

<<年轻妈妈须知道你的宝宝怕什么>>

图书基本信息

书名：<<年轻妈妈须知道你的宝宝怕什么>>

13位ISBN编号：9787509100387

10位ISBN编号：7509100380

出版时间：2006-5

出版时间：人民军医出版社

作者：兰政文

页数：330

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>

## <<年轻妈妈须知道你的宝宝怕什么>>

### 内容概要

本书以“怕”字为主线，列举了100余种常见的错误育儿习惯与方法，并一一进行了深入浅出的分析与指正，指出了错误所在、可能出现的不良后果以及纠正的策略。

内容涉及到宝宝喂养、睡眠、保育和防病等方方面面，并把新的育儿理念与技巧贯穿于全书始终。

内容新颖前卫，科学性、针对性与可操作性强，是一本年轻妈妈们的必读参考书。

## <<年轻妈妈须知道你的宝宝怕什么>>

### 书籍目录

1.3个月内怕盐2.周岁内怕蜜3.3岁内怕茶4.5岁内怕“补”5.10岁内怕吃腌制品6.进餐怕强迫7.补血怕鸡蛋8.甜食怕禁食9.零食怕拒绝10.辅食怕忌油11.强化食品怕乱食12.进餐怕过量13.肠胃怕精食14.食谱怕酸化15.喂养位置怕随意16.喂养类型怕一律17.喂养环境怕嘈杂18.喂食怕平躺19.喂速怕过快20.次数怕过频21.用具怕出错22.喂姿怕失当23.吃奶怕过久24.大脑怕污染25.体形怕快餐56.牙齿怕鱼干27.婴儿怕豆奶28.饮料怕果汁29.肠子怕冷饮30.大便怕秘结31.胃口怕炎夏32.食物怕污染33.过冬怕缺水34.进补怕攀比35.三餐怕一样36.冬补怕单调37.“春补”怕茫然38.秋补怕盲目39.奶粉怕选错40.钙锌怕同补41.睡位怕趴卧42.甜睡怕灯光43.盖被怕蒙头44.睡姿怕不变45.睡觉怕和衣46.铺位怕中间47.催眠怕吓唬48.取暖怕电热毯49.睡眠怕陪伴50.熟睡怕唤醒51.入睡怕太晚52.睡中怕打鼾53.凉席怕过敏54.脑子怕金属55.逛街怕尾气56.夏秋怕杀虫57.灯光怕豪华58.感冒怕消炎59.肝脏怕病毒60.心脏怕畸形61.胃部怕细菌62.气管怕宠物63.肺部怕感染64.嗓子怕嘶叫65.睾丸怕隐身66.包皮怕无助67.眼睛怕花粉68.皮肤怕用药69.中耳怕捏鼻70.颈椎怕揪耳71.胳膊怕乱拽72.耳屎怕乱掏73.血液怕铅害74.骨骼怕单补75.鼻子怕发炎76.泡足怕热水77.学步怕硬鞋78.发育怕误时79.精神怕饥饿80.出生怕太轻81.掉牙怕不镶82.性事怕早熟83.冬怕避日光84.用车怕过早85.玩耍怕受伤86.咀嚼怕不教87.爬行怕省略88.右脑怕待业89.童装怕甲醛90.裤子怕开裆91.体检怕遗漏92.居室怕花草93.接种怕无知94.生病怕自疗95.病孩怕甜食96.巩膜怕变蓝97.发热怕慌乱98.药物怕误用99.秋泻怕抗菌100.夏季怕暑热101.血压怕升高102.保暖怕烫伤103.看病怕染病104.眼病怕延误105.步态怕怪异106.教育怕唠叨107.活动怕限制108.父爱怕偏废109.早教怕模仿

## <<年轻妈妈须知道你的宝宝怕什么>>

### 章节摘录

书摘3个月怕盐情景再现 棋棋出生两个多月大了，每天的主食是母乳与牛奶。

姥姥想给棋棋加点食盐。

姥姥认为，大人不吃盐浑身就没劲儿，孩子不吃盐咋能长大呢？医师分析 盐的化学名称叫做氯化钠，人类吃盐主要是摄取钠。

人在摄取钠后，除了供给机体代谢所需外，多余的钠便从，肾脏排出体外。

可是，你知道吗？3个月内的宝宝肾脏功能发育还很不成熟，对钠的过滤能力不足，这时摄入盐，会使钠滞留于小宝宝体内。

1771~，给小宝宝吃盐会增加肾脏的负担，不利于肾功能的发育，还有可能引起水肿。

爱心提示 当然，这不是说3个月内的婴儿不需要盐，而是从母乳或牛奶中吸收的钠已经足够了，不必再加盐。

3个月特别是半岁以后，肾脏过滤能力逐渐成熟，功能趋于健全，孩子的味觉细胞也需要咸味的刺激，可以考虑再加盐或吃点咸食了。

但宜少不宜多，而且要循序渐进。

小宝宝食盐的原则是6个月后食盐量每天控制在1克以下，10个月以后到6岁每天不要超过2克。

钠摄入过多会促使机体非钾，造成高钠低钾状态，轻则使人倦怠，打不起精神来；重则影响心血管的健康，诱发高血压。

总之，健康的饮食理念是提倡“口轻”，特别是宝宝，从他上桌吃饭开始，就要养成“口轻”的习惯。

人的口味是在儿时形成的，一旦习惯了“口重”，对盐的依赖性就会加重，容易摄盐过量。

为达到“口轻”之目的，有以下两点技巧你不可不知。

(1)多给孩子吃点蔬菜，肉食不宜太多。

研究表明，肉食中钾含量大约是钠的5倍，而蔬菜中钾是钠的100倍。

显而易见，多吃蔬菜可以减少钠的摄入。

(2)对零食要进行筛选。

零食中所含的盐分差别很大，以果脯与新鲜水果比较，前者含盐分就多。

例如苹果脯含钠是苹果的8倍，桃脯则是桃的4~5倍，西瓜脯也是西瓜的2.2倍；两者孰优孰劣，一目了然。

瓜子亦然，炒瓜子比生瓜子含盐量猛增，如炒葵瓜子每100克中含盐达到1~3克之多。

再如花生，每100克炒花生含盐也有0.45克左右，故以吃水煮花生为宜。

P1-2

## <<年轻妈妈须知道你的宝宝怕什么>>

### 媒体关注与评论

书评本书以“怕”字为主线，列举了109种常见的错误育儿习惯与方法，将育儿中的若干错误观念与做法串联起来——不是糖葫芦，却胜似糖葫芦，内容涉及到宝宝喂养、睡眠、保育和防病等方方面面，愿年轻妈妈们细细咀嚼，从中品味出育儿教子的真谛而为己所用，以养育出健康活泼聪慧的新一代。

## <<年轻妈妈须知道你的宝宝怕什么>>

### 编辑推荐

《年轻妈妈须知道：你的宝宝怕什么》以“怕”字为主线，列举了109种常见的错误育儿习惯与方法，将育儿中的若干错误观念与做法串联起来——不是糖葫芦，却胜似糖葫芦，内容涉及到宝宝喂养、睡眠、保育和防病等方方面面，愿年轻妈妈们细细咀嚼，从中品味出育儿教子的真谛而为己所用，以养育出健康活泼聪慧的新一代。

<<年轻妈妈须知道你的宝宝怕什么>>

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>