次以上，2～3小时喂一次，晚上若新生儿熟睡不醒，不必弄醒后喂奶。
新妈妈须知，新生儿胃容积小，仅30毫升左右，而且新生儿早期吸吮力弱，每次吸入的奶量很少，加之目前妈妈多为初产妇，喂奶的姿势不一定正确等因素，往往弄得母婴都感到疲惫不堪。
而宝宝很可能并未吃饱，常常由于疲劳，吃几口就睡一着了，但睡不了多久，又因饥饿而啼哭，若因未到间隔喂奶时间就停止喂奶，长期如此会造成宝宝营养不良，影响生长发育。
因此，0～2个月的宝宝应按需哺乳，只要宝宝想吃，不分白天黑夜都要用母乳喂养。

第一图书网, tushu007.com

媒体关注与评论

优生就是让每个家庭都拥有健康的宝宝，优育就是让每个出生的宝宝都可以接受良好的教育，每一对父母都应把好优生优育第一关。

——孙念怙，北京协和医院妇产医师、林巧稚最得意弟子用全新理念培育宝宝，从饮食上打造健康宝宝，在游戏中培养高智商宝宝。

领先的孕育，领先的成长，领先的未来，全家总动员，与宝宝一起快乐成长！ ——高振敏，首都儿科研究所主任医师、儿童保健师

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《专家推荐的聪明宝宝营养金典》：以弘扬人道、博爱、奉献的红十字精神为宗旨，积极为嫣然天使基金筹集医疗救助资金，让更多唇腭裂患儿得到治疗，拥有一张健康纯真的笑脸。
嫣然天使基金主要为家庭贫困且身患唇腭裂儿童提供医疗救助，开展专项宣传和筹资活动；资助唇腭裂疾病的学术交流和研究。
内文用纸为森林管理委员会(FSC)权威认证的环保纸——爱护地球，给宝宝创造一个更加健康的成长环境。
无污染封面工艺、环保油墨印刷——减少环境污染，让妈妈和宝宝享受更加健康的阅读。
节能低碳的生活理念——保护地球从我做起，环保、绿色、自然、舒适的生活方式原来如此简单。
爱心工程关爱他人——奉献爱心，实现最真诚的情感传递。
爱心妈妈们每购买一册图书，将会有1元钱捐赠给中国红十字基金会嫣然天使基金，用于唇腭裂儿童的医疗救助。
爱心工程，每购买一本此书将给中国红十字基金会，嫣然天使基金捐款1元，环保纸，无污染封面工艺，环保油墨印刷，给宝宝一个更加健康的成长环境，北京协和医院妇产医师、林巧稚最得意弟子。
父母必备的宝宝健康喂养方案。
健康饮食决定宝宝的一生。

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