

<<婴幼儿断奶餐步步学>>

图书基本信息

书名：<<婴幼儿断奶餐步步学>>

13位ISBN编号：9787506485425

10位ISBN编号：7506485427

出版时间：2012-5

出版时间：中国纺织出版社

作者：安涛

页数：214

字数：200000

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>

<<婴幼儿断奶餐步步学>>

内容概要

《母婴悦读汇：婴幼儿断奶餐步步学》是儿科医师集十余年儿科临床工作经验倾心打造，科学、实用、好学又好懂的育儿图书。
吃对了，宝宝才聪明。

<<婴幼儿断奶餐步步学>>

作者简介

安涛，中国人民解放军第309医院儿科副主任医师。
全军儿科学专业委员会青年委员。
1999年7月毕业于北京医科大学（现北京大学医学部），获得医学学士学位。
2005年毕业于北京军医进修学院，获得医学硕士学位。
从事儿科临床工作十余年。
对儿童保健、新生儿疾病、小儿呼吸系统及消化系统疾病等有较丰富的经验。
2005年参与北京市自然科学基金课题研究。
参与撰写论文40余篇。

<<婴幼儿断奶餐步步学>>

书籍目录

Part 1 给宝宝断奶，你准备好了吗

宝宝断奶小课堂

什么是断奶

建议断奶开始时间为宝宝6个月大之后

断奶，先从断奶瓶开始

生病期间，暂缓断奶

从白天开始，慢慢断奶

辅食添加，步步为营

一次只喂一种新食物

浓度由稀到浓

量从少到多

颗粒从细到粗

先从取代一餐开始

断奶食用具，都有了

蒸锅

菜板

微波炉

榨汁机

食物研磨器

刀具

断奶餐的烹制指南

果汁和菜汁的制作

菜泥与果泥的制作

泥糊状荤菜的制作

调味料何时加，加多少

专题一 断奶误区，记得绕道而行

夏季别断奶，心急妈妈再等等

突然断奶不可取

断奶期妈妈不要玩“失踪”

Part 2 断奶前期（1-3个月），宝宝尝鲜计划

宝宝身体有变化

1个月宝宝发育特点

2个月宝宝发育特点

3个月宝宝发育特点

母乳是宝宝最好的食物

金水银水不如妈妈的奶水

初乳——珍贵的免疫“黄金”

纯母乳喂养至少应该到4个月

母乳+配方奶，混合喂养也健康

掌握正确的哺乳姿势

断奶后妈妈的心理调适

奶水不足，妈妈不必自责

断奶，妈妈不要有负面情绪

人工喂养之细节盘点

奶瓶，适合宝宝的才是最好的

<<婴幼儿断奶餐步步学>>

该用什么奶粉喂养宝宝

最好不喝鲜牛奶

水与奶粉的比例调和不当, 宝宝易上火

注意喂奶的方法

两顿奶之间必须补充水分

牛奶和米汤不要一起喂

专题二 哺乳期妈妈饮食三大忌

专题三 白开水是宝宝最好的饮料

Part 3 断奶初期(4~6个月), 宝宝可以吞咽食物啦

宝宝身体有变化

4个月宝宝发育特点

5个月宝宝发育特点

6个月宝宝发育特点

可以给宝宝添加辅食了

单纯母乳已无法满足宝宝的营养需求

宝宝首选的蛋白质类辅食--鸡蛋黄

每天补充适量钙

及时补充一些含铁的食物

4~6个月宝宝辅食添加建议

4~6个月宝宝辅食添加原则

喂食米汤, 健康营养

食从“泥糊”开始

4~6个月宝宝完美食谱

鲜橙汁

青菜汁

南瓜汁

麦片奶糊

香瓜汁

核桃汁

哈密瓜汁

西红柿汁

乳酪香蕉糊

猕猴桃汁

胡萝卜橙汁

葡萄苹果汁

白萝卜梨汁

香蕉泥

蛋黄泥

苹果泥

.....

Part 4 断奶中期(7~9个月), 宝宝开始吃固体食物喽

Part 5 断奶后期(10~12个月), 宝宝想自己吃饭啦

Part 6 1~2岁, 营养全接触

Part 7 2~3岁, 小厨花样多

Part 8 宝宝小恙, 心中要有“谱”

附录一 0~3岁宝宝喂养计划

附录二 0~3岁宝宝每日营养素摄入量参考表

<<婴幼儿断奶餐步步学>>

章节摘录

版权页：插图：1个月宝宝发育特点 宝宝刚出生，虽然没有自主运动的能力，但是已经具备了复杂的运动潜能。

在宝宝的手心放上东西，宝宝会抓得很紧。

用手指轻轻触碰宝宝的脸颊，宝宝的头会转向手指的方向并张开嘴巴表现出要吃奶的样子。

刚出生的宝宝不会说话，只能用哭来表达感情。

新生宝宝的眼睛能感觉到明暗，具有了能看的能力，但还是没办法看清楚东西，一个月后才能慢慢地看清楚东西。

宝宝的眼睛会随着周围事物的变化而眨眼、闭眼，或者眼睛从一侧移动到另一侧。

2个月宝宝发育特点 当妈妈走近宝宝时，宝宝会兴奋地手舞足蹈，发出"咯咯"的笑声或"咕咕"地叫声。

宝宝还不会主动把手张开，还会攥着拳头放在嘴边吸吮。

宝宝能抬头成45°，并保持数分钟，能短时间地抓紧拨浪鼓。

当面对宝宝微笑时，宝宝也会微笑地看着你。

如果你盯着他吃奶，他也边吃奶边盯着你看。

当妈妈跟宝宝说话时，他的小嘴也有说话的动作，嘴唇会微微上翘。

宝宝一听到响声，会把头转向声源。

当宝宝听到优美舒缓的音乐，会静静地听；如果听到噪声，则会皱眉，烦躁。

3个月宝宝发育特点 宝宝开始有自己翻身的意向，当妈妈轻轻托起宝宝后背时，宝宝会主动翻身。

宝宝喜欢看自己的小手，会把拇指和拳头放到自己的嘴里吸吮，手可以抓住玩具握很长时间。

只要有人逗宝宝，他就会发出欢快的笑声。

宝宝有时能发出"啊"、"伊"、"噢"的声音，而且越高兴发音越多。

3个月的宝宝眼睛能看清东西了，并开始逐渐对颜色有了分辨力，颜色视觉的基本功能已经接近成人。

双眼能随物体的移动转动180°。

金水银水不如妈妈的奶水 俗话说"金水银水不如妈妈的奶水"，母乳绝对是宝宝最迷恋的美味，也是宝宝成长最自然、最安全、最完整的天然食物，任何乳品都无可替代。

母乳中含有适合宝宝生长发育所需要的各种维生素、无机盐等营养成分，且易于吸收。

母乳中所含蛋白质和脂肪的质量很高，利用率也比较高，容易被宝宝消化与吸收。

母乳中含有足够的水分，即使在炎热的夏季，只要母乳充足，就能满足宝宝的生理需要。

母乳中还含有抵御各种疾病的抗体，能帮助宝宝抵抗外界侵入体内的一些病毒和细菌，增强婴儿抵抗疾病的能力，减少患病概率。

<<婴幼儿断奶餐步步学>>

编辑推荐

《婴幼儿断奶餐步步学》由中国纺织出版社出版。

<<婴幼儿断奶餐步步学>>

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>