第一图书网, tushu007.com

<<婴幼儿营养百科全书>>

图书基本信息

书名：<<婴幼儿营养百科全书>>

13位ISBN编号：9787546109565

10位ISBN编号：7546109566

出版时间：1970-1

出版时间：黄山书社

作者：赵芳芳 编

页数：488

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

前言

做父母，您准备好了吗？
“十月怀胎，一朝分娩。
”等待成为父母的过程漫长而又甜蜜。
在280天的幸福孕期里，由于没有经验而导致的产前焦虑和不安却是许多女性共有的经历；产后如何重塑曼妙的身姿成为许多新妈妈共同关注的话题；要培育一个健康又聪明的宝宝并非仅仅拥有强烈的责任心就能胜任……在医学昌明的今天，孕育生命不再仅仅是简单的怀孕、分娩，它融入了更加广泛的科学性，优生优育成为全面提高民族素质的坚实基础。
“健康孕产育全程方案”丛书正是本着倡导科学孕育的理念，由全国十大著名妇幼保健中心的28位育婴专家共同指导编著的。
为了让大家能更好地理解科学的孕产育理论，我们摒弃枯燥难懂的医学术语，用通俗易懂的语言将最实用的知识传递给读者。
根据待孕期、孕产期、婴幼儿期各阶段的特点，我们为您制定了详细而科学的指导方案，力求让每一位女性轻松而愉快地度过这段美好的孕期，为人生留下幸福的记忆。

内容概要

《婴幼儿营养百科全书》由全国十大著名妇幼保健中心的28位育婴专家指导编著，全书向您介绍了合理营养与婴幼儿发育的关系，各类食物的营养价值，食物中营养素的生理功能和来源；根据婴幼儿不同生长发育时期的营养需要特点和咀嚼与消化能力，介绍了适宜的食品。
该书以简便可行的操作方法来解决婴幼儿保健和喂养方面的各种问题，而且涵盖了婴幼儿智力发展关键期需培养的各项能力，是送给宝宝和家长的科学保健方案和营养方案。

书籍目录

第一篇 婴幼儿营养知识第一章 婴幼儿生长必需的营养素一、婴幼儿所需营养成分蛋白质脂肪糖类维生素矿物质膳食纤维水二、婴幼儿获取营养的源泉蛋白质的食物来源混合食物可达到营养互补脂肪含量较多的食物糖类含量较多的食物水果不只是补充维生素鱼贝类食物含有丰富营养食物在加工时要留住营养素认识蔬菜的营养价值添加辅食的原则婴儿粪便有学问第二章 早产儿的营养知识一、早产儿生理特点二、饮食原则热量糖类(碳水化合物)蛋白质脂肪矿物质和维生素三、饮食选择应首选母乳四、科学喂哺方法五、对早产儿细心呵护六、适当补充维生素和矿物质第二篇 0～1岁婴幼儿营养方案全面指导第一章 新生儿的营养一、新生儿发育状况和特征新生儿头部特征体重与身长新生儿营养需求二、特别关注母乳喂婴儿的好处多多认识初乳的价值妈妈哺乳时的正确姿势三、专家提示如何给新生儿科学喂奶乳头破裂时怎样授乳如何使乳汁充足母乳喂养的婴儿是否需要补充维生素D双胞胎如何喂养最健康如何喂养体重过大儿怎样辨识奶粉的好坏如何给新生儿配制奶粉怎样给新生儿喂牛奶家庭制备食物方法第二章 婴儿第2个月的营养一、特别关注两个月婴儿的生长发育特征两个月的婴儿如何喂养最科学如何用母乳喂养两个月的婴儿如何人工喂养两个月的婴儿混合喂养两个月的婴儿两个月的婴儿需要喂果汁吗常用代乳品的种类二、专家提示如何防止婴儿吐奶、溢奶给婴儿喂养全牛奶的缺点婴儿为何在吃奶时哭闹婴儿为何拒绝吮奶第三章 婴儿第3个月的营养一、特别关注3个月婴儿的生长发育特征如何用母乳喂养3个月的婴儿如何人工喂养3个月的婴儿给婴儿喂牛奶的注意事项二、专家提示婴儿的蔬菜汁和果汁的制法如何防止婴儿厌食牛奶给婴儿多喂水有好处怎样防治婴儿的夜啼为什么不能只用米粉喂养婴儿三、营养食谱特别推荐橘子汁西红柿汁黄瓜汁苹果汁甜瓜汁山楂水第四章 婴儿第4个月的营养一、特别关注四个月婴儿的生长发育特征如何用母乳喂养4个月的婴儿二、专家提示婴儿换乳期营养乳汁的味道对婴儿进食的影响婴儿最容易缺乏营养素怎样给婴儿添加蛋黄给婴儿多喂些“ 双歧糖 ”维生素C与婴儿生长发育的关系如何为断奶做好准备三、营养食谱特别推荐菜泥果泥第五章 婴儿第5个月的营养一、特别关注5个月婴儿的生长发育特征如何用母乳喂养5个月的婴儿如何人工喂养5个月的婴儿5个月婴儿的喂养特点二、专家提示如何让婴儿吃得香婴儿因牛奶和鸡蛋过敏如何防止婴儿早期肥胖单吃钙片不能防治佝偻病婴儿在5月份如何补充营养忌用茶水给婴儿喂药三、营养食谱特别推荐香蕉奶糊炒面棚胡萝卜糊汤面蔬菜米汤土豆苹果糊第六章 婴儿第6个月的营养一、特别关注6个月婴儿生长发育特征6个月婴儿的喂养特点如何用母乳喂养6个月的婴儿如何人工喂养6个月的耍儿上班族的妈妈如何给婴儿断奶断奶过程中需要注意什么婴儿断奶时机及过渡方法二、专家提示婴儿的饮水要科学怎样预防婴儿饮食过敏……第三篇 1～2岁幼儿营养方案全面指导第四篇 1～3岁幼儿营养方案全面指导第五篇 婴幼儿营养方案全面指导附：各类食物营养素含量表

章节摘录

插图：第三章 婴儿第3个月的营养宝宝渐渐长大，腿脚也越来越有力了，眨巴着好奇的眼睛，左右扭动黑脑袋，脆生生的笑声……在与妈妈的交流中，逐渐长大。
一、特别关注3个月婴儿的生长发育特征3个月的婴儿的身高全月可增加2.5厘米，体重的增长速度和两个月时相同。
新生儿的手常常表现为握拳的形状，偶尔能张开。
到了3个月，手便经常呈半张状态了；胸部也可以部分地离开床面，上肢可以支撑部分体重。
俯卧位时，婴儿的头可以自由抬起，并能用手支起上半身，可由仰卧位转为侧卧位。
3个半月到4个月时，手能抓住摸到的东西，视线能从一个物体转到另一个物体，开始能区别一些物体和现象，视线追随活动的人和物。
能认识自己的妈妈。
听到优美的音乐和成人的谈话声很高兴，能向有声音的方向寻找，并能注意地听。
当他吃饱、睡好、身上感到舒服时，会发出“啊——啊、依——依、呵——呵”的声音，逗他玩时能笑出声音。

编辑推荐

《婴幼儿营养百科全书》：健康孕产育全程方案，28为著名育婴专家权威奉献，全面实用、专业科学的孕育宝典。
婴幼儿营养知识，0～1岁婴儿营养方案，1～2岁幼儿营养方案，2～3岁幼儿营养方案，婴幼儿特殊营养方案。

第一图书网, tushu007.com

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