

<<0~3岁宝宝健康喂养>>

图书基本信息

书名：<<0~3岁宝宝健康喂养>>

13位ISBN编号：9787547004111

10位ISBN编号：7547004113

出版时间：2009-11

出版时间：崔钟雷 北方联合出版传媒(集团)股份有限公司，万卷出版公司 (2009-11出版)

作者：崔钟雷 编

页数：156

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岁宝宝健康喂养>>

### 前言

带着期盼与欣喜。

宝宝终于来到了人世间。

作为父母爱情的结晶，在这个刚降生的小生命身上寄予的是父母深切的期望。

希望宝宝健康、快乐地成长。

是每一位父母的心愿。

父母只有掌握了婴幼儿科学喂养的相关知识和方法。

才能让孩子健康、快乐地成长。

为了帮助各位父母了解更多的关于婴幼儿喂养的科学知识，我们特地编写了《0-3岁宝宝健康喂养》这本书。

《0-3岁宝宝健康喂养》将宝宝的生长发育过程按照月龄进行划分，针对宝宝每个时期的生长发育特点提供科学的喂养方法，帮助父母了解婴幼儿喂养的科学知识，解决婴幼儿在发育过程中可能出现的问题。

是年轻父母的好帮手。

真诚地希望本书像一缕清风。

可以轻松解决生活中的烦恼，给您的生活带来便利。

进而感受到生活的美好和幸福。

## <<0~3岁宝宝健康喂养>>

### 内容概要

给宝宝定时喂奶，有利于宝宝的消化吸收。  
不过，喂奶的时间要灵活掌握。  
食量大的宝宝，在3个月时胃可以存食了，所以往往到了吃奶的时间，他还在酣睡；食量小的宝宝一般睡眠都很好，有时该吃奶时，他也仍在熟睡。  
遇到这种情况，妈妈们不必叫醒宝宝，可以等他醒了再喂。  
如果硬把宝宝弄醒，宝宝没睡够，会感到不舒服，甚至哭闹，食欲降低，如果妈妈们因工作关系不能等待，可以把乳汁挤在瓶子中，等宝宝醒了加温后给他吃。

## &lt;&lt;0~3岁宝宝健康喂养&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 宝宝新生儿期饮食营养指南一、1周大的宝宝科学饮食全攻略1.一定让宝宝吃初乳2.学会给新生儿哺乳3.每天哺乳的次数及时间二、2周大的宝宝科学饮食全攻略1.宝宝吐奶是正常现象2.产妇多“下奶”的方法3.判断母乳是否充足的方法4.妈妈乳头干裂的哺乳方法5.人工喂养三、3周大的宝宝科学饮食全攻略1.母乳不足时的哺喂方法2.妈妈感冒了也可以给宝宝喂奶3.用奶瓶喂奶时的注意事项4.为宝宝调配牛奶的注意事项四、4周大的宝宝科学饮食全攻略1.选购宝宝奶嘴的注意事项2.喂奶时不要让宝宝睡着了3.上班后坚持母乳喂养的解决方案4.患了母乳性黄疸的宝宝的喂养方法第二章 宝宝婴儿期饮食营养指南一、2个月大的宝宝科学饮食全攻略1.判断宝宝是否吃饱的方法2.用牛奶喂养宝宝时的注意事项3.宝宝吃牛奶要注意节奏二、3个月大的宝宝科学饮食全攻略1.灵活掌握喂奶时间2.宝宝每天的食奶量3.使用安抚奶嘴的利弊三、3个月大的宝宝营养食谱特别介绍美味果汁葡萄汁雪梨汁营养菜汁小白菜汁莲藕汤四、4个月大的宝宝科学饮食全攻略1.母乳喂养的宝宝需要添加的食物2.给宝宝添加蛋黄的方法3.给宝宝断奶的弊端五、4个月大的宝宝营养食谱特别介绍营养羹泥青菜泥苹果泥燕麦糊蛋黄泥鱼肉绿豆泥红枣蛋黄泥蔬菜牛奶羹牛奶香蕉糊美味果汁芒果汁营养菜汁绿豆汤六、5个月大的宝宝科学饮食全攻略1.锻炼宝宝用小勺吃食物2.控制宝宝牛奶的摄入量3.给宝宝喂辅食的方法七、5个月大的宝宝营养食谱特别介绍营养羹泥苹果红薯糊豆腐蛋黄泥番茄猪肝泥水豌豆糊营养汤粥南瓜浓汤时蔬浓汤八、6个月大的宝宝科学饮食全攻略1.给宝宝喂辅食应注意的问题2.宝宝大便异常的应对方法3.不要把食物嚼碎后喂给宝宝吃九、6个月大的宝宝营养食谱特别介绍营养羹泥栗子羹鱼肉香糊玉米豆腐胡萝卜糊水蒸蛋黄美味粥品柚子玉米粥十、7个月大的宝宝科学饮食全攻略1.给宝宝断奶需要逐步进行2.选用强化食品时应遵守的原则十一、7个月大的宝宝营养食谱特别介绍营养蓝泥草莓蜂蜜羹山药羹美味主食鱼肉松粥火腿藕粥玉米排骨粥馒头菜粥十二、8个月大的宝宝科学饮食全攻略1.宝宝罐头可以适当做辅助食品2.锻炼宝宝的咀嚼能力3.不要强行给宝宝喂食4.在宝宝的饭菜中要少放盐,不放糖5.可以慢慢地锻炼宝宝使用勺子十三、8个月大的宝宝营养食谱特别介绍营养主食什锦细面木瓜百合粥牛肉粥香菇油菜粥美味汤羹番茄土豆羹紫菜海味汤香菇鸡肉羹十四、9个月大的宝宝科学饮食全攻略1.宝宝不吃辅食的应对方法2.宝宝“偏食”的应对方法3.给宝宝断奶的方法十五、9个月大的宝宝营养食谱特别介绍营养主食火腿藕羹山药枸杞粥肉松粥蒸全蛋草莓蛋糕美味菜品草莓果冻绿豆白菜汤十六、10个月大的宝宝科学饮食全攻略1.该月龄的宝宝可以吃少量母乳2.10个月的宝宝的食物要求十七、10个月大的宝宝营养食谱特别介绍营养菜品蟹黄豆腐羹牛奶玉米脆营养蘑菇豆花美味菜品素炒豆腐.....第三章 1-2岁幼儿饮食营养指南第四章 2-3岁幼儿饮食营养指南

## <<0~3岁宝宝健康喂养>>

### 章节摘录

插图：随着国外育儿模式的介入，目前国内许多宝宝也用起了安抚奶嘴（中国传统的育儿方式是不用安抚奶嘴安慰宝宝的）。

有人曾问过给宝宝使用安抚奶嘴的妈妈，为什么要使用安抚奶嘴，准备用到多大，有没有一些相关的疑问或担心等问题。

大多数妈妈似乎并没有考虑太多，大多是“朋友介绍这样带宝宝比较省力，所以就用上了”“看到国外的宝宝嘴里都含着一个安抚奶嘴，不哭不闹，很乖的样子，也试着用一用”“宝宝无时无刻不在哭，我简直被他搞得精疲力竭。

朋友一推荐，我就用上了，果然好多了，我也可以休息一会儿了”。

但随着宝宝对安抚奶嘴依恋性增强，便引起了妈妈们的担心：宝宝对安抚奶嘴的喜欢，有时胜过对我的喜欢：我对宝宝的需求没有以前观察得那么仔细了：如果长期戒不掉，引起嘴部，甚至牙齿变形，该怎么办等等。

因此，在决定使用之前，先要了解一下使用安抚奶嘴的利与弊。

利：a.减少宝宝的哭闹，使疲惫的妈妈得到暂时的休息。

b.对早产儿或宫内发育迟缓的宝宝，吸安抚奶嘴是一种安慰刺激，可促进其体重增长。

弊：a.对吃母乳的宝宝，易形成乳头错觉，从而影响母乳喂养的顺利进行。

b.宝宝从吸奶嘴中获得满足，对吃奶失去兴趣。

c.成为妈妈敷衍宝宝的替代品。

宝宝一哭就找奶嘴，用奶嘴代替了亲人的拥抱、亲吻，减少了亲子间的互动，使妈妈不再了解宝宝。

d.宝宝成瘾，妈妈也成瘾（妈妈舍不得扔掉）。

e.宝宝对妈妈的信任减少了，宝宝唯一可信任的就是安抚奶嘴。

## <<0~3岁宝宝健康喂养>>

### 编辑推荐

《0-3岁宝宝健康喂养》：平实的语言，温馨的提示，关注生活，关爱健康。

人生旅途的亲密伙伴，日常生活的良师益友，健康中国系列图书，陪您走向健康之路。

最全面的宝宝营养知识最细致的生长发育介绍最科学的宝宝饮食指导最健康的营养菜谱推荐介绍宝宝生长发育两需的营养素。

提供宝宝各个时期的生长发育特点。

全面指导各目龄宝宝的科学饮食。

合理设计宝宝各月龄的营养食谱。

特别推荐宝宝常见病的食疗参考。

<<0~3岁宝宝健康喂养>>

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>