第一图书网, tushu007.com

<<1000日>>

图书基本信息

书名：<<1000日>>

13位ISBN编号：9787516401019

10位ISBN编号：7516401013

出版时间：2012-7

出版时间：企业管理出版社

作者：多美滋，《我和宝贝》杂志　编著

页数：206

字数：200000

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

内容概要

《1000日分阶段育儿宝典》的编著是多美滋和《我的宝贝》杂志。

《1000日分阶段育儿宝典》主要内容：无私针对宝宝生命头1000天的关爱服务计划。
多美滋全新升级“1000日计划”，从孕期开始，覆盖宝宝成长的每个阶段，提供营养知识堂、育儿咨询汇、成长礼遇营3大服务内容。
根据宝宝成长各个阶段的特别需要，给妈妈们专业的婴幼儿哺育指导和贴心的鼓励。

作者简介

多美滋：源自欧洲婴幼儿领先者——大能幼儿营养。
旗下总舵品牌在8大发达国家占据领先地位，是全球众多国家妈妈的信赖之选。
大能婴幼儿营养秉承“专注本土”的理论，针对世界各国宝宝不同的营养需求提供不同的品牌。
在中国，多美滋共享全球科研成果，并致力于为中国妈妈带来更适合宝宝的应用方案，为此，我们从未停止过创新。
　我们聆听300000个妈妈们的心声。
我们听见，宝宝在不同的成长阶段都有不同的成长需求。
多美滋为宝宝提供全新“分阶段营养强化”方案，让宝宝在各阶段展现成长优势。

书籍目录

早期养育——改变一生，影响未来
孕期——优蕴力
了解孕期的宝宝和妈妈
孕早期：宝宝器官发育形成期
孕中期：宝宝逐步发育成长期
孕晚期：宝宝发育的最快时期
本阶段妈妈的重要任务：摄入全面优质的营养素
营养建议：保障孕期全方位需求
孕期最重要的营养素
孕期营养全计划
舒适美丽过孕期
体重篇：怀孕不同时期需要注意的体重问题
行动篇：准妈妈日常生活的5种正确姿势
美肤篇：提前预防妊娠纹
情绪篇：快乐，你能送给宝宝的最好礼物
准爸爸篇：准爸爸可以做的4件事
健康安全过孕期
预防篇：预防妊娠糖尿病、妊娠高血压、下肢静脉曲张
睡眠篇：4个秘诀帮你睡个好觉
安全篇：孕期安全特别提示
工作篇：职场准妈妈自我保护3注意
运动篇：孕期适当锻炼的4个好处
母乳篇：提早准备母乳喂养
成长需要的心理营养
准妈妈和胎儿沟通的四个轻松方式
妈妈最关心的问题和解答
迎接新生命
0～6个月——优化力
了解0～6个月的宝宝
本阶段宝宝的成长里程碑
“小马达”开始启动了，宝宝进入快速生长期
本阶段妈妈的重要任务：呵护宝宝柔弱的消化系统
营养建议：母乳喂养好
母乳：宝宝的最佳食物
母乳喂养对妈妈的5个好处
如何让宝宝吃到足够的母乳?
剖宫产妈妈的母乳喂养特别提示
你的母乳够吃吗?
母乳不够怎么办?
哺乳妈妈的4个饮食原则
哪些宝宝需要补钙?
科学坐月子的8个建议
重点养育建议：给消化力加分
观察便便，随时了解宝宝消化力状况
赶走便秘，提高宝宝消化力

从容应对腹泻，消化力不打折
其他养育建议
听懂宝宝的哭声
安稳睡眠，新宝宝发育的好环境
得—厂湿疹怎么办?
让新生宝宝健康又舒适的5个提示
成长需要的心理营养
告诉我，你爱我
妈妈最关心的问题和解答
6～12个月——优抗力
了解6～12个月的宝宝
本阶段宝宝的成长里程碑
宝宝活动量增加，需要更多能量和抵抗力
本阶段妈妈的重要任务：帮助宝宝抵抗力成长
营养建议：好营养才有好抵抗力
让抵抗力升级的关键营养
吸奶——上班妈妈的必修课
哺乳妈妈的健康，宝宝抵抗力的保障
添加辅食，宝宝准备好了吗?
合理添加辅食，吃出抵抗力
安全添加辅食，抵抗力不减分
重点养育建议：给抵抗力加分
抵抗力的“ 6大帮手 ”
抵抗力过激怎么办
正确理解发烧，给抵抗力成长的机会
合理用药的4条建议
其他养育建议
乳牙成长记
父母都应该了解的11条安全规则
定期体检很重要
成长需要的心理营养
baby，我们永远是最好的玩伴
妈妈最关心的问题和解苔
1～3岁——优创力
了解1～3岁的宝宝
本阶段宝宝的成长里程碑
继续成长，大脑发育的黄金期
本阶段妈妈的重要任务：推动宝宝的智力成长
营养建议：好营养才有出众智力
保障大脑发育的关键营养
丰富又营养的一日三餐给脑力加油
与挑食宝宝“ 斗智斗勇 ”
断母乳请慢慢宋
重点养育建议：给智力成长加分
3个日常小贴士，让宝宝更聪明
对智力发展最重要的三种玩具
越玩越聪明

大自然是最好的学堂
和宝宝聊天，帮助语言发育
其他养育建议
好好睡觉，才能茁壮成长
如厕训练的简单教程
帮宝宝交朋友
成长需要的心理营养
全家总动员日，宝宝最好的心理加油站
妈妈最关心的问题和解答
3～6岁——优备力
了解4～6岁的宝宝
本阶段宝宝的成长里程碑
体格和心理在成长
本阶段妈妈的重要任务：帮助宝宝做好学前准备
营养建议：好营养带来学前准备力
吃出健康体格的8条建议
要机灵，不要胖
正确给宝宝吃零食
不爱吃蔬菜怎么办?
重点养育建议：给学前准备力加分
学前宝宝的抵抗力准备
多种运动帮助孩子体格与智力共同成长
5个问题，了解孩子学前心理准备
其他养育建议
孩子的自理能力达标吗?
关于换牙，妈妈需要知道这些
成长需要的心理营养
别让过度的爱打扰成长
妈妈最关心的问题和解答
结语
附录
儿童体重监测图
一、二类疫苗接种时间表

章节摘录

哪些宝宝需要补钙？
我们提倡通过均衡的饮食给宝宝补钙，但在一些特殊时期或特殊情况下，还是需要额外给孩子补充一些钙剂或是维生素D。
纯母乳喂养的孩子：妈妈补钙、孩子补充维生素D　　对刚出生的婴儿，首先提倡母乳喂养，母乳补钙是婴儿最好的补钙方法，虽然母乳中的钙含量远远少于牛奶，但母乳中钙磷比例适宜，与牛奶相比孩子更容易吸收。
近些年研究证明，有20%～26%的妈妈因为自己缺钙使得母乳中含钙量很低，由此造成孩子缺钙。
因此建议妈妈在哺乳期间补充钙剂，标准为1200～1500毫克／日，每天服用钙元素600毫克左右，也可以考虑接着喝孕期的妈妈奶粉。
另外，因为母乳中的维生素D含量少，所以，纯母乳喂养的孩子还需要补充一些维生素D，帮助钙的吸收。
建议妈妈可以适当增加宝宝的“日光浴”时间。
吃配方奶或混合喂养的孩子：维生素D要根据情况补充　　因为配方奶中的钙含量比较稳定，而且大多数已经添加了维生素D，所以，如果孩子每天吃够500毫升的配方奶，也就不用额外添加维生素D。
出现维生素D缺乏性佝偻病症状的孩子：根据医生的指导补钙、补充维生素D　　在孩子生长发育迅速的时期，比如婴儿时期，出现维生素D缺乏性佝偻病症状也是正常的，通常这些症状只是暂时的，在及时补充维生素D和钙后就会消失。
但这时的补钙要在医生的指导下将钙和维生素D一起补充。
一旦医生根据检查结果和孩子表现出的症状判断孩子已经缺钙，就要根据孩子缺少的具体情况来决定需要给他补充多少，这样才不会导致过量。
需要进行人工喂养的几种情况：　　母乳是宝宝最理想的食物，但是因为宝宝或者妈妈的某些特殊原因，也会出现无法进行母乳喂养的情况。
下面这些情况，妈妈可以考虑选择配方奶喂养宝宝。
·宝宝的健康状况导致不能吃母乳。
比如，半乳糖症的宝宝，需要吃不加半乳糖的配方奶。
枫糖尿病的宝宝，需要吃特制的配方奶。
苯丙酮尿症的宝宝，需要吃特制的不含苯基丙氨酸的配方奶。
·短期内需要添加其他食物的宝宝。
极低出生体重的宝宝，有低血糖风险的新生儿，以及尽管能够频繁而有效的吸吮，也没有患病，但是生长不良的宝宝可能会需要添加其他食物或液体。
·妈妈因为接受某些药物治疗或者某些疾病不适合喂母乳。
如果妈妈不确定自己的状况是否适合母乳喂养要及时咨询医生。
科学坐月子的8个建议　　1．合理安排休息时间，保证充足的睡眠。
2．产后24小时内应卧床休息，丰富的饮食和汤汁，以利于身体恢复和乳汁分泌，应改变产后不吃肉、只喝米汤的习惯。
3．产后要争取尽快排大小便，保持大便通畅。
4．注意个人卫生，可用软牙刷刷牙。
产妇应在温度适宜的情况下洗头、洗澡，并保持外阴清洁，改变产后不洗澡、不刷牙的陋习。
5．心情要舒畅，不要紧张、焦虑，要逐渐增加活动。
6．产后42天内禁止夫妻生活。
7．产后42天妈妈应去医院进行健康检查。
8．如出现以下症状应去医院就医：腹痛、阴道分泌物有臭味、阴道流血突然增多或恶露超过4周未净、发烧、乳房肿痛。

精神过度焦虑的妈妈，也应及时咨询医生。

……

编辑推荐

生命的头1000天，即从怀孕到2岁期间的母婴营养和养育环境，可以明显地影响到儿童的健康和未来。儿童早期营养和养育环境会给儿童提供一个良好的生长发育的机遇和条件，使儿童的发育潜力得到充分的发挥。
那么让我们从多美滋和《我的宝贝》杂志编著的《1000日分阶段育儿宝典》里来了解下哺育的基本知识吧！

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