

<<育儿知识百科全书>>

图书基本信息

书名：<<育儿知识百科全书>>

13位ISBN编号：9787530850749

10位ISBN编号：7530850741

出版时间：2009-9

出版时间：天津科学技术出版社

作者：李淑璋

页数：389

字数：354000

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

十月怀胎，一朝分娩，可爱的宝宝终于降生了。

每一个初为人父母者无不感到欣喜。

自此，宝宝的一举一动、一哭一笑无不牵动着父母的心。

看着小宝宝一天天长大，一个个严峻的问题就摆在了父母的面前。

怎样才能让宝宝更加健康地成长呢？

科学研究表明，宝宝的体质既与先天有关，又与后天养育关系密切。

孕妇的营养直接影响着胎儿的生长发育：乳母的营养影响婴儿的健康成长；婴儿的饮食对宝宝的健康成长影响更大。

故而，要想拥有一个聪明健康的宝宝，必须从孕期甚至孕前抓起，并一直延续到婴幼儿期宝宝的自身饮食安排。

随着社会的发展，物质的丰富，各种营养品、补品琳琅满目，让人眼花缭乱。

孕期女性该如何进食，哺乳期母亲该如何饮食，婴儿该如何添加辅食，幼儿怎样才能更加健壮，无不让初为人父母者感到无所适从。

因此，我们特意编写《育儿知识百科》一书，来解决这些问题。

本书着重介绍了孕期母体的营养摄取，产后乳母的科学饮食进补，婴儿期辅食的制作，幼儿期宝宝的饮食安排等，帮助初为人母亲者科学安排饮食，为宝宝的健康成长打下坚实的基础。

针对宝宝的不同时期，我们力求变换花样、调剂口味，使每种饮食安排都能得到孕母和宝宝的喜欢，让宝宝养成良好的饮食习惯，不挑食，从而更健康更快乐地成长！

内容概要

本书着重介绍了孕期母体的营养摄取，产后乳母的科学饮食进补，婴儿期辅食的制作，幼儿期宝宝的饮食安排等，帮助初为人母亲者科学安排饮食，为宝宝的健康成长打下坚实的基础。针对宝宝的不同时期，本书力求变换花样、调剂口味，使每种饮食安排都能得到孕母和宝宝的喜欢，让宝宝养成良好的饮食习惯，不挑食，从而更健康更快乐地成长！

作者简介

职称：北妇产医院副主任护师

从事护理工作37年，其中十年从事婴幼儿保健工作，2002年接受美国拉玛泽分娩培训。

现被多家单位聘为大型讲座主讲老师，讲述孕产期相关知识，在北京电视台婴幼儿节目作为客座专家

。曾在0~3岁早期教育机构工作，著有《0~6岁益智游戏》，深受

书籍目录

第一篇 小宝贝终于降临了 第一章 新生儿的发育 第二章 新生儿的喂养 第三章 新生儿的保健 第四章 新生儿的培育
第二篇 宝贝学会适应生活了 第一章 2个月的宝宝 第二章 3个月的宝宝 第三章 4个月的宝宝 第四章 5个月的宝宝 第五章 6个月的宝宝 第六章 7个月的宝宝 第七章 8个月的宝宝 第八章 9个月的宝宝 第九章 10个月的宝宝 第十章 11个月的宝宝 第十一章 12~14个月幼儿的成长 第十二章 15~17个月的幼儿 第十三章 18~21个月的幼儿 第十四章 22~24个月的幼儿 第十五章 25~36个月的幼儿

章节摘录

插图：母亲平时要注意宝宝的大便情况，体重增长情况，宝宝的精神状态等。

人工喂养的宝宝每日喂奶的时间可以安排在早5：00时，上午9：00时，中午13：00时，下午17：00时，晚上20：00时，夜间1：00时。

白天在两次喂奶中间，应加喂蔬菜水、鲜果汁水，每次25-30毫升。

宝宝一般从生后第15天，开始服用鱼肝油和钙片，浓鱼肝油滴剂每次1-2滴，每天3次。

钙片1~2片，每天3次。

蔬菜水和果汁水是给宝宝增加维生素C的主要食品，由于各种乳品中维生素C的含量都不多，即使是鲜牛奶，在煮沸过程中，所含的维生素损耗也很大，所剩无几，奶粉类食品就更不必说了。

所以，菜水与鲜果汁就成了给婴儿补充体内所需维生素的最好食品。

鲜果汁制作方法：如果家中有榨果汁机的话，可将橘子、广柑等水果洗净去皮，加工后去渣加水和少量白糖，放入奶瓶中中喂宝宝。

番茄汁制做法：将熟透的番茄洗净，放在开水中烫一下，去皮切碎，放在榨汁机中用力挤压，使鲜汁流出，加少许白糖和水，放入奶瓶中喂宝宝喝。

菜水制作方法：取少许新鲜蔬菜，如菠菜、油菜、胡萝卜、白菜等，洗净切碎，放入小锅中，放少量水煮沸，再煮3~5分钟，菠菜可少煮一会儿，胡萝卜可多煮一会儿。

放置不烫手时，将汁倒出，加少量白糖，放入奶瓶中给宝宝食用。

给宝宝饮用果汁、菜汁时，开始时量要小。

加水要多，宝宝适应之后，逐渐增加浓度。

能不能用市售的鲜橘汁、橘子汁等代替家制的果汁、菜水给宝宝饮用呢？

回答是否定的。

一是因为市售的饮料或多或少都含有食品添加剂，婴儿不宜饮用。

二是因为市售饮料大多并不是果子原汁，而是配制成的，不能为婴儿补充所需的维生素，即使有些饮料含有少量原汁，经过反复消毒加工后，维生素所剩无几。

因此，给宝宝喝果汁、菜水最好亲自做。

哺乳前母亲应先做好准备，将手洗干净，用温开水清洗乳头。

哺乳时母亲最好坐在椅子上，将小孩抱在怀中，如小儿的头依偎于母亲左侧手臂，则先喂左侧乳房，吸空后换另一侧，这样可使两侧乳房都有排空的机会。

编辑推荐

《育儿知识百科全书》：北京妇产医院妇幼保健专家李淑璋权威打造宝宝出生前你需要做好哪些准备
宝宝饮食需要注意哪些宝宝成长过程中你需要做什么婴幼儿常见病如何护理内容点点滴滴 关怀实
在在

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>