

<<辅食配餐喂养专家方案>>

图书基本信息

书名：<<辅食配餐喂养专家方案>>

13位ISBN编号：9787537552189

10位ISBN编号：7537552185

出版时间：2012-7

出版时间：河北科技出版社

作者：陈宝英孕产育儿研究中心

页数：304

字数：240000

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>

## <<辅食配餐喂养专家方案>>

### 内容概要

科学的饮食喂养是0~3岁宝宝的核心问题,它关系着宝宝的<sup>身体发育和智力发育</sup>。本书依据宝宝各阶段的发育特点,以分月龄的方式,介绍了宝宝喂养中的常见问题,尤其在母乳喂养、辅食添加、营养配餐方面进行了详尽讲解。此外,本书配备了大量的婴幼儿食谱,便于新妈妈们为宝宝选用。

<<辅食配餐喂养专家方案>>

作者简介

陈宝英

?北京女医师协会会长

?北京妇产医院原院长

?北京市政府专家顾问团顾问

?国务院政府特殊津贴享受者

?世界卫生组织母婴妇女保健研究培训合作中心主任

## <<辅食配餐喂养专家方案>>

### 书籍目录

Part1：母乳喂养：0~3个月婴儿喂养

Chapter1：宝宝身体发育对照

Chapter2：坚持母乳喂养的好处

珍贵的初乳

母乳优于牛奶、配方奶粉

母乳喂养有利宝宝身心发展

心理状态会影响哺乳吗

母乳喂养会影响母亲的体形吗

Chapter3：母乳喂养的方法

尽早给宝宝吃初乳

喂奶的次数与量

前奶后奶都要让宝宝吃到

0~3个月婴儿一日饮食安排

不适宜给宝宝喂奶的时机

哺乳的正确姿势和手法

吃奶的时间由宝宝做决定

判断宝宝有没有吃饱

判断妈妈奶水是否充足

婴儿夜间睡觉时是否要叫醒喂奶

如何给宝宝添加鱼肝油

新生儿也需要适量喝点水

注意补充维生素D和钙剂

注意补充维生素K

Chapter4：混合喂养与人工喂养

需要混合喂养的情况

混合喂养时每日喂奶安排

怎样给宝宝选配方奶粉

让混合喂养的宝宝母乳、奶粉都爱吃

哪些妈妈不宜给宝宝喂母乳

哪些宝宝需要人工喂养

人工喂养时每日喂养安排

奶粉冲调和保存的方法

奶瓶清洗和消毒的方法

最好不要饮用纯牛奶

上班后如何坚持母乳喂养

Chapter5：特殊宝宝的母乳喂养

早产儿宝宝

剖宫产宝宝

双胞胎宝宝

Chapter6：宝宝出现的问题

不肯吃母乳

吐奶、溢奶

宝宝吃奶慢

吃几口就睡

婴儿总睡觉不吃奶

<<辅食配餐喂养专家方案>>

Chapter7：妈妈出现的问题

乳母生病

哺乳期用药

患乳腺炎

乳头皲裂

乳头疼痛

乳房有硬块疼痛

母亲乳头平坦或短小

乳房淤血

乳头凹陷

Part2：开始辅食添加：4～6个月婴儿喂养

Chapter1：宝宝身体发育对照

Chapter2：添加辅食的时机

及时添加辅食的重要性

添加辅食的信号

太早、太晚都不好

Chapter3：添加方法要知道

从含铁米粉开始添加

辅食添加的原则

辅食应该少糖、无盐

Chapter4：4～6个月宝宝辅食添加

可添加的食物

具体添加的方法

一日饮食安排

Chapter5：宝宝美食妈妈做

苹果汁?橘子汁

胡萝卜汁?油菜水

橙汁?瓜汁

甜瓜汁?番茄汁

山楂汁?玉米汁

青菜水?米汤

南瓜汁?黄瓜汁

樱桃汁?核桃汁

葡萄汁?豆腐糊

水果酸奶糊?豆腐蛋花羹

山楂橘子羹?糙米糊

鲜红薯泥?荔枝饮

苹果泥?高纤蔬菜汁

果蔬水?白萝卜梨汁

鲜玉米糊?红薯牛奶露

香蕉泥?蓝莓葡萄汁

蔬菜米汤?香蕉甜橙汁

茄子泥?油菜泥

翡翠泥?豌豆糊

红豆泥?南瓜泥

胡萝卜泥?枣泥

小米粥?玉米粥

## <<辅食配餐喂养专家方案>>

绿叶豆腐羹?菠菜泥

土豆泥?洋葱糊

苹果玉米羹?西蓝花酸奶糊

汤面?核桃仁豌豆泥

蛋黄酸奶糊?胡萝卜酸奶糊

猕猴桃甜果羹?蛋花豆腐羹

豌豆粥?奶油菜花

蜂蜜藕粉?绿豆粥

Part3：越来越丰富的食物：7~9个月婴儿喂养

Chapter1：宝宝身体发育对照

Chapter2：开始进餐练习

让宝宝用手抓东西吃

在固定座位吃饭

练习用勺子吃东西

引导宝宝从杯、碗里吃东西

Chapter3：7~9个月宝宝辅食添加

可添加的食物

具体添加方法

一日饮食安排

Chapter4：宝宝美食妈妈做

Part4：告别母乳的时期：10~12个月婴儿喂养

Chapter1：宝宝身体发育对照

Chapter2：可以断奶了

选择最佳的断奶时机

科学的断奶方法

断奶后的饮食

Chapter3：10~12个月宝宝辅食添加

可添加的食物

具体添加方法

一日饮食安排

Chapter4：宝宝美食妈妈做

Part5：养成饮食好习惯1~2岁幼儿喂养

Chapter1：宝宝身体发育对照

Chapter2：1~2岁幼儿的营养指导

Chapter3：让宝宝喜欢上这些食物

Chapter4：宝宝美食妈妈做

Part6：合理配餐，平衡营养：2~3岁幼儿喂养

Chapter1：宝宝身体发育对照

Chapter2：2~3岁宝宝的营养指导

Chapter3：让饭菜营养又美味

Chapter4：养成饮食好习惯

Chapter5：宝宝美食妈妈做

Part7：食物制作：妈妈的好手艺

Chapter1：不同月龄宝宝的辅食

Chapter2：挑选烹饪喂养用具

Chapter3：处理常见食材的技巧

Chapter4：合理的量才是安全的

<<辅食配餐喂养专家方案>>

Chapter5：各类食品的制作方法

Chapter6：食材选择与存放

Part8：宝宝最佳食材：健康饮食从现在开始

Part9：常见病饮食疗法：小食物，大本领

吐奶

咳嗽

感冒

肺炎

腹泻

厌食

发热

贫血

## <<辅食配餐喂养专家方案>>

### 章节摘录

版权页：插图： 哺乳时间的长短，对于每个母亲和婴儿都有个体的差异，一般在婴儿正确有效吸吮的情况下，开始吸奶4~5分钟后，即可将大部分（80%）的奶水吸出，10分钟后，几乎能将一侧乳房的全部乳汁吸空。

母亲奶水十分充足时，婴儿只吸一侧乳房就饱了，这时婴儿会含着奶头甜甜地入睡，这是正常现象。也有的孩子吸吮1~2分钟就睡着了，但片刻醒来就哭闹，显然还没吃饱。

这种情况常见于衣着过多或包裹过厚的婴儿。

为避免这种情况出现，在哺乳前，母亲不要给婴儿包得太紧，穿得过厚。

一旦婴儿入睡，可拍拍他的面颊，唤醒后继续哺乳，直至吸空全部乳汁为止。

婴儿总睡觉不吃奶遇到这种情况，首先要仔细观察一下婴儿是不是生病了，婴儿除了睡觉、不吃奶外，面色苍白或发灰，四肢发凉，呼吸急促或忽快忽慢不规律，这些都表示婴儿有病，而且病情较危重，需立即去医院就诊，切不可耽搁。

若婴儿面色红润，呼吸平稳，母亲尽可不必担忧。

他大概属于心理学家所谓的安静型婴儿。

这种孩子的特点通常是睡眠多，很少啼哭，对外界刺激（如大声说话、关门声等）反应少，更难以有主动吃奶的要求。

他们常常是每隔3~4小时才吃1次奶，而且每次都要唤醒他才吃。

有时唤醒这种婴儿也不是很容易的事。

这里介绍一个简单办法，不妨试一下：母亲一手托着婴儿的头颈部，一手托着腰部和臀部，将其水平位抱起，放在自己胸前，然后将头部及上身轻轻地上下晃动数次，婴儿便睁开双眼清醒了。

这时母亲即可给婴儿哺乳了。



## <<辅食配餐喂养专家方案>>

### 编辑推荐

《辅食配餐喂养专家方案》将0~3岁宝宝的成长过程划分成几个重要阶段，详细介绍了各阶段的营养需求，并根据这些需求为宝宝提供了既丰富又全面的营养益智食谱，不仅教新手爸爸妈妈如何为宝宝制作食物，还介绍了每道菜的营养成分和功效，使爸爸妈妈掌握更多和宝宝食物有关的知识，为宝宝做出更营养的美食。

<<辅食配餐喂养专家方案>>

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>