

<<婴幼儿喂养必读>>

图书基本信息

书名：<<婴幼儿喂养必读>>

13位ISBN编号：9787510111846

10位ISBN编号：7510111846

出版时间：2012-6

出版时间：中国人口出版社

作者：岳必然

页数：242

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>

<<婴幼儿喂养必读>>

内容概要

本书主要内容包括：母乳或配方奶喂养关键期（0~3个月）、断奶初步准备关键期（4~6个月）、岁固体辅食添加关键期（7~9个月）、彻底断奶关键期（10~12个月）、补脑益智关键期（1~2岁）、补锌补钙、调理脾胃关键期（2~3岁）、0~3岁宝宝常见疾病的饮食调养。

<<婴幼儿喂养必读>>

书籍目录

Part 1 母乳或配方奶喂养关键期(0~3个月)

0~3个月宝宝营养关键

调节睡眠, 增强宝宝免疫力的a-乳清蛋白

促进宝宝大脑发育、保护宝宝肝脏的牛磺酸

帮宝宝预防佝偻病和夜盲症的鱼肝油

购买鱼肝油应注意的几点

0~3个月宝宝身体发育情况

0~3个月宝宝营养新知快递

宝宝一日饮食安排

母乳喂养的宝宝更健康

母乳喂养, 妈妈身材恢复快

母乳喂养的正确姿势

没开奶前, 不要急于喂宝宝其他代乳品

初乳能够增强宝宝的免疫力

如何让奶水源源不断

怎样让奶水更营养

母乳喂养期间妈妈有什么忌口

怎样从宝宝口中抽出乳头

挤出来的母乳怎样保存

如何对宝宝进行混合喂养

如何对宝宝进行人工喂养

如何给宝宝选购奶瓶、奶嘴

宝宝吃奶了还需要喝水吗

妈妈感冒期间, 该不该给宝宝喂母乳

宝宝吐奶该怎么办

奶水本来就少, 还漏奶, 要给宝宝加奶粉吗

纯母乳喂养的宝宝经常拉稀是怎么回事

宝宝饿了就要给他喂奶吗?

有没有时间限制

宝宝睡着了要不要叫醒喂奶

怎样知道宝宝是否吃饱了

喂母乳时, 直接喂与瓶喂哪种较好

0~3个月宝宝护理课堂

怎样抱新生儿

怎样护理新生宝宝的脐带

怎样观察宝宝的大便

怎样读懂宝宝的哭声

哺乳妈妈明星食材推荐

鲫鱼

虾

猪蹄

花生

最营养的催奶美味

当归鱼汤

虾仁镶豆腐

<<婴幼儿喂养必读>>

鲫鱼汤

金针黄豆排骨汤

芝麻黑豆泥鳅汤

豌豆炒鱼丁

五花肉丸子汤

.....

Part 2 断奶初步准备关键期（4~6个月）

Part 3 岁固体辅食添加关键期（7~9个月）

Part 4 彻底断奶关键期（10~12个月）

Part 5 补脑益智关键期（1~2岁）

Part 6 补锌补钙、调理脾胃关键期（2~3岁）

Part 7 0~3岁宝宝常见疾病的饮食调养

<<婴幼儿喂养必读>>

章节摘录

版权页：插图：母乳或配方奶喂养关键期（0-3个月）0-3个月宝宝营养关键 营养解读 -乳清蛋白属于动物性蛋白，含有人体必需的8种氨基酸，并且接近人体的需求比例，是宝宝生长发育过程中必不可少的营养物质，蛋白质中的精华。

-乳清蛋白最大的好处就是可以帮宝宝提高睡眠质量，增强免疫力。

-乳清蛋白里含较多色氨酸，可以在宝宝的体内转变成5-羟色胺。

5-羟色胺是一种抑制性的神经递质，具有抑制中枢神经系统的兴奋性、调节睡眠的生理功能。

每天摄入足够的 -乳清蛋白，对提高宝宝的睡眠质量、促进宝宝的脑部发育具有很重要的作用。

-乳清蛋白中还含有大量的胱氨酸残基，能安全通过消化道和血液进入细胞膜，还原成半胱氨酸，和其他物质结合形成可以调节免疫系统功能的谷胱甘肽，帮助宝宝增强免疫力，使宝宝更加健康、快乐地成长。

宝宝需求标准 母乳喂养期要保证宝宝每天的母乳需求量，断奶后保证宝宝每天喝1杯牛奶或者羊奶，约200毫升即可满足宝宝对 -乳清蛋白的一日需求量。

富含 -乳清蛋白的食物 -乳清蛋白在母乳中的含量最多，大概占母乳中的蛋白质总量的27%。

牛奶中也含有一定量的 -乳清蛋白，但是含量比母乳低得多，只占牛奶中蛋白质总量的3.6%左右。

很多配方奶粉也添加了 -乳清蛋白，但含量一般不如母乳。

母乳是宝宝最好的食物。

母乳中 -乳清蛋白含量丰富，还特别容易被宝宝吸收，因此，在条件允许的情况下，要坚持给宝宝母乳喂养。

营养解读 牛磺酸是一种特殊的氨基酸，因为最早是从牛黄中分离出来的，所以才被命名为牛磺酸。

牛磺酸和人体内胱氨酸、半胱氨酸的代谢密切相关，能够促进人的神经系统的发育以及细胞的增殖和分化，对宝宝的大脑发育具有明显的促进作用。

如果在成长的过程中不能补充足够的牛磺酸，宝宝将会出现生长发育缓慢、智力发育迟缓的现象，严重影响宝宝的健康。

此外，牛磺酸对宝宝的肝脏还有很好的保护作用。

因为牛磺酸可以和肝脏中的胆汁酸结合形成牛黄胆酸，增加胆汁对脂质和胆固醇的溶解功能，抑制胆固醇结石的形成，从而起到保护肝脏的作用。

牛磺酸在减轻肥胖儿脂肪肝方面具有明显的作用，又不会产生什么不良反应，经常被当成治疗小儿脂肪肝的理想药物。

<<婴幼儿喂养必读>>

编辑推荐

《婴幼儿喂养必读》由中国人口出版社出版。

<<婴幼儿喂养必读>>

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>