

<<健康宝宝喂出来>>

图书基本信息

书名：<<健康宝宝喂出来>>

13位ISBN编号：9787510109652

10位ISBN编号：7510109655

出版时间：2011-11

出版时间：中国人口出版社

作者：王琪

页数：179

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>

## <<健康宝宝喂出来>>

### 内容概要

母乳喂养之道，尽在年轻妈妈心中；合理添加辅食，满足宝宝成长需求；专家心血积累，解读妈妈心中疑惑；母子心灵默契，奉献宝宝全面营养。

## <<健康宝宝喂出来>>

### 作者简介

王琪，国家“十五”科研攻关项目负责人，中华医学会、北京医学会专家库成员、北京妇产医院主任医师、教授，北京市孕产期保健技术专家指导组成员、北京市朝阳区危重孕产妇及高危围产儿救治网络专家、全国妊娠高血压疾病学组成员。

## &lt;&lt;健康宝宝喂出来&gt;&gt;

## 书籍目录

Part 1 0~3岁宝宝科学喂养六大主题保障宝宝健康需要从孕前女性营养准备抓起体质营养状况一般的女性身体瘦弱、营养状况较差的女性身体肥胖、营养状况较好的女性摄取均衡营养是宝宝健康第一步食物要软烂饮食要多样化不盲目给宝宝吃强化食品母乳喂养是宝宝全面营养的保证母乳喂养能够促进婴幼儿生长发育母乳喂养可以促进婴幼儿的认知发育母乳喂养可以促进妈妈体形恢复如何选购优质配方奶粉看包装对比颜色听声音闻气味用水冲调品滋味轻松给宝宝添加辅食宝宝接受辅食应具备的条件宝宝接受辅食的过程添加辅食应顺其自然辅食添加注意事项培养宝宝的饮食好习惯0~1岁&mdash;&mdash;多一点儿耐心1~2岁&mdash;&mdash;训练咀嚼, 重视饮食2~3岁&mdash;&mdash;父母要以身作则Part 2 0~3个月, 最需要母乳的滋养0~3个月宝宝喂养状况0~3个月宝宝的营养发育状况0~3个月宝宝的发育变化0~3个月宝宝的每日营养需求0~1个月宝宝的食谱设计要点1~2个月宝宝的食谱设计要点2~3个月宝宝的食谱设计要点0~3个月哺乳期喂养问答为什么初乳不可以扔掉为何不要定时给新生儿喂奶宝宝喝完母乳以后总打嗝怎么办宝宝边睡边吃奶怎么办宝宝嘴不停嘬奶是不是没有吃饱宝宝吸吮乳汁的时间越长, 吃乳汁是不是越多何时可以开始定时定量喂养宝宝宝宝溢奶和吐奶是怎么回事母乳喂养的宝宝可以吃母乳到几岁一天喂养宝宝多少乳量最合适宝宝发热时能喂母乳吗宝宝吃奶时间特别长是什么原因母乳没喝完可以再次回温吗夜间喂奶应该注意什么母乳喂养期间的宝宝是否需要喝水宝宝总爱咬妈妈的乳头怎么办什么情况下不宜母乳喂养宝宝奶嘴怎么选奶瓶、奶嘴如何保持清洁玻璃奶瓶如何消毒冲泡奶粉时, 为什么不宜先倒热水宝宝喝奶和喝水的时候容易呛着怎么办人工喂养有哪些注意事项宝宝一喝配方奶就吐是怎么回事宝宝不吃奶粉怎么办宝宝混合喂养, 如何掌握宝宝喝配方奶的量宝宝生病期间还能继续人工喂养吗宝宝喝配方奶上火, 可以在奶粉中加糖败火吗挑选奶粉时, 需要对比营养成分吗奶粉越香浓营养含量越高吗宝宝喝了配方奶还需要补钙吗给宝宝选择配方奶粉, 罐装好还是袋装好怎么避免宝宝喝奶时吸进太多空气把蛋黄加在奶里喂给宝宝吃好吗能不能把药放到奶中喂呢配方奶粉不容易消化, 有些父母往奶里多兑水, 这样好吗怎样纠正宝宝&ldquo;乳头错觉&rdquo;经常给宝宝换不同品牌的奶粉, 能让宝宝得到更丰富的营养吗给宝宝喂配方奶一定要4小时一次吗如何分辨问题奶粉酸奶能否代替配方奶粉白天喂母乳, 晚上喂配方奶好吗按需哺乳是宝宝一哭就喂吗怎样知道宝宝吃饱了如何中途停止喂奶或调换乳房&hellip;&hellip;Part 3 4~12个月, 上好辅食添加这一课Part 4 1~2岁, 打造营养均衡的宝宝餐Part 5 2~3岁, 一日三餐定时定量

## &lt;&lt;健康宝宝喂出来&gt;&gt;

## 章节摘录

保障宝宝健康需要从孕前女性营养准备抓起 营养不仅是构筑母亲健康的大厦，而且还与新生儿的营养健康紧密相关。

女性孕前营养不良，很容易导致流产、早产和畸形儿的发生。

如果在孕期营养不良，还会影响胎儿大脑发育，降低宝宝智力。

据有关方面统计，出生时营养不良的宝宝，30%有神经和智力方面的问题。

因此，保障宝宝健康需要从孕前营养准备抓起。

关注宝宝健康，首要关注孕育宝宝的母亲的营养，因为只有母亲营养状况良好，宝宝才能有一个良好的营养环境。

通常情况下，孕期是宝宝一生中生长、发育最快的时期，需要很多的营养物质，而这些都来自妈妈。

如果你想怀孕，就要根据个人的体质情况，及早做好饮食调理，如果等到怀孕后再注意，那就成了“亡羊补牢”了。

那么孕期的准妈妈，该如何去补充营养以保证腹中的宝宝健康呢？

按身体素质的差异可以分为以下3类情况。

**体质营养状况一般的女性** 这种女性应该在孕前3个月至半年，就应开始注意饮食调理，每天要摄入足够量的优质蛋白、维生素、矿物质、微量元素和适量脂肪，这些营养素是胎宝宝生长发育的物质基础，应该在孕前就适量补充，作好储备。

**身体瘦弱、营养状况较差的女性** 这种女性除上述的营养内容要足够外，还应注意营养全面，不偏食、不挑食，搭配要合理，讲究烹调技术，还要多注意调换口味，补充营养，要循序渐进，不可急于求成，孕前营养达到较佳状态即可。

很多准妈妈往往孕前不补，得知自己怀孕后，又会乱补、多补、猛补，这都不符合规律，孕期女性只有在孕前储备足够的营养，才能对优生起到更大作用。

**身体肥胖、营养状况较好的女性** 这种女性也要增加营养，优质蛋白、维生素、矿物质、微量元素的摄入不可少，只是应少进食含脂肪及糖类较高的食物。

**摄取均衡营养是宝宝健康第一步** 0~3岁，是宝宝来到这个世界最关键的阶段。

这一阶段的宝宝所需的营养是最为重要的，因为那是宝宝身体根基打得是否牢固的基础，是关系到宝宝一生健康的保证。

从最初的母乳喂养（或配方奶喂养）到辅食的添加，再到全面的饮食过渡（由液体状食物逐渐过渡到泥状食物，再到固体食物），每一个阶段营养状况的好坏，都会影响着宝宝的体、心理、智商的发育以及对疾病的抵抗力。

因此，作为父母，一定要保证宝宝在0~3个月过程中的营养，尤其本书中所提到的喂养原则做新手父母的一定要重视。

**食物要软烂** 0~3个月宝宝的咀嚼和消化机能还不很完善，消化能力相当弱，所有进食的食物并不能完全被充分消化，宝宝也并不能完全吸收食物中的营养，所以，在这一阶段，妈妈一定要根据其年龄特点和消化程度选择食物，烹调食物尽量做到细、软、烂、熟，以适于宝宝食用。

**饮食要多样化** 宝宝如果长期食用单一品种，很容易产生厌倦感。

那么，在此阶段妈妈一定要防止宝宝出现偏食现象，为了增进宝宝的食欲，妈妈要尽可能地使食物种类丰富多样化，色、香、味俱全，主食粗细交替，菜品荤素搭配，也可每天加餐1~2次。

对于宝宝所不喜欢的食物，一定要在烹调上下工夫，以引起宝宝的食欲，使宝宝的膳食营养达到平衡。

**不盲目给宝宝吃强化食品** 有些父母出于为宝宝补充营养的考虑，为宝宝选购大量的强化食品。

所谓的强化食品，通常是指增加维生素、无机盐、蛋白质等营养的食品。

这里需要提醒妈妈们，选购这类食品前一定要仔细阅读食品外包装上所标明的营养成分含量，如果食品中强化营养成分标示的是一样的，宜选购一种，没有必要全买下来。

## <<健康宝宝喂出来>>

此外，在必要时还应该征求医生的意见，避免宝宝虚不受补。  
&hellip;&hellip;

<<健康宝宝喂出来>>

编辑推荐

宝宝母乳喂养锦囊 巧妈妈辅食添加一点通 0~24个月宝宝喂养难题东问西答 好妈妈胜过好医生  
0~2岁宝宝喂养全攻略海报：

<<健康宝宝喂出来>>

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>