

<<0-3岁宝宝吃什么怎么吃>>

图书基本信息

书名：<<0-3岁宝宝吃什么怎么吃>>

13位ISBN编号：9787229019716

10位ISBN编号：7229019710

出版时间：2011-1

出版时间：重庆出版社

作者：王如文 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>

## <<0-3岁宝宝吃什么怎么吃>>

### 内容概要

营养是婴幼儿潜能开发的基础。

只有搭配好营养，保证身体可以良好发育，婴幼儿才有能力接受更多的教育。

但是目前，在婴幼儿营养问题上还存在不少的疑问和误区，例如：孕期营养保健什么问题是最重要的？

什么时候吃什么比较合适？

母乳喂养很重要，但什么时候应该换牛奶？

孩子不吃牛奶怎么办？

孩子为什么要加辅食？

怎么加辅食更科学……这些问题都有待儿童营养专家来解答。

0~3岁是孩子生长发育最关键的时期。

这一时期孩子的营养摄取，直接决定了孩子大脑发育和免疫机制的建立。

如果0~3岁这个阶段某种营养物质缺失或是摄入不当，将有可能造成孩子终身无法逆转的身体损害，所以父母必须抓紧在孩子这一特殊的成长时期，为宝宝打好扎实的营养基础。

本书作者王如文教授专业从事儿童营养临床及科研工作，对婴幼儿的营养与健康有着长期深入的研究。

本书《0-3岁宝宝吃什么怎么吃》是王教授总结多年儿科临床经验、为中国每年新增的准父母和新生婴幼儿提供的一套科学的营养健康方案，既有继承又有创新。

但愿我们的准爸爸准妈妈能从《0-3岁宝宝吃什么怎么吃》这本书中获取最需要的东西，哪怕是一两处也好。

希望越来越多的宝宝吃得好，长得结实。

## <<0-3岁宝宝吃什么怎么吃>>

### 作者简介

王如文，中国儿童中心营养与健康总顾问，中国关心下一代工作委员会专家委员会委员，中国关心下一代工作委员会儿童发展研究中心副主任，中国食品科学技术学会儿童食品专业学会委员。

担任《中国小儿血液》杂志主编，《实用儿科临床》杂志副主编，中国儿童保健杂志顾问，中国医刊顾问。

1954年毕业于北京医学院医学系，长期从事儿科临床医疗、教学及科研工作，在儿科临床血液学、儿童营养及儿童发展等专业方面，担任多部著作主编及副主编工作，发表医学研究论文百余篇，并多次获科学技术成果奖。

## <<0-3岁宝宝吃什么怎么吃>>

### 书籍目录

- 1 从宝宝出生的第一次吮吸做起
  - 为什么母乳喂养是必要的
  - 母乳喂养需要早准备
  - 如何维护哺乳妈妈的营养与健康
  - 母乳喂养成功要点
  - 母乳喂养中经常会遇到的问题
  - 什么情况下需要人工喂养
  - 人工喂养时如何为宝宝选择食物
  - 如何调配鲜牛乳
  - 对牛乳过敏的宝宝怎么办
  - 父母必须关注的乳糖不耐受
  - 早产儿、低出生体重儿的喂养
  - 混合喂养
  - 催奶食谱
    - 山药鱼头汤
    - 鲫鱼豆腐汤 / 乌鸡白凤汤
    - 花生猪蹄汤 / 枸杞煨猪蹄
    - 白烩小牛肉 / 荸荠鱼卷
  - 哺乳妈妈营养食谱
    - 大排蘑菇汤
    - 赤小豆鲤鱼汤 / 炖鳗鱼
    - 鲜蘑炒豌豆 / 清炖羊肉
    - 小米红枣粥 / 鸭丝绿豆芽
    - 蛋蓉菜花汤 / 山药枸杞银鱼汤
    - 香菇沙锅鸡汤 / 鸡蛋炒黄花菜
- 2 为宝宝添加第一口健康美食
  - .....
- 3 帮助宝宝顺利度过换乳期
- 4 断离母乳后宝宝营养供给挑战
- 5 轻松做宝宝最好的日常营养师
- 6 做宝宝最好的食疗保健师
- 7 家庭营养健康状况评价宝宝的健康“导航标”

## <<0-3岁宝宝吃什么怎么吃>>

### 章节摘录

版权页：插图：在医院出生的宝宝尽可能和母亲在同一房间养护。

宝宝出生后，可赤身偎在产妇怀里，与母亲的体肤相接触，可增加乳母信心、加深亲子感情和巩固母乳喂养。

洪都拉斯在实施母婴同室和鼓励母亲喂奶的医院管理制度后，医院在两年内新生儿的死亡数下降了50%、患病数减少了70%，而且医院节省了在奶瓶、奶头及配奶方面所花费的大量资金。

可见母婴同室有很多优点。

尽早开奶、多让宝宝吸吮在新生儿出生后的半小时内立即抱着宝宝吸吮产妇乳头，虽然这时产妇一般都没有乳汁，但这种吸吮对神经-内分泌系统构成刺激，促使催乳素分泌，诱导产妇乳房泌乳，而且可迅速促进和增加乳汁分泌量，并有助于以后巩固母乳喂养。

母乳喂养成功的关键是，在产后两周内，即使没有多少奶，也要坚持每天让宝宝吸吮8~12次。

通常在三五天内，产妇就会感觉有奶甚至奶胀，宝宝饿了想吃就喂，不必拘泥于几小时喂一次。

宝宝愈是强烈吮吸乳房，乳汁分泌就愈旺盛。

新生儿头几天可以每小时、不短于每3小时喂一次，夜间至少喂2~3次。

如果睡着了，可叫醒后喂奶。

经过短期训练，就能协调母子间吸乳、授乳行为及心理互动，顺利养成喂奶习惯。

## <<0-3岁宝宝吃什么怎么吃>>

### 编辑推荐

《0-3岁宝宝吃什么怎么吃》：健康是人生最大的财富，那么，我们拿什么来维护健康？

生活在快节奏下的现代人怎样维护自己的健康？

作为面向大众读者的出版者，我们有责任将科学、健康的生活理念带给您。

为此，我们邀请了国内营养、健康领域的知名专家，针对广大读者生活中可能遇到或已经遇到的问题，设计了这套健康指导丛书。

<<0-3岁宝宝吃什么怎么吃>>

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>