

<<宝宝辅食添加与生活宜忌>>

图书基本信息

书名：<<宝宝辅食添加与生活宜忌>>

13位ISBN编号：9787510105418

10位ISBN编号：7510105412

出版时间：2010-10

出版时间：中国人口

作者：家庭生活健康丛书编委会

页数：213

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>

## <<宝宝辅食添加与生活宜忌>>

### 前言

母乳是婴儿成长过程中的最佳食物，其营养全面、安全性高，且含有婴儿所需的免疫抗体，能够保证婴儿的正常、健康发育。

母乳通常只能满足1~4个月宝宝的营养需求，在宝宝成长至6个月以后，母乳的营养性会大大降低，基本不能满足宝宝身体迅速发育的需求。

因此，需要用辅助食品来补充因母乳质量下降带来的宝宝营养不足。

宝宝辅食添加应符合其生理特点：过早添加会造成消化系统功能紊乱；添加过晚，则会使宝宝营养缺乏。

当然，如果不添加，可能会使宝宝的生长发育减缓甚至停滞，引发各种因营养素缺乏而导致的疾病。

因此，作为父母一定要及时给宝宝添加辅食，以保证宝宝的发育对营养的需求。

本书从宝宝断奶开始讲起，对宝宝断奶的方法、给宝宝添加什么样的辅助食品、宝宝身体器官的作用、宝宝食用的明星食材、宝宝辅食添加的宜忌、宝宝日常护理的宜忌、宝宝辅食制作烹调的宜忌等方面让妈妈们无法准确把握的问题，都给出了详略得当、生动有趣的解答。

相信有了本书的指导，一定能够让您的宝宝从容、自然、顺利地度过辅食添加期！

## <<宝宝辅食添加与生活宜忌>>

### 内容概要

母乳是婴儿成长过程中的最佳食物，其营养全面、安全性高，且含有婴儿所需的免疫抗体，能够保证婴儿的正常、健康发育。

但母乳只能满足1~4个月宝宝的营养需求，在宝宝成长到6个月以后，母乳的营养性就大大降低，不能完全满足身体快速发育宝宝的需求。

此时，就需要用辅助食品来补充母乳质量下降带来的宝宝营养不足。

《宝宝辅食添加与生活宜忌》以让宝宝健康成长为理念，指导新妈妈如何正确地给宝宝添加、制作、搭配辅食，如何正确处理宝宝喂养过程中出现的各种问题等。

相信这些详尽的讲解，能让新妈妈轻松地应对宝宝成长过程中遇到的种种问题。

## &lt;&lt;宝宝辅食添加与生活宜忌&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章 宝宝断奶期辅食添加的要诀  
 宝宝断奶的最佳时间安排  
 宝宝分阶段断奶的要诀  
 不急不躁：科学温柔断奶法  
 培养宝宝味觉  
 从断奶期开始  
 正确判断宝宝是否需要辅食  
 初添辅食的几个关键词  
 添加辅食宜循序渐进  
 宝宝不吃辅食的16个原因  
 第2章 了解宝宝的消化器官  
 食物进入小身体  
 第一道门——口腔  
 嗓子下面的小漏斗——食管  
 为肠道消化食物做准备——胃  
 身体内最大的腺体——肝脏  
 不起眼的大角色——胰腺  
 营养素的中转站——肠道  
 第3章 宝宝辅食添加的明星食材  
 大白菜——四季保平安的守护神  
 胡萝卜——不只让眼睛更明亮  
 苹果——宝宝每天不可或缺  
 番茄——宝宝最爱的仙女果  
 油菜——益智明目的绿色天使  
 草莓——酸酸甜甜，火红诱惑  
 红枣——维护宝宝健康的佳果  
 西瓜——消暑清热的“纯净水”  
 鸡肉——口感细嫩的高蛋白食品  
 鱼——健脑益智的营养宝库  
 虾肉——肉质鲜美的补钙能手  
 猪肉——补充元气的美味  
 牛羊肉——宝宝营养少不了  
 第4章 宝宝成长不可或缺的营养素  
 水——人体70%由它构成  
 碳水化合物——宝宝的能量供给站  
 脂肪——人体最有效的能量仓库  
 蛋白质——人体结构的主要成分  
 维生素A——使宝宝皮肤滋润柔嫩  
 维生素D——维持骨骼的正常生长发育  
 维生素E——具有抗氧化功能的维生素  
 维生素K——促进血液正常凝固及骨骼生长  
 B族维生素——人体组织不可缺少的营养素  
 维生素C——提高宝宝免疫力  
 钙——骨骼和牙齿的主要成分  
 碘——人体必需的“智力元素”  
 铁——造血原料之一  
 钾——心脏的守护神  
 镁——人体生化代谢的必需元素  
 锰——软骨生长不可缺的辅助因子  
 硒——有助于视力的发育  
 提高锌——保证宝宝头脑聪明  
 第5章 宝宝添加辅食时的食物选择  
 米粉的选购要六看  
 年轻父母如何选择肉类原料食品  
 保质期做“减法”  
 菜篮子里注意“三不”  
 鸡蛋的鉴别技巧  
 为宝宝选食物注意温凉性  
 如何测知宝宝的体质偏凉或偏热  
 宝宝出牙时需要哪些营养素  
 让宝宝变聪明的食物  
 让宝宝睡觉香的食物  
 宜知宝宝身体各器官营养需求  
 第6章 宝宝辅食添加时注意事项  
 科学喂养  
 不让宝宝长暴牙  
 如何避免宝宝食物过敏  
 让宝宝适当吃点硬食  
 怎样让宝宝接受新食物  
 宝宝补钙注意事项  
 如何培养宝宝良好的吃饭习惯  
 怎样为宝宝选择饮料  
 宝宝不宜多吃的食物  
 宝宝不爱喝牛奶怎么办  
 别带宝宝走进这些喂食误区  
 给宝宝喂饭应注意哪些问题  
 第7章 宝宝日常生活的护理宜忌  
 准备宝宝房需注意的问题  
 让宝宝睡个好觉  
 宝宝穿什么衣服最舒适  
 尿布和纸尿裤的选择  
 宝宝生病了怎么办  
 宝宝枕秃怎么办  
 宝宝流口水要妥当处理  
 宝宝夏季护理应注意哪些问题  
 断奶  
 宝宝爱哭闹怎么办  
 不要吝惜拥抱逗笑，开启宝宝智慧  
 如何正确给宝宝剪指甲  
 怎样帮宝宝清洁鼻子和口腔  
 给宝宝洗小屁股的技巧  
 为宝宝掏耳朵要注意  
 谨防意外发生  
 第8章 宝宝辅食制作时的烹调宜忌  
 宝宝辅食做还是买  
 厨房清洁是烹调的前提  
 清除果蔬上的农药  
 蒸制是最适合宝宝的烹饪方法  
 烹饪辅食加盐的N个提醒  
 餐具消毒有门道  
 调味作料最好少放  
 掌握做菜火候妙法  
 健康用油三主张  
 先洗后切，切后即烹  
 烹调用水学问大  
 如何给宝宝做泥状辅食  
 宝宝成长之咀嚼训练三部曲  
 第9章 4~6月，高高兴兴让宝宝接受辅食  
 4个月宝宝状况及营养需求  
 调养食谱  
 葡萄汁  
 柳橙汁  
 西瓜汁  
 橘子汁  
 青菜汁  
 南瓜汁  
 哈密瓜汁  
 猕猴桃汁  
 山楂汁  
 西红柿汁  
 菠菜汁  
 玉米汁  
 5个月宝宝状况及营养需求  
 调养食谱  
 香蕉甜橙汁  
 黏香金银粥  
 红薯苹果泥  
 胡萝卜橙汁  
 鲜藕梨汁  
 蛋黄土豆泥  
 枣泥  
 南瓜泥  
 苹果泥  
 胡萝卜泥  
 茄子泥  
 苹果粥  
 鱼菜米糊  
 糖水  
 樱桃  
 洋葱  
 糙藕汁  
 生姜露  
 芹菜米粉汤  
 桃仁稠粥  
 6个月宝宝状况及营养需求……  
 第10章 7~9月，满足宝宝的胃口  
 第11章 10~12月，五谷杂粮吃一点  
 第12章 13~24月，可以同爸爸妈妈一起进餐  
 附录

## <<宝宝辅食添加与生活宜忌>>

### 章节摘录

插图：1宝宝入睡时常常出汗，有时甚至大汗淋漓，这样枕头就会被汗液浸湿。而宝宝头部与枕头接触的地方容易发热出汗使头部皮肤发痒，宝宝就会通过左右摇晃头部来止痒，这样经常摩擦就把枕部头发磨掉了。

婴儿头枕部经常与枕头或床面摩擦，头发就会变少。

2宝宝2个月后开始对外界的声音、图像表现出兴趣。

特别是妈妈，不仅声音可以吸引宝宝，而且外表也会引起宝宝的注意。

此阶段，由于宝宝只能平躺，要想追逐妈妈，只能通过转头才可达到。

这样经常左右转头，枕部的头发受到反复摩擦，也可出现局部脱发。

3宝宝所枕的枕头或平躺的床面较硬，都可对枕部头发产生压迫，其结果也可造成局部头发变少。

所以家长平时不宜给宝宝使用竹席等过硬的枕头；宝宝睡觉的时候不能老是让他仰卧，家长可以帮宝宝侧一下身子；在天气比较炎热的时候，要经常帮宝宝擦拭一下头部。

## <<宝宝辅食添加与生活宜忌>>

### 编辑推荐

《宝宝辅食添加与生活宜忌》：制作精美的营养餐能让宝宝胃口打开科学喂哺、精心呵护、日常护理辅食添加的时间与方法不同月龄的宝宝辅食注意一些不良饮食方式让宝宝健康顺利成长专家解答养育宝宝问题为新手父母排忧解难

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>