

<<最佳哺乳喂养百科>>

图书基本信息

书名：<<最佳哺乳喂养百科>>

13位ISBN编号：9787534143069

10位ISBN编号：7534143063

出版时间：2011-12

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：邱宇清

页数：342

字数：280000

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>

## <<最佳哺乳喂养百科>>

### 内容概要

《最佳哺乳喂养百科》从科学、实用的角度出发，为每一位新妈妈详述了宝宝0—3岁这一关键阶段所发生的各种变化，指出了宝宝在这一过程中的各种营养需求。提供了宝宝的最佳喂养方案，是新妈妈不离身的育儿顾问。

《最佳哺乳喂养百科》由邱宇清编著。

<<最佳哺乳喂养百科>>

书籍目录

第一章 0-1岁宝宝的喂养

第二章 1-2岁宝宝的喂养

第三章 2-3岁宝宝的喂养

第四章 宝宝日常营养与疾病调理

## 章节摘录

版权页：插图：（1）宝宝进食的环境和情绪不太好 不少家庭没有宝宝吃饭的固定位置；有些家庭没让宝宝专心进餐；还有些家长依自己主观的想法，强迫宝宝吃饭，宝宝觉得吃饭是件痛苦的事情。

（2）宝宝肚子不饿 现在许多父母过于疼爱宝宝，家里各类糖果、点心、水果敞开让宝宝吃，宝宝到吃饭的时候就没有食欲，尤其是饭前1小时内吃甜食对食欲的影响最大。

（3）饭菜不符合宝宝的饮食要求 饭菜形式单调，色香味不足，或者是没有为宝宝专门烹调，只把大人吃的饭菜分一点给宝宝吃，饭太硬，菜嚼不动，使宝宝提不起吃饭的兴趣。

（4）一些疾病的影响 如缺铁性贫血、锌缺乏症、胃肠功能紊乱、肝炎、结核病等，都有食欲下降的表现，这些病要请医院的医生帮助诊断并进行相应的治疗。

对于胃口不好的宝宝，家长应在教养方法、饮食卫生及饮食烹调等方面试着进行些调整，观察一下效果。

在调整进食方式上不要操之过急，但也不能心太软，一定要逐步做到进餐的定时、定点、专心与温馨的气氛。

6宝宝营养不良有什么表现 幼儿发生营养不良，会有以下相应表现：（1）行为反常 孩子不爱交往，行为孤僻，动作笨拙，可能缺乏维生素C；夜间磨牙、手脚抽动、易惊醒，常是缺乏钙质的一种信号。

（2）消瘦、体重下降或过度肥胖 部分肥胖孩子是因为挑食、偏食等不良饮食习惯，造成某些微量营养素，主要包括维生素B6、维生素B13、尼克酸等以及锌、铁等元素摄入不足所致。

（3）情绪变化 宝宝变得郁郁寡欢、反应迟钝、表现麻木可能是缺乏蛋白质与铁；体内B族维生素不足的宝宝忧心忡忡、惊恐不安、失眠健忘、情绪多变、爱发脾气等，与甜食摄入过多有关；宝宝固执任性，胆小怕事可能是因为维生素A、B族维生素、维生素C与钙质摄取不足。

（4）面部“虫斑” 民间认为，孩子脸上出现“虫斑”是肚子里有蛔虫寄生的标志，事实并非如此，这种以表浅性干燥鳞屑性浅色斑为特征的变化，实际上是一种皮肤病，谓之“单纯糠疹”，源于B族维生素缺乏，同样是营养不良的早期表现。

（5）其他 早期营养不良症状还有恶心、呕吐、厌食、便秘、腹泻、睡眠减少、口唇干裂、口腔炎、皮炎、手脚抽搐、共济失调、舞蹈样动作、肌无力等。

当然，孩子是否真正营养素缺乏，还必须通过咨询营养医生或者有经验的儿科大夫，家长不要盲目武断下结论，或者自行补充某种营养素，以免破坏营养均衡，造成更严重的后果。

## <<最佳哺乳喂养百科>>

### 编辑推荐

《最佳哺乳喂养百科(精美双色版)》分别制订了0~1岁、1—2岁、2~3岁三个时期宝宝的饮食最佳喂养方案，介绍了各个阶段宝宝的身心发育、营养需求、妈妈喂养及最佳辅食添加。此外，还加入了宝宝日常所需的营养素及常见病的饮食调理等内容。全书内容全面、结构严谨、简洁明了，既是妈妈们的育儿枕边书，又是一位不离身的育儿顾问。

<<最佳哺乳喂养百科>>

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>