

<<0-3岁宝宝喂养全程指导>>

图书基本信息

书名：<<0-3岁宝宝喂养全程指导>>

13位ISBN编号：9787510419881

10位ISBN编号：7510419883

出版时间：2011-9

出版时间：新世界

作者：周湘

页数：180

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岁宝宝喂养全程指导>>

前言

喂养是育儿过程中最重要的环节，尤其是针对出生头几年的宝宝。

这一期间的喂养不成功则可能引出很多问题，比如宝宝睡眠不好，生长缓慢，精神状态欠佳，情绪不好等等。

很多新父母带着孩子来问诊时，发现孩子的问题不在别处，往往出在父母的喂养不当上。

再加上这个阶段的宝宝身体与大脑正处在黄金发育期，他能否获得充足的营养，父母的喂养方式是否正确，将为他未来的成长打下伏笔。

新父母要认识到喂养的重要性，更应该掌握科学喂养的方法。

这也是我提笔写这样一本书的目的。

想当初抱着新生儿在手，我也像很多新父母一样经历了彷徨无措的时候。

所幸这种慌张只持续了很短的时间，一方面是因为有长辈在身边，而我多年来的医学与营养学底子也在无形中给我引导；另一方面，应该说是为人父母的一种本能，让我在照顾孩子的时候，很自然地就与孩子达成了一种默契。

而在抚育孩子的过程中，通过解决各种喂养中的问题，在印证了这些知识与方法的科学性的同时，我也在形成新的经验与方法。

小儿喂养除了注重营养搭配，以满足孩子各阶段的生长需要，必要时还得定时、定量。

每位父母都要在这件看似天然的事件中投入智慧与精力，确切地说也就是要让喂养变得更科学。

我总结出新父母对于喂养的疑问，主要是在这样几个方面：1、每个时期，孩子需要多少能量与营养素，这些营养需求如何通过食物来满足；2、如何使进餐次数和喂养方法符合婴儿的月龄，各阶段喂养有哪些注意事项；3、喂养要照本宣科，还是根据宝宝的体质特点和个性特征来执行；4、如何处理各个阶段宝宝出现的状况，如何根据这些反应来调整喂养。

总而言之，谈喂养就是要帮助父母找到喂什么和怎么喂，以及喂得对不对，好不好的答案。

这本书主要以时间顺序为结构，同时又着重讲述了以奶类为主要食物的婴儿喂养，而对1岁至3岁以成人食物为主的部分做了略讲。

前一章用了大篇幅讲解新生儿的喂养，告诉新父母关于母乳喂养、人工喂养与混合喂养的基础知识，需要侧重的方面，以及需要规避的错误，以避免新父母出现因欠缺经验而对喂养无从下手的局面。

后几章按照喂养的阶段划分，每章又以月龄为单位介绍宝宝的发育特点、养育关键、注意事项，并对一些常见问题进行解答，便于父母在熟练掌握了基本方法后，能够有针对性地进行喂养。

我通过这本书，不仅仅想教给新父母喂养宝宝的科学方法，同时也让更多的父母树立科学的喂养观念。

多数的父母不是营养师，不是儿科医生，但如果你能掌握基础的营养与喂养知识，学习与孩子沟通的技巧，并懂得设计科学的食谱，就迈出了成功育儿最重要的一步。

做到科学喂养，才能让孩子后天的成长更加顺利。

祝愿每位父母都能逐渐把这项工作做得得心应手。

周湘 2011年7月

<<0-3岁宝宝喂养全程指导>>

内容概要

大多数新父母不是营养师，也不是儿科医生，但如果能掌握基础的营养与喂养知识，耐心学习与孩子沟通的技巧，并懂得设计科学的食谱，就等于迈出了成功育儿最关键的一步。只有做到科学喂养，才能让孩子后天的成长更加顺利。

谈婴幼儿喂养就是要帮助爸爸妈妈们找到喂养宝宝的科学的方式和方法。

想让喂养科学化，关键点在于把握喂养行为。

在喂养中父母应该关注的要点存在于以下几个方面：营养与生长需求的关系，即每个时期孩子需要多少能量与营养素，这些营养需求如何通过食物来满足；喂养方法的阶段性，即如何使进餐次数和喂养方法符合孩子的月龄，各阶段喂养有哪些注意事项；喂养与孩子的个性特点的关系，即如何让喂养更灵活，更符合你的宝宝的体质特点和个性特征；最后是各个时期喂养常见问题的解决方法，也就是新父母如何处理各个阶段宝宝出现的状况，如何根据这些反应来调整喂养。

本书也正是围绕这些关键点来为新父母全面解析关于0~3岁婴幼儿如何喂养的问题。

它以时间顺序为结构，着重讲述了以奶类为主要食物的婴儿喂养，而对1~3岁以成人食物为主的饮食阶段做了略讲。

第一章用了较大篇幅讲解新生儿的喂养，告诉新父母关于母乳喂养、人工喂养与混合喂养的基础知识，需要侧重的方面，以及需要规避的错误，为新父母解决初学喂养时的难题，避免出现因欠缺经验而无从下手的局面。

后几章按照喂养的阶段划分，介绍了奶类喂养为主时期、辅食添加时期、断奶时期及三正餐时期等各阶段的喂养知识；每章内又以月龄为单位介绍宝宝的发育特点、养育关键、注意事项，并对一些常见问题进行了解答，便于父母在熟练掌握了基本方法后，能够有针对性地进行喂养。

通过这本书，我不仅仅想告知新父母喂养宝宝的科学方法，同时也让更多的父母树立科学的喂养与育儿观念。

希望本书能帮助更多的爸爸妈妈走上快乐育儿、轻松育儿的道路。

——本书作者周湘于北京中日友好医院

<<0-3岁宝宝喂养全程指导>>

作者简介

周湘

北京中日友好医院儿科主任医师。

1982年研究生毕业于武汉同济医科大学医疗系和儿科系，从事儿科临床工作至今。

曾分别在巴黎和东京儿童医院进修。

国际肾脏病组织成员，曾获国际肾脏病奖学金。

《中华儿科》杂志特约审稿专家。

擅长儿科内科常见病，精通儿科肾脏病。

曾出版《小儿腹泻防治》《婴幼儿用药常识》《儿童用药常识》《儿童出疹性疾病防治》《儿童手足口病防治》《我最想要的育儿书》等多部儿童科普保健书。

<<0-3岁宝宝喂养全程指导>>

书籍目录

第一章 奠定成长的基础，宝宝喂养起步阶段（0~1月）

第一节 新手爸妈，喂养起步不慌张

一.准备好迎接新来客

- 1.宝宝特点：柔弱而有生命力的天使
- 2.养育重点：给宝宝更轻柔的呵护

二.新生儿喂养起步走

- 1.三大喂养方式大考查
- 2.你的宝宝更适合怎么喂养
- 3.新生宝宝的五大喂养要点

第二节 母乳喂养——金水、银水，不如妈妈的奶水

一.新手妈妈做做岗前培训

- 1.消除顾虑，树立母乳喂养的信心
- 2.新妈妈学学哺乳“四式”
- 3.教会宝宝正确含乳和吸吮
- 4.正确哺乳的原则

二.新生儿母乳喂养大攻关

- 1.新生儿母乳喂养时钟
- 2.喂好宝宝的第一口奶
- 3.新妈妈要学会夜间哺乳
- 三.新妈妈高效哺乳的五项注意

- 1.把握好喂奶时间
- 2.掌握每次喂奶的量
- 3.哺乳莫忘情感交流
- 4.充分刺激乳房泌乳
- 5.乳汁充足与否，心中有数

四.新妈妈哺乳实用小手册

- 1.哺乳妈妈快乐生活指南
- 2.呵护乳房应知五个细节
- 3.四大哺乳难题的快捷处理方法
- 4.哺乳妈妈生病时的喂养对策
- 5.哺乳妈妈食谱推荐

五.常见问题答疑

- 1.溢奶和吐奶如何鉴别
- 2.如何改善宝宝溢奶或轻度吐奶
- 3.乳头混淆是怎么回事
- 4.老是漏奶怎么办
- 5.母乳太冲怎么解决
- 6.对早产儿如何坚持母乳喂养
- 7.喂养黄疸婴儿应注意哪些

第三节 人工喂养——好喂养，也能养出壮宝宝

一.人工喂养，从了解到行动

- 1.母乳的替代品有哪些
- 2.好配方奶助力宝宝成长
- 3.你必须了解的特殊配方奶粉
- 4.选配方奶，适合的才最好

<<0-3岁宝宝喂养全程指导>>

5.说一说奶具选择的诀窍

6.喂宝宝配方奶的四部曲

二.新生儿人工喂养有方法

1.新生儿期人工喂养要求

2.配方乳，第一周要特殊冲调

3.喂多喂少有原则

4.喂养细节要重视

三.人工喂养的五大关键

1.学会计算宝宝的奶量

2.配方奶冲调见功力

3.消毒工作不容忽视

4.正确地给宝宝喝水

5.喂养姿势不可小觑

四.人工喂养，如何扬长避短

1.奶粉不适合，更换也简单

2.安全性可疑，严把奶粉选购关

3.宝宝易生病，小心对待可解决

4.宝宝易吐奶，应对招数很简单

5.宝宝爱哭闹，情感抚慰是良药

五.常见问题答疑

1.宝宝不适应配方奶时怎么办

2.进口奶粉比国产奶粉好吗

3.需要给宝宝补充维生素及矿物质吗

4.配方奶要按什么标准冲泡

5.喂养过量会出现什么情况

6.奶瓶使用不当，会引起牙畸形吗

7.宝宝大便干结怎么办

第四节 混合喂养——母乳.配方奶巧分配，轻松喂养新生儿

一.混合喂养，你准备好了吗

1.母乳不足，切记明察秋毫

2.避免不必要的混合喂养

3.相信母乳，让混合喂养更成功

4.了解两种混合喂养法

二.新生儿的混合喂养计划

1.新生儿混合喂养对策

2.混合喂养要灵活应对

3.做奶粉.母乳喂养的多面手

4.混合喂养的注意事项

三.混合喂养四大提高技巧

1.配方奶的添加原则要记牢

2.让宝宝喜欢上奶瓶喂养

3.恰当地给宝宝补水

4.判断喂养充足与否的四大方法

四.混合喂养妈妈的帮助手册

1.母乳不足，查清根源

2.混合喂养如何促进母乳分泌

3.下奶小妙方推荐

<<0-3岁宝宝喂养全程指导>>

五.常见问题答疑

- 1.可以把母乳和配方奶混合起来吗
- 2.能白天喂母乳，晚上喂配方奶吗
- 3.乳头混淆如何纠正
- 4.宝宝不接受配方奶的原因有哪些
- 5.宝宝消化不良怎么办
- 6.怎么度过“暂时性哺乳期危机”

第二章 让宝宝爱上喝奶，乳类喂养巩固期（2~3月）

第三章 味蕾萌发，辅食尝试期（4~6月）

第四章 尝试更多的食物，固体辅食添加关键期（7~9月）

第五章 向成人饮食靠近，彻底断奶关键期（10~12月）

第六章 接受丰富的食物，断奶巩固期（13~18月）

第七章 培养进食好习惯，强身健脑的三正餐期（19~36月）

<<0-3岁宝宝喂养全程指导>>

章节摘录

版权页：插图：3个多月的宝宝，会出现便秘的情况。

宝宝不仅大便次数减少了，大便异常干硬甚至拉不下来，而且一到大便时就哭闹不止。

宝宝便秘通常是因为缺水，尤其是人工喂养的宝宝。

因为牛奶中钙的含量较高，宝宝易“上火”，而一旦水分又补充不足，宝宝就便秘了。

为了防止宝宝便秘，妈妈应注意多给宝宝喂些白开水，或给宝宝适当喂些菜水、果汁等。

在牛奶中加些白糖（100毫升牛奶中可加5-8克），可软化大便。

如果宝宝便秘比较厉害，粪便积聚时间过长，不能自行排出时，爸爸妈妈可试着用小肥皂条蘸些水轻轻插入宝宝肛门刺激排便；或用小儿开塞露注入肛门，一般就能使宝宝顺利通便。

但这两种方法都有刺激性，且宝宝易产生依赖，所以便秘的防胜于治。

宝宝便秘严重，要请儿科医生诊治。

2、宝宝为何突然厌吃配方奶一直喝配方奶喝得很好的宝宝，到这个月却突然表现出厌奶的情况了，甚至一把奶瓶拿到面前就大哭大闹起来。

妈妈换了奶瓶，又换奶嘴，配方奶试了好几种，果汁也尝试着掺过了，但宝宝还是这样。

仔细看宝宝的生长情况，厌奶前吃得多，长得快，体重也增加不少。

那么，现在厌奶是为什么呢？

3个月以前的宝宝，不能完全吸收奶中的蛋白质，无论吃多少都不会完全吸收，时常通过便便排出去。

而3个多月时，宝宝的消化系统已经发生很大的变化了。

宝宝的肝脏和肾脏几乎全部动员起来帮助消化吸收营养，宝宝的食欲、胃口都好得惊人。

不过，也正因为这样，宝宝很容易就吃奶过多。

<<0-3岁宝宝喂养全程指导>>

媒体关注与评论

周大夫的这本书内容可真精细，育儿问题面面俱到。
我如获至宝。

——猫咪的妈妈 这是一本很特别的书。

尤其关于宝宝的营养和生长需求关系的内容讲的真好。

——《妈咪宝贝》杂志

<<0-3岁宝宝喂养全程指导>>

编辑推荐

《0-3岁宝宝喂养全程指导》发育特征养育要点=全程养育辅导、喂养常识+营养分析=饮食营养大全、喂养安排+疑难速查=喂养实用手册。

<<0-3岁宝宝喂养全程指导>>

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>