

<<0-3岁活力宝宝喂养必读>>

图书基本信息

书名：<<0-3岁活力宝宝喂养必读>>

13位ISBN编号：9787802027282

10位ISBN编号：7802027284

出版时间：2008-4

出版时间：中国人口出版社

作者：荫士安 编

页数：82

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岁活力宝宝喂养必读>>

前言

活力：健康成长的关键 每个妈妈都希望自己的小宝宝又聪明又健康，但聪明、健康最直观的表现是什么？

非常简单，只有两个字：活力。

如果小家伙精神十足，吃得好，拉得舒服，睡得也香甜，玩的时候格外起劲儿，笑声“咯咯”的，眼睛亮闪闪的，这一切就表明他浑身上下舒服着呢，在起劲儿地成长着；若是无精打采，或是动不动就哭闹，妈妈们可就要仔细查找原因了。

追根溯源，这一切都要追溯到食物上去，尤其是0~3岁的小宝宝，他们的身体处在一个日新月异的成长阶段，营养每一步都要跟得紧。

营养对了，小宝宝最基本的成长条件也就被满足，宝宝也活力充沛，如春天里的小树，在阳光雨露里节节拔高；若营养有所偏颇呢（如过高或过低），就可能导致身体的各部发育不均衡，宝宝就输在了这关键的第一步上。

合理的营养和科学喂养方式，能帮助宝宝打造一个良性的胃肠环境，从而促进营养物质更好地被身体吸收和利用，这是一个良性循环的过程，宝宝的活力就此激发，赢得更多成长的实力。

<<0-3岁活力宝宝喂养必读>>

内容概要

宝宝的成长没有回头路可走，没有谁可以重来一次。因此，在宝宝成长的关键期，给予均衡膳食、合理营养，是宝宝一生营养的基础。《0-3岁活力宝宝喂养必读》将向你讲述：均衡膳食、合理营养和科学喂养方式，能帮助宝宝打造一个良性的胃肠环境，从而促进营养物质更好地被身体吸收和利用，这是一个良性循环的过程。宝宝的活力就此激发，从而赢得更多成长的实力。

<<0-3岁活力宝宝喂养必读>>

作者简介

荫士安，中国疾病预防控制中心营养与食品安全所妇幼营养室主任；博士研究生导师；国家食品安全委员会特殊营养膳食分委会副主任委员；国家学生饮用奶专家委员会成员；发中国营养学会常务理事。

荫士安教授一直致力于妇幼营养与国民营养状况的改善研究，著书多部，发表科技论文百余篇，并多次获得国家和省部级奖项。

曾负责多项国家自然科学基金课题、国家“八五”、“九五”攻关课题、国际合作课题。

如“孕妇营养与新生儿、婴幼儿生长发育关系的研究”、“营养因素对胎儿及儿童生长发育影响的研究”、“儿童维生素营养状况评价以及富含类胡萝卜素食物的干预研究”等等。

并参与《国民营养健康监测研究》、《中国居民营养与健康调查》等多项工作。

<<0-3岁活力宝宝喂养必读>>

书籍目录

PART 1 0~3岁宝宝活力法宝
活力法宝1 肠道先舒适肠道舒适不舒适看看表情就知道肠道舒适不舒适看看便便就知道肠道舒适不舒适放不放屁就知道肠道舒适不舒适生不生病就知道肠道要舒适，母乳打基础肠道要舒适，配方奶照样行GOS、FOS手拉手“通便”的乳清蛋白/酪蛋白比例有效提升的钙磷比
活力法宝2 DHA和ARA，让宝宝头脑聪明眼睛亮
活力法宝3 均衡营养跟得紧选对奶粉倍添活力如何调配配方奶
PART 2 0~3岁活力宝宝的喂养方案
0~6个月——纯母乳喂养到半岁妈妈吃得对，才有好奶水
母乳喂养问与答当不能用母乳喂养时
6~7个月——及时、合理地添加辅食
7~8个月——活力宝宝爬得快
8~9个月——吃好拉好少便秘
9~10个月——宝宝辅食不加盐
10~11个月——骨骼健康，迈步向前
11~12个月——小元素，大能量
1岁~1岁3个月——升级配方奶，不要小胖墩
1岁4~6个月——消化好，智商高
1岁7~9个月——宝宝不缺铁，精力更旺盛
1岁10~12个月——不缺锌的宝宝更聪明
2岁~2岁半——更多热量，更多能量
2岁半~3岁——按需喂养，宝宝健康有活力
附录0~3岁宝宝体能、智能、语言及社会意识发展参照
宝宝常见病参考食疗方
母乳、普通牛奶与配方奶的营养成分对比表
平衡膳食手指游戏

<<0-3岁活力宝宝喂养必读>>

章节摘录

哺乳妈妈怎样用药？

研究表明，哺乳妈妈服用的药物，大多可以通过血液循环进入乳汁中，经过哺乳，药物又会进入到宝宝的身体里。

所以，哺乳期妈妈用药千万慎重。

需要用药时，应向医生说明自己正在喂奶。

当然，更不能自作主张，自我诊断，自己给自己开药吃。

服用医生开出的药物时，为了减少宝宝吸收的药量，妈妈可以在哺乳后马上服药，并尽可能推迟下次哺乳时间，最好是间隔4个小时以上，以便更多的药物被代谢掉，使母乳中的药物浓度降到最低。

乳头凹陷怎样哺乳？

正常情况下，乳头应高于乳晕平面1.5-2厘米。

乳头凹陷有以下几种情况：乳头较扁或较短；脐状乳头，即乳头内陷，但尚能被拉出；内陷乳头，即乳头内陷，但不能被拉出。

乳头凹陷在哺乳之初可能会有些困难，但仍应坚持哺乳。

方法是：每次将乳头轻轻拉出，送入宝宝口中。

如果乳头凹陷很严重，就不能强行往外拉。

确实不能哺乳的，应给宝宝哺喂适龄婴儿配方奶，同时哺乳妈妈应该尽早采取措施回乳，以免发生急性乳腺炎。

胀奶了怎么办？

之所以发生胀奶，是由于妈妈体内泌乳激素大量增加，刺激乳汁的产生，并使乳腺管及周围组织膨胀。

这个时候如果宝宝吮吸不及时，或是吃奶不多，妈妈就容易胀奶。

当妈妈胀奶疼痛时，可以用热毛巾热敷乳房，以使阻塞的乳腺变得通畅，改善乳房循环。

热敷时注意避开乳晕和乳头部位，因为这两处的皮肤较嫩。

热敷的温度不宜过热，以免烫伤皮肤；热敷后，可以进一步按摩乳房。

一般以双手托住单侧乳房，并从乳房底部交替按摩至乳头，再将乳汁挤在容器中的方式为主。

只有乳房变得较为柔软了，宝宝才容易含住奶头，妈妈若感到奶胀且疼得厉害时，可使用手动或电动吸奶器来辅助挤奶。

暂时性缺奶怎么办？

暂时性缺奶大多发生在产后3个月内，几乎每一个初产妈妈都可能会发生。

表现特点是宝宝出生后，原本乳汁分泌旺盛，可是有一天突然就没有了奶胀的感觉，乳房胀不起来，宝宝饿得哭闹。

检查时也没有发现妈妈有什么症状。

引起暂时性缺奶的原因很多，如环境突然改变、身体疲劳、对母乳喂养缺乏信心、产妇月经周期恢复，或是宝宝突然生长加快等。

暂时性缺奶只是暂时现象，在确定不是乳房损伤或者妈妈身体疾病的前提下，一定要坚持不加喂辅助食品，一定不用奶瓶，通常最多坚持7-10天，暂时性缺奶就会好转。

同时，妈妈要保持精神愉快，保证足够的休息，要相信绝大多数母亲完全有能力以母乳哺喂宝宝；多吃一些促进乳汁分泌的食物；坚持勤哺喂，每次喂奶双侧乳房都要给宝宝吸吮至少10分钟；坚持夜间哺乳；母亲因患病暂时不能哺乳，坚持将乳房排空，每天6-8次或更多次；月经周期恢复时母乳可能会少一些，此时可增加哺乳次数来补救。

上班族的妈妈怎样母乳喂养宝宝？

在即将上班的前几天，妈妈就要根据上班后的作息时间，调整、安排好哺乳时间。

可以将奶挤到瓶中，让家人给宝宝喂奶，并注意循序渐进，家里人不要在妈妈回家之前的半小时内喂奶。

妈妈上班时携带奶瓶，在工作休息时间及午餐时在隐秘场所挤出母乳。

<<0-3岁活力宝宝喂养必读>>

然后存放在4℃冰箱或保温杯中。

妈妈每天可在同一时间挤奶，这样到了那个特定的时间就会来奶，建议在工作时间每3个小时挤奶一次。

所有储存的母乳要注明吸出的时间，便于取用。

冷藏的母乳要用不超过50℃的热水隔水加热。

均匀温热后，合适的奶温应该和体温相当。

冷藏的母乳一旦加温后就不能再次冷藏保存了。

宝宝频繁吐奶怎么办？

不论采用什么喂养方式，宝宝的吐奶现象还是频繁发生，这是因为宝宝的胃呈扁平状，容易造成吃进去的奶逆流。

一般到5个月以后，宝宝的胃发育日趋成熟，吐奶现象就较少发生了。

现在妈妈应该做的就是不要让宝宝在短时间内吃大量的奶。

感觉宝宝吸吮速度慢下来之后，妈妈应该停顿一下，抱起宝宝，把宝宝的头俯贴在自己的身上，拍拍宝宝的后背，让宝宝噎出空气，再将剩余的奶吸完。

喂奶后，再竖抱起宝宝轻拍后背，咽下的空气一般能排出来。

注意含接方式，喂母乳时确保宝宝含住整个乳晕，喂婴儿配方奶时要注意让奶液充满奶头，防止空气随奶液一起咽下。

宝宝在喂奶前若有较剧烈的哭闹，应先抱起宝宝拍背，让空气排出，安抚后再喂奶。

宝宝的腹部要注意保暖，尤其是洗澡和换尿布时。

妈妈特别要注意，如果宝宝呕吐呈喷射状，呕吐物中带有胆汁或血液，同时伴有腹胀、发热等症状，可能是消化功能紊乱或消化道梗阻，应立即送医诊治。

早产儿怎样哺喂？

按早产儿成熟情况不同而异，对出生体重较重的、吮吸反射良好的，可直接哺乳。

如果吮吸反射较弱，则可以先将母乳挤出或吸出，再用滴管或胃管喂养。

早产儿胃肠功能相对较弱，并且食管下端发育不完善，容易发生胃食管反流，哺喂后常常发生呕吐，不仅影响胃肠对营养物质的吸收，而且可能造成反流物误吸入气管而引起窒息，有生命危险。

哺乳后让宝宝俯卧可以预防这种危险的发生，并且能明显改善早产儿的消化功能。

当早产儿取俯卧位时，肺功能得以改善，血氧分压增加，胃肠道缺氧缺血状态得以纠正，胃肠消化吸收能力增强。

尽管采取俯卧位仍不能很好预防早产儿的胃食管反流，但这种体位可防止反流物的误吸，使安全性增高。

夜间还要喂奶吗？

对于3个月以内的宝宝来说，夜间大多还要吃奶，因为宝宝的胃容量小，排空时间快。

如果宝宝体质好、体重正常增长，从满3个月后可将喂奶时间做一下调整，即在晚上临睡前把喂奶时间向后顺延1-2小时。

这样，宝宝的下一餐就会在凌晨5点左右醒来再吃。

这样，爸爸妈妈基本上就可以安安稳稳地睡上5-6个小时了。

纯母乳宝宝还需要喂水吗？

许多妈妈在给纯母乳喂养的宝宝喂奶的两次之间加喂一次温开水。

她们认为，这样能防止宝宝脱水。

但是世界卫生组织建议纯母乳喂养的宝宝，在6个月内不必增加任何食物和饮料，包括水。

母乳的主要成分是水，含量达80%以上，这些水分对宝宝来讲已经足够了。

额外喂水，反而会增加宝宝消化道的负担，如果喝了不清洁的水或饮料还容易患肠道感染性疾病。

母乳内含有宝宝所需要的全部营养物质：水分、蛋白质、脂肪、乳糖、足量的维生素和矿物质。

但是生病的宝宝，如在高烧、腹泻发生脱水时，或者服药后、盛夏出汗多时，可以适当喂些清洁的温开水。

纯母乳喂养的宝宝需要补充其他营养素吗？

<<0-3岁活力宝宝喂养必读>>

健康母亲的母乳虽然几近完美，但也有小小的缺陷，那就是维生素D、维生素K的含量稍低，因此，建议在专业人员的指导下对这两种维生素进行适量补充。

尽早户外活动或适当补充维生素D 适宜的阳光会促进皮肤中维生素D的合成，因此妈妈在天气好的时候，应尽早抱宝宝到室外活动；也可以在专业人员的指导下补充富含维生素D的制剂，尤其在寒冷的北方冬春季节和南方的梅雨季节，这种补充对预防维生素D的缺乏很重要。

对于早产儿、双胞胎、在北方的冬季或南方的梅雨季出生的宝宝，应在专业人员指导下及时补充维生素D；正常母乳喂养的宝宝可于出生后1-2周开始每日口服维生素D 400-800国际单位；人工喂养的宝宝，应首先选用适合0-6月龄婴儿的婴儿配方奶粉，因为国家婴幼儿标准规定这种奶粉中每100克应添加200-400国际单位的维生素D。

补充维生素K 由于母乳中维生素K含量低，为了预防0-6个月龄的宝宝维生素K缺乏相关的出血性疾病，应在专业人员的指导下给0-6月龄的宝宝补充维生素K。

6个月内的宝宝生长发育速度快，对维生素K的需要量较多，新生儿尤其是早产儿、低出生体重儿最容易发生维生素K缺乏性出血性疾病。

最早的新生儿出血性疾病可发生在出生后24小时内，可危及生命；典型的新生儿出血症发生在出生后的2-5天，严重的也可导致死亡；迟发性新生儿出血症发生在全部或以母乳喂养为主并且出生时没有补充维生素K的宝宝，容易发生致命性的颅内出血。

为预防新生儿和6个月以下的宝宝维生素K缺乏，妈妈在怀孕期和哺乳期要适当多吃些富含维生素K的食物（如西兰花、蛋黄、动物肝脏、深绿色蔬菜、红糖、卷心菜等），以使胎儿及婴儿从母体及母乳中获得较多的维生素K。

对于母乳喂养的宝宝，从出生到3月龄，可每天口服25毫克维生素K1，也可采用出生后口服2毫克维生素K，然后到1周和1个月时分别口服5毫克，共3次。

混合喂养和人工喂养的宝宝，应优先选用适龄婴儿配方奶粉，国家婴幼儿奶粉标准规定0-12月龄的婴儿配方奶粉中每100克中应添加维生素K1 22微克。

<<0-3岁活力宝宝喂养必读>>

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>