第一图书网, tushu007.com

<<0-3岁聪明宝宝同步喂养专家指>>

图书基本信息

书名：<<0-3岁聪明宝宝同步喂养专家指导方案>>

13位ISBN编号：9787546345680

10位ISBN编号：7546345685

出版时间：2011-1

出版时间：吉林出版集团

作者：李宁 编

页数：263

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

《0-3岁聪明宝宝同步喂养专家指导方案》融合了国内外最经典、最实用的育儿经验和育儿理念，从科学和实用的角度，分阶段介绍0～3岁宝宝的体格发育标准、喂养指导、营养关注、推荐食谱等，指出宝宝在各个成长阶段对营养的需求，既为妈妈们提供了最佳的宝宝喂养方案，同时也解答了常见的喂养难题。
此外，《0-3岁聪明宝宝同步喂养专家指导方案》还以通俗易懂的语言介绍了23种宝宝成长的最优食物、34道长高益智特效功能食谱和24种宝宝不适症状饮食调理，其方法简便易学，能够让新爸妈掌握养育宝宝的诀窍。

作者简介

李宁，女，北京协和医院营养专家、中国协和医科大学教师、全国妇联“心系好儿童”项目专家组成员，对孕产妇、婴幼儿以及糖尿病、妊娠糖尿病、慢性肾功能不全和各类营养不良患者的营养治疗及指导经验丰富。
参与《现代临床营养学》等多部专著和《食物是最好的医药》等科普著作的编写，在《健康报》《保健时报》等报刊杂志上发表过数十篇科普短文.并多次在中央人民广播电台、中央电视台生活栏目担当嘉宾，进行营养知识科普宣教。

书籍目录

食物的大小和粗细不同食材的计量法调料类计量法勺计量法Part 1 0～28天 新生儿特殊哺喂期0～28天宝宝喂养指导方案0～28天宝宝的发育状况宝宝一日参考食谱0～28天宝宝的营养需求新妈妈要知道的禁忌提示延伸阅读：实行纯母乳喂养的建议喂养指导母乳喂养初乳最为珍贵母乳喂养的正确姿势新生儿最好能按需哺乳母乳喂养的新生儿不用喂水妈妈喂奶后不要倒头就睡妈妈要学会保护母乳有效减少溢乳的方法人工喂养人工喂养的乳类选择选择奶粉的注意事项如何调配奶粉的浓度混合喂养混合喂养的最佳方法早产儿的喂养低体重儿的喂养营养关注 注意补充α-乳清蛋白本月聚焦 新手妈妈挤奶的方法妈妈喂养食谱木耳清蒸鲫鱼/花生炖猪蹄黄豆排骨汤/海鲜炖豆腐Part 2 2～3月 母乳是宝宝最好的食物2个月宝宝喂养指导方案2个月宝宝发育状况宝宝一日参考食谱2个月宝宝营养需求新妈妈要知道的禁忌提示延伸阅读：喂养不当的表现喂养指导母乳喂养进入了良性的喂养阶段防止混合喂养儿的产生继续按需哺乳的原则宝宝的尿便巧妙对付一吃就拉的宝宝妈妈要保护好乳头混合喂养不要攒母乳，有了就喂宝宝没有得到足够母乳的原因不要放弃母乳人工喂养人工喂养的标准给宝宝选择好奶粉营养关注宝宝要多补充DHA、ARA本月聚焦水对宝宝很重要萝卜鲢鱼汤／青椒牛肉片猪骨炖莲藕／油菜炒豆腐豆芽生鱼片／葱烧鲫鱼3个月宝宝喂养指导方案3个月宝宝发育状况宝宝一日参考食谱3个月宝宝营养需求新妈妈要知道的禁忌提示延伸阅读：妈妈要知道的奶具消毒步骤喂养指导母乳喂养对没有兴趣吃奶的宝宝要缩短喂奶时间不要用奶头来哄宝宝混合喂养添加配方奶的依据锻炼宝宝接受橡皮奶头或奶粉人工喂养这个月宝宝食欲比较好……Part 3 4～6月 初尝辅食的适应期Part 4 7～9月 可以为断奶做准备了Part 5 10～12月 断奶进行时Part 6 1～1.5岁 断奶后的营养关键期Part 7 1.5～2岁 向大人饮食过渡Part 8 2～3岁 可以跟大人一起吃饭了Part 9 23种 宝宝成长最优食物Part 10 34种 长高益智特效功能食谱Part 11 24种 宝宝不适症状饮食调理

章节摘录

版权页：插图：6个月宝宝应该减少哺乳，增加辅食，以“母乳或配方奶+辅食”作为宝宝的正餐。
妈妈可以每天有规律地哺乳4～5次，逐渐增加辅食的量，减少哺乳量，并在哺乳前喂辅食，每天喂辅食2次。
这个月里，妈妈要将谷类、蔬菜、水果及肉蛋类逐渐引入宝宝的膳食中，让宝宝尝试不同口味、不同质地的新食物。
像宝宝发育离不开的鱼、鸡肉、牛肉等蛋白质丰富的食物，应将其切碎，和蔬菜一同煮烂后喂宝宝。
妈妈不要着急给宝宝断奶，只给宝宝吃辅食，因为如果一味地喂宝宝辅食，容易导致宝宝营养不均衡。
辅食添加·饿着宝宝不是添加辅食的好办法妈妈哺乳6个月了，乳汁已经不能满足宝宝的需要了，宝宝应该多吃点辅食，但是有的宝宝就是不爱吃，怎么办？
有的妈妈用“饿着宝宝”来让宝宝在饥饿难耐中选择辅食。
实际上，妈妈这样做是不对的，会影响宝宝对辅食的兴趣，还会影响宝宝的生长发育，使宝宝容易变得烦躁。

编辑推荐

《0-3岁聪明宝宝同步喂养专家指导方案》：北京协和医院营养专家倾力打造。
贴心的分阶段喂养指导、从母乳喂养到辅食添加、从科学断奶到为宝宝营养配餐、教你做宝宝最爱吃的菜肴。

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