

图书基本信息

书名：<<专家推荐的0-3岁宝宝膳食营养计划>>

13位ISBN编号：9787503239380

10位ISBN编号：7503239387

出版时间：2010-6

出版时间：中国旅游

作者：童笑梅

页数：275

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>

## 前言

对于每一个幸运宝宝来说，从睁开稚嫩的眼来到这个世界的第一刻起，最幸福的事莫过于拥有了这世上最爱他的两个人，妈妈的温暖呵护和爸爸的坚强守护，是这个世界给宝宝的第一份礼物。

养育健康、聪明的宝宝是每一个做父母的心愿。

对于0~3岁的宝宝来说，正确喂养非常重要！

因为只有这样，宝宝才能摄取到均衡的营养，保证身体快速地生长发育。

然而，在喂养中，爸爸妈妈们时常会遇到各种问题，不知如何是好。

## 内容概要

对于一个家庭，爸爸妈妈如何为宝宝调整膳食使他们吃得更健康呢？  
本书将帮助父母们制定最适合孩子健康饮食的长期策略。

本书根据宝宝成长的月龄变化进程为你奉上：  
新手妈妈须知的哺乳和喂养常识  
宝宝最需要的20种明星营养素  
300道最适合宝宝的营养配餐  
常见疾病的食疗方法与饮食禁忌  
推介不同生长发育阶段宝宝需要的营养食谱，同时提示宝宝生长发育过程中的膳食营养常识、禁忌，不同季节的食物特征和幼儿营养提要，一册在手，你也能成为准专业的营养妈妈！

## 作者简介

童笑梅，北京大学第三医院儿科主任、主任医师、硕士生导师，北京市儿科医师培训基地评审专家，北京市医疗鉴定专家成员，国家职业医师考试主考官，北京市卫生局系统、北京大学系统住院医师规范培训考官，中华医学会北京围产学会委员，中华医学会北京儿科学会委员自1989年

## 书籍目录

断奶期宝宝可食用食物宜忌备忘录宝宝营养餐速查导航Part 1 最受关注的母乳喂养话题 母乳是宝宝最天然的营养宝库 母乳喂养成功要点 母乳的保存 轻松解决哺乳妈妈常见问题Part 0-3岁宝宝同步车头方案 1个月宝宝的喂养方案 一日食谱 母乳喂养关键词 剖宫产妈妈怎样进行母乳喂养 混合喂养的方法 如何补充钙剂和维生素D 营养食谱推荐 温馨提示 喂养禁忌 2个月宝宝的喂养方案 一日食谱 让乳汁分泌多多的营养餐 根据宝宝需求进行哺喂 宝宝为什么夜里总是醒 营养食谱推荐 温馨提示 喂养禁忌 3个月宝宝的喂养方案 一日食谱 怎样才能知道乳汁不足 妈妈生病时怎样进行母乳喂养 营养食谱推荐 专家推荐的3个月宝宝每日食品营养素供给量 温馨提示 喂养禁忌 4个月宝宝的喂养方案 一日食谱 怎样给宝宝添加鸡蛋黄 宝宝吃梨好处多 宝宝的便便——健康的信号灯 营养食谱推荐 温馨提示 喂养禁忌 5个月宝宝的喂养方案 一日食谱 上班族妈妈的哺乳原则 宝宝出牙期的喂养 宝宝的20颗乳牙 宝宝用牙床咀嚼会妨碍长牙吗 宝宝出湿疹时的家庭药膳疗法 营养食谱推荐 温馨提示 喂养禁忌 6个月宝宝的喂养方案 一日食谱 正确添加辅食的要点 营养食谱推荐 温馨提示 喂养禁忌 7个月宝宝的喂养方案 一日食谱 辅助食物的制作 .....Part 3 其他需要关注的宝宝包含健康话题Part 4 宝宝常见疾病食疗方法及食物禁忌Part 5 宝宝四季营养饮食

## 章节摘录

剖宫产后能不能立即喂奶？

麻药会不会进入奶水里？

目前，剖宫产孕妈妈通常使用的是硬膜外麻醉，麻醉药的剂量不会对奶水造成影响。等到妈妈清醒和肢体能够活动时，麻药也已经代谢得差不多了（对于那些不能马上下奶的妈妈更不存在这个问题）。

产后输液消炎是否会延迟开奶？

产后输液通常是为了消炎或预防感染，使用的是静脉注射抗生素，一般不会影响乳汁分泌和其成分。目前，妇产医院在剖宫产产后输液的药品上也会尽量选用对乳汁没有影响的药品。

伤口愈合呢？

宝宝的吸吮确实是可以促进子宫收缩，与妈妈的担心恰恰相反，这种收缩其实会减少子宫出血。子宫收缩得越快，复原得也越快。

因此，医生都会鼓励新妈妈们让宝宝多多吸吮。

术后24小时不能吃东西会不会妨碍乳汁分泌？

剖宫产妈妈身体受损和体内泌乳素的迟至，都会对最初的哺乳造成影响。很多人对剖宫产都有一些基本的了解，就是剖宫产后乳汁分泌不如自然分娩快。的确，那是因为母体没有经历自然分娩的过程，体内的泌乳素一时达不到迅速催乳的程度，与产后是否及时喝汤、喝水没有关系。

况且生产24小时后就可以喝一些利于排气的汤。

要想加快乳汁的产出，宝宝的吸吮其实才是最有效的“武器”。

哺乳的姿势怎样？

剖宫产妈妈由于伤口原因，起初很难采取一般妈妈的哺乳姿势，即横抱式。

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>