

<<聪明宝宝营养餐>>

图书基本信息

书名：<<聪明宝宝营养餐>>

13位ISBN编号：9787501983681

10位ISBN编号：7501983682

出版时间：2011-10

出版时间：轻工

作者：李宁

页数：224

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>

<<聪明宝宝营养餐>>

内容概要

本书介绍了4-6个月、7-9个月.....282道分阶段宝宝喂养美食；还有宝宝需要补充的DHA、维生素、卵磷脂等27种必需营养素；咀嚼训练、健脑益智、明目护眼.....10种特效功能食谱；鹅口疮、扁桃体炎、咳嗽等19种常见病的调理。

<<聪明宝宝营养餐>>

作者简介

李宁，北京协和医院营养专家、中国协和医科大学教师、全国妇联“心系好儿童”项目专家组成员。

对孕产妇、婴幼儿以及各类营养不良患者的营养治疗及指导经验丰富。

参与《现代临床营养学》等多部专著和《食物是最好的医药》等科普著作的编写，在《健康报》《保健时报》等报刊上发表过科普短文数十篇，多次在中央人民广播电台、中央电视台生活栏目担当嘉宾，进行营养知识科普宣教。

<<聪明宝宝营养餐>>

书籍目录

不同阶段宝宝所吃的食物的大小和粗细
妈妈们要注意的致过敏食物
五色食物给宝宝均衡营养
1 聪明宝宝分阶段喂养食谱
0~28天新生儿的特殊喂养
0~28天宝宝的成长变化
0~28天宝宝的喂养原则
珍惜初乳
提倡用母乳喂养
母乳的主要营养列表
母乳喂养的正确姿势
让妈妈乳汁充足的方法
用奶瓶喂奶的正确姿势
母乳喂养常见问题的预防与处理
怎样给人工喂养的宝宝调制奶粉
不宜给宝宝喂高浓度的糖水
丝瓜炖排骨
青椒炒牛肉片
清炖鲫鱼
山药鱼头汤
红薯粥
木瓜米酒
1~2个月母乳是宝宝最好的营养
1~2个月宝宝的成长变化
1~2个月宝宝的喂养原则
满月宝宝仍然提倡母乳喂养
防止宝宝吐奶的方法
1~2个月宝宝一日食谱
可以尝试蔬菜水和果汁了
宝宝拒绝吃奶的应对措施
叫醒宝宝喂奶
夜间喂奶的注意事项
母乳喂养要知道的禁忌提示
妈妈增奶的方法
月母鸡
清蒸鲫鱼
红枣栗子粥
三丝黄花羹
2~3个月宝宝吃奶不必拘泥于量的多少
2~3个月宝宝的成长变化
2~3个月宝宝的喂养原则
适当给宝宝补水
母乳喂养充足,不必添加其他
哺乳妈妈补好营养,促进宝宝脑部发育
慎重选择代乳品

<<聪明宝宝营养餐>>

选择时的注意事项

配方奶的正确冲泡

配方奶不必再加糖

加热奶瓶中奶的方法

人工喂养宝宝时如何掌握奶汁的温度

人工喂养需要注意的问题

3个月以后的宝宝可适当添加米粉

猪骨炖莲藕

豆芽炒鱼片

排骨大白菜

红焖猪蹄

鱼头海带豆腐汤

胡萝卜小米粥

.....

2 聪明宝宝必需的27种营养素食谱

3 帮助宝宝健康成长10种特效功能食谱

4 妈妈最关心的19种宝宝常见病调理食谱

5 好妈咪营养课堂

<<聪明宝宝营养餐>>

章节摘录

版权页：插图：备注：每个宝宝都有其天生的独特性格，在吃奶上表现得也比较明显。

有的宝宝吃得又快又猛，吃饱后待两三小时再吃一顿。

有的宝宝一顿奶要吃完半小时甚至1小时，有时还会吃着吃着就睡了，醒来又要吃。

因此，新妈妈最好按照宝宝的需要来喂奶。

在看到宝宝有用手推、手挡、低头、闭嘴或转过脸去等动作时，就不要再给宝宝喂奶了。

可以尝试蔬菜水和果汁了 满月的宝宝可以尝试母乳或奶粉以外的食物了，可以适当给宝宝添加一些蔬菜水和果汁。

由于宝宝的消化功能还不发达，所以最好将果汁稀释后再喂宝宝，建议给宝宝喂的果汁是直接榨取的，不要选用市场上购买的。

宝宝拒绝吃奶的应对措施 宝宝拒绝吃奶，常常是由于身体的不适引起的。

常见的原因及应对措施如下：宝宝用嘴呼吸，吮奶时，乍吮即止。

这可能是由于宝宝鼻塞引起的，应为宝宝清除鼻内的异物，并认真观察宝宝情况。

如有异常，请尽快送往医院治疗。

宝宝吮奶时，突然啼哭，害怕吮奶。

这可能是宝宝口腔受到感染，吮奶时因碰触而引起疼痛。

爸爸妈妈如发现这种情况，最好也到医院看看。

宝宝精神不振，出现不同程度的厌吮现象。

这可能是由于宝宝患有某种疾病，特别是消化道疾病和面颊硬肿等，应尽快到医院治疗。

叫醒宝宝喂奶 有的新妈妈看到宝宝睡得正香，不忍心叫醒宝宝喂奶，其实这种做法是不正确的。

因为有些早产儿、低体重儿和体质较弱的宝宝觉醒能力比较差，如果让宝宝一直睡着，有可能会发生低血糖。

因此，宝宝如果睡觉时间超过3小时仍然不醒，就要叫醒宝宝给其喂奶。

如果宝宝仍然不吃，就要看宝宝是否有其他异常情况，如是不是生病了等。

当然如果是在后半夜，就可以不用叫醒宝宝，当宝宝的睡眠时间超过64小时，再将宝宝叫醒喂奶。

夜间喂奶的注意事项 可以延长喂奶的间隔。

如果宝宝在夜间熟睡不醒，尽量少惊动他，将喂奶的时间间隔延长一下。

2个月的宝宝一夜喂两三次奶就可以了。

保持坐姿喂奶。

夜间喂奶也应像白天那样坐起来抱着宝宝喂奶，能避免发生意外。

不要让宝宝含着乳头睡觉。

这样会影响宝宝的睡眠，还有可能在妈妈睡熟后，乳房堵住宝宝的鼻孔而造成意外伤害。

<<聪明宝宝营养餐>>

编辑推荐

《现代人:聪明宝宝营养餐》条理清楚、文字流畅、图文并茂、贴近生活,是新手父母必备的宝宝喂养参考书。

愿《现代人:聪明宝宝营养餐》能为新手父母在喂养宝宝时提供切实的帮助,愿您的宝宝能够健康、聪明、快乐。

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>