

<<0-3岁喂养必读>>

图书基本信息

书名：<<0-3岁喂养必读>>

13位ISBN编号：9787510102394

10位ISBN编号：7510102391

出版时间：2009-7

出版时间：张秀丽、戴淑凤 中国人口出版社 (2009-07出版)

作者：张秀丽 著

页数：266

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>

<<0-3岁喂养必读>>

内容概要

《0~3岁喂养必读》共分7个章节，内容涉及0-3岁宝宝的喂养知识以及常见疾病的饮食调养两大部分。

《0~3岁喂养必读》由北京大学第一临床医学员妇产儿童医院教授、中国优生科学协会理事、中国优生优育协会理事、先后为上万名家长提供面对面的科学育儿和智能开发指导的指导专家戴淑凤编写。书本还附送孕育专家电话咨询。博尔乐专家热线支持。

<<0-3岁喂养必读>>

作者简介

其他责任者简介：戴淑凤，北京大学第一临床医学员妇产儿童医院教授、中国优生科学协会理事、中国优生优育协会理事、先后为上万名家长提供面对面的科学育儿和智能开发指导。

<<0-3岁喂养必读>>

书籍目录

PART 1 0~3个月宝宝喂养必读一、0~3个月宝宝身体发育情况二、妈妈营养大讲堂1. 宝宝一日饮食安排2. 母乳喂养宝宝更健康3. 母乳喂养妈妈身材恢复快4. 怎样哺乳才不累5. 没开奶前不要急着喂宝宝其他代乳品6. 为什么一定要让宝宝吃上妈妈的初乳7. 怎样让母乳源源不绝8. 怎样提高母乳质量9. 母乳喂养期间妈妈都有什么忌口10. 母乳不足的妈妈如何催奶11. 怎样从宝宝口中抽出奶头12. 新手妈妈如何挤奶13. 挤出来的母乳怎样保存14. 如何对宝宝进行混合喂养15. 如何对宝宝进行人工喂养16. 如何给宝宝选购奶瓶、奶嘴17. 如何冲调配方奶粉18. 用配方奶粉喂养宝宝的注意点19. 宝宝吃奶了还需要喝水吗20. 妈妈感冒期间该不该给宝宝喂母乳21. 患乳腺炎时妈妈如何喂奶22. 妈妈哺乳期间生病可以用药吗23. 宝宝吐奶该怎么办24. 奶水本来就少, 还漏奶. 要给宝宝加奶粉吗25. 用奶瓶喂母乳不可取26. 宝宝是定时喂还是按需喂27. 宝宝睡着了要不要叫醒喂奶28. 怎样知道宝宝是否吃饱了29. 纯母乳喂养的宝宝经常拉稀是怎么回事30. 为什么宝宝需要添加鱼肝油三、母乳妈妈明星食材推荐1. 鲫鱼鲫鱼豆芽汤归芪鲫鱼汤丝瓜鲫鱼汤2. 虾百合炒虾仁黄酒鲜虾汤鲜虾丝瓜汤3. 猪蹄黄豆猪蹄煲猪蹄茭白汤猪蹄粥4. 花生花生提子饭花生猪蹄汤花生大米粥四、最营养的催奶美味虾仁镶豆腐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, 五、0~3个月宝宝的关键饮食橘子汁苹果汁番茄汁黄瓜汁甜瓜汁山楂水青菜水胡萝卜汤PART 2 4~6个月宝宝喂养必读一、4~6个月宝宝身体发育情况二、妈妈营养大讲堂1. 宝宝一日饮食安排2. 上班妈妈如何给宝宝喂母乳3. 为什么要给宝宝添加辅食4. 给宝宝添加辅食的好处5. 宝宝辅食添加要循序渐进6. 4~6个月宝宝的辅食应富含铁、钙等营养元素7. 6个月的宝宝可以吃泥状辅食了8. 宝宝不爱吃辅食怎么办9. 宝宝容易贫血怎么办10. 怎样给宝宝补钙11. 长期过多饮用酸奶会有损宝宝身体健康12. 炼乳代替牛奶不能满足宝宝的营养需要13. 水果不能代替蔬菜14. 为什么不要给这个时期的宝宝喂蛋清15. 如何给宝宝添加蛋黄16. 给宝宝补充含铁强化食品能预防宝宝贫血吗17. 如何给宝宝补维生素D和钙18. 宝宝头发又稀又黄是缺锌吗19. 饮食均衡, 不要养出肥胖宝宝20. 宝宝不爱喝水怎么办21. 宝宝消化不好、腹泻. 该如何用药22. 宝宝的辅食为什么不要加味精23. 给宝宝喂奶总呛奶, 小脸憋得青紫, 怎么办24. 要保持出牙前的宝宝口腔清洁25. 该给出牙期的宝宝准备磨牙棒了26. 吃辅食时, 宝宝用牙床咀嚼会妨碍长牙吗三、4~6个月宝宝明星食材推荐1. 动物肝脏猪肝泥猪肝汤鸡肝糊2. 土豆土豆泥鸡汁土豆泥土豆牛奶糊.....PART 3 7-9个月宝宝喂养必读PART 4 10-12个月宝宝喂养必读PART 5 1-2岁宝宝喂养必读PART 6 2-3岁宝宝喂养必读PART 7 0-3岁宝宝常见疾病的饮食调养

<<0-3岁喂养必读>>

章节摘录

卧姿妈妈侧躺在床上，背部与头部可垫枕头，同一侧的手可放在头下，另一只手抱着婴儿头部及背部，使婴儿贴近乳房。

如果要换喂另一侧的乳房，可先调整身体使另一侧乳房靠近婴儿，或与婴儿一同翻身后再喂。

适用于妈妈坐月子期间，或是半夜婴儿肚子饿时，可直接在床上喂母乳，甚至边喂边睡。

摇篮式抱法让手肘当做婴儿的头枕，手前臂支撑婴儿的身体，将婴儿的一只手绕到妈妈的背后，一只手在妈妈胸前，让婴儿的肚子紧贴着妈妈的胸腹，且身体与妈妈的乳房平行。

无论在床上或椅子上，都可采用这个姿势，让妈妈随时随地喂奶。

如果坐在椅子上，可在双脚上放小椅子，减轻背部压力。

适用于在健康足月的婴儿或是双胞胎（一边各喂一个）。

橄榄球式抱法妈妈托住婴儿的头部，另一只手臂支撑婴儿的身体，使婴儿呈现头在妈妈胸前，脚在妈妈背后的姿势，采取这个姿势时，可在宝宝身体下方垫枕头或是较厚的棉被，使婴儿的头部接近乳房，并协助支撑婴儿的身体，让妈妈不必花力气抱起婴儿。

减少肩膀酸痛的情形。

适用在双胞胎、婴儿含乳有问题、乳头较短或凹陷，或是乳房较大的妈妈，因为这个姿势可使宝宝较容易碰触到妈妈的乳房，并吸吮到乳汁。

另外，由于婴儿的身体被妈妈像抱着橄榄球一样抱住，不会碰到妈妈的肚子，也适用于剖宫产的妈妈。

修正橄榄球式抱法这个姿势与橄榄球式抱法很类似，不同的是要让婴儿的身体横过妈妈的胸部，吸对侧乳房。

<<0-3岁喂养必读>>

编辑推荐

《0~3岁喂养必读(附精美拉页)》：博尔乐热线可以咨询如下内容：孕育各阶段母子的各种问题，女性健康保健，妇科病咨询建议，婚姻、家庭生活、包含营养、保健，紧急病症、突发事件处理建议。博尔乐孕育专家咨询热线自2004年成立以来在业内一半儿盛誉，是国内成立最早、服务用户最多、运营时间最长、专家队伍最强的孕育专科热线，年拨打约10万次！经过不断地改进、升级，能够为孕育家庭及女性提供专业的健康指导。

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>