

图书基本信息

书名：<<0-3岁-喂养必读-新手妈妈常犯的300个错误>>

13位ISBN编号：9787802037991

10位ISBN编号：7802037999

出版时间：2009-11

出版时间：中国妇女

作者：许婷

页数：247

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

当婴儿伴着第一声啼哭来到这个世界上，家长就以满心的喜悦迎接着子女的到来。每个家长都希望自己的宝宝能够健健康康地成长，自然会为宝宝准备自己认为最好的食物。看似简单的“吃”，做起来并不简单。

因为宝宝的脾胃和肠道的消化功能相对较弱，所以，要想宝宝健健康康地成长，就应该熟知哪些喂养方式是错误或是禁忌的。

可是，当新妈妈、新爸爸面对宝宝的小嘴时，就有点捉摸不定：哪些食物对宝宝的健康有益？

那些食物不利于宝宝的健康？

什么食物适合该月龄的宝宝吃？

哪些食物宝宝在食用时应该注意，否则很容易影响健康？

这些问题总是在无形中影响着家长。

宝宝的健康与否，一方面取决于先天的遗传因素，另一方面取决于后天的喂养，尤其是对0~3岁的宝宝来讲，喂养是否得当将影响他们的一生。

因为这个阶段的婴儿生长十分迅速，需要营养的全面均衡，所以宝宝的健康和丰富的营养是分不开的。

再加上不同月龄的婴儿需要的营养是不同的，特别是有些食物是不适合某个阶段的宝宝，所以只有对宝宝的饮食进行合理的搭配和制作，才能确保其营养的正常摄取。

## 内容概要

宝宝因身体发育较快，故需要大量的营养素为其提供足够的营养，因此，宝宝吃的健康不健康，科学不科学，益智不益智就成为至关重要的问题。

不论采用哪种喂养方式，均衡的营养才能满足宝宝生长发育所必需的各种营养素。

本书打破以往单一式特点，总结了新妈妈常犯的300个喂养错误，从而帮助新妈妈进行同步，科学的喂养指导，让每位新妈妈能够更得心应手的照顾好自己的宝宝。

## 书籍目录

## 第一章 母乳喂养错误

- 将初乳挤掉/ 2
- 开奶时间越晚越好/ 3
- 开奶前喂糖水或牛奶/ 3
- 两次喂奶之间需添水/ 4
- 忽视新生儿打嗝不止/ 5
- 新生儿吐奶无大碍/ 6
- 没下奶就不让宝宝白费力气吸吮/ 7
- 宝宝一哭就喂奶/ 8
- 哺乳时间间隔教条化/ 9
- 一次哺乳时间长短随意/ 11
- 让婴儿含着乳头入睡/ 12
- 强行将乳头从宝宝口中抽出/ 13
- 哺乳时逗婴儿笑/ 13
- 在嘈杂环境下喂养宝宝/ 14
- 漫不经心地喂奶/ 16
- 喂奶后不充分排空乳房/ 16
- 乳房不胀就是没奶/ 17
- 喂奶姿势随意/ 18
- “剪刀式”手势哺乳/ 19
- 哺乳时不顾及宝宝鼻部/ 20
- 夜间躺着喂奶/ 21
- 对早产儿的喂养可较随意/ 22
- 所有早产儿都应早开奶/ 23
- 早产儿不能随意搂抱/ 24
- 母乳喂养对新妈妈的体形产生不利影响/ 24
- 新妈妈不能下床活动/ 25
- 产后可以立即减肥/ 26
- 哺乳期妈妈运动后立即喂奶/ 27
- 哺乳期妈妈可以浓妆艳抹/ 28
- 哺乳期妈妈生气时喂奶/ 29
- 哺乳期妈妈穿着工作服喂奶/ 31
- 哺乳期妈妈浴后马上喂奶/ 32
- 哺乳期妈妈疾走之后立即喂奶/ 33
- 哺乳期妈妈房事后喂奶/ 33
- 哺乳期妈妈上班后放弃母乳喂养/ 34
- 哺乳期妈妈不忌口/ 35
- 哺乳期妈妈吃鸡蛋越多越好/ 36
- 哺乳期妈妈随意吃零食/ 36
- 哺乳期妈妈常吃刺激性食物/ 37
- 哺乳期妈妈每餐大补/ 38
- 哺乳期妈妈不能吃蔬菜和水果/ 38
- 哺乳期妈妈食用味精不减/ 39
- 哺乳期妈妈多吃炖老母鸡好/ 40
- 哺乳期妈妈的膳食与乳汁分泌量无关/ 40

产后体虚多吃排骨、蹄髈/ 46  
新妈妈服用人参可大补/ 46  
母乳不如配方奶粉有营养/ 47  
奶水不够，就放弃母乳喂养/ 48  
周岁之内只喂母乳，未添加辅食/ 48  
为预防黄疸而暂停喂养/ 50  
认为宝宝吃配方奶就会不喜欢吃母乳/ 50  
母乳喂养的宝宝拒绝奶瓶/ 51  
初生儿吸人造奶嘴比吸乳头好/ 52  
滥用安抚奶嘴/ 53  
新妈妈不注意补钙/ 54  
母乳喂养的婴儿不需要补钙/ 55  
乳头皲裂的妈妈不能哺乳/ 55  
妈妈患疾病仍坚持哺乳/ 57  
感染期的妈妈能哺乳/ 58  
乙肝妈妈不能进行母乳喂养/ 58  
患乳腺炎的妈妈应完全停止母乳喂养/ 59  
妈妈生病就停止母乳喂养/ 59  
哺乳时间越长越好/ 60  
强制性断奶/ 61  
夏季可以断奶/ 63  
冬季可以断奶/ 64

## 第二章 人工喂养错误

牛奶服药一举两得/ 66  
牛奶煮沸好/ 67  
牛奶中多加糖且在加热时放糖/ 67  
牛奶加橘汁、柠檬汁/ 68  
牛奶加入米汤可“锦上添花”/ 69  
牛奶越浓越好/ 70  
瓶装牛奶“晒太阳”/ 71  
喂婴儿鲜牛奶好/ 71  
牛奶不能空腹喝/ 72  
喝完牛奶直接喝果汁/ 72  
牛奶与含铁辅食同食/ 73  
牛奶儿不会对牛奶过敏/ 73  
用微波炉给宝宝热奶/ 74  
牛奶代替水/ 75  
食用牛奶的宝宝无须补充水分/ 76  
人工喂养的宝宝无须多吃蔬菜和水果/ 76  
依靠牛奶给宝宝补铁/ 78  
牛奶喂养的宝宝不需要专门补钙/ 78  
母乳、配方奶粉混合喂养好/ 79  
鲜奶好于配方奶/ 79  
配方奶粉不需添加营养伴侣/ 80  
配方奶越浓越甜越好/ 81  
制作配方奶不必有禁忌/ 81  
炼乳可作为婴儿的主食/ 82

用麦乳精代替奶粉喂养婴儿/ 83  
牛初乳、蛋白粉可以作为婴儿食品/ 83  
操之过急，频换奶粉品牌/ 84  
因噎废食，不喂奶粉/ 85  
宝宝喝奶粉容易上火/ 86  
专门选择高钙奶粉/ 87

迷信洋奶粉/ 88

奶瓶的奶嘴孔可大可小/ 89

家长用嘴吸吮试奶温/ 90

奶瓶喂养姿势可随意/ 90

断奶就要断掉一切奶制品/ 91

剩奶可以继续喝/ 91

婴儿睡前吃奶无大碍/ 92

婴儿不闹就是不饿/ 93

对喂奶情况重视不足/ 93

人工喂养的宝宝不需要断奶/ 94

### 第三章 辅食添加错误

健康的宝宝无须特意添加水/ 98

让宝宝养成饭前喝水的习惯/ 99

宝宝也宜清晨先喝白开水/ 99

矿泉水好于自来水/ 100

用甜饮料给宝宝解渴/ 101

宝宝饮茶有益无害/ 101

幼儿喝啤酒无大碍/ 102

果汁代替水果/ 103

果奶代替牛奶/ 103

果汁可以煮熟再喝/ 104

饮用酸奶不讲究禁忌/ 104

酸奶就是乳酸菌饮料/ 105

用乳酸菌饮料代替牛奶/ 106

婴幼儿常喝酸奶好处多/ 107

婴幼儿宜常喝果子露/ 108

糖对宝宝有百害而无一利/ 109

对乳糖过敏的宝宝不能喂一切含糖的食物/ 109

婴幼儿宜用葡萄糖代替白糖/ 111

婴儿多吃奶糖无影响/ 112

幼儿可吃泡泡糖/ 113

食用鸡蛋不讲究禁忌/ 113

吃鸡蛋多多益善/ 114

鸡蛋代替主食/ 115

蛋黄和菠菜是最佳补血品/ 116

牛奶加鸡蛋是最好的营养早餐/ 117

给婴儿吃蛋清/ 118

多吃鱼松有营养/ 119

多吃鱼肉，少吃饭/ 119

过早地给宝宝用鱼汤补钙/ 120

多吃鱼片益处多/ 121

远离深海鱼类/ 121  
每餐只吃鱼干/ 122  
随意给婴儿增加肉末/ 124  
禁止宝宝吃脂类食物/ 124  
婴幼儿可过量吃肥肉/ 125  
从来不让宝宝吃零食/ 126  
让宝宝无原则地吃零食/ 127  
常给宝宝吃果冻/ 128  
让宝宝多吃膨化食品/ 129  
让宝宝多吃“彩色”食品/ 130  
把咽喉片当糖果/ 131  
强化食品可任意选用/ 131  
强化食品吃得越多越好/ 132  
婴儿可大量食用豆制品/ 133  
宝宝可随意食用豆浆/ 133  
只用豆奶喂养婴儿/ 134  
吃菠菜多多益善/ 135  
牛奶喂养的宝宝无须特意添加蔬菜和水果/ 135  
婴儿无须添加蔬果汁/ 137  
可多食用反季节的蔬果/ 138  
用水果代替蔬菜/ 138  
多吃山楂有益无害/ 139  
婴儿可多吃橘子/ 139  
婴儿可多吃香蕉/ 140  
婴儿可随时吃水果/ 141  
婴儿可多吃竹笋/ 141  
吃水果和蔬菜一定要去皮/ 142  
用铝锅炒菜/ 143  
婴儿的食物咸点有味道/ 143  
不让婴儿吃醋/ 144  
给宝宝多吃精食好/ 145  
辅食添加可有可无/ 146  
辅食添加单一化/ 147  
辅食不需转化成主食/ 147  
配方奶可以代替辅食/ 149  
让婴幼儿食较粗的糙米/ 150  
不重视半流质食物喂养/ 150  
给宝宝长时间吃流质或半流质食物/ 151  
人工喂养的宝宝越晚添加辅食越好/ 152  
4个月大的宝宝可随意吃各类辅食/ 153  
5个月大的宝宝可用辅食代替主食/ 154  
宝宝的辅食需重味/ 154  
宝宝饮食不宜细、软、烂/ 155  
婴儿期宜吃蜂蜜/ 155  
婴儿可长时间服用蜂乳/ 156  
婴儿宜吃花粉/ 156  
嘴对嘴喂婴儿食物/ 157

给婴儿喂咀嚼过的食物/ 158  
禁止宝宝抓饭吃/ 158  
让宝宝边吃边玩/ 159  
婴儿进食时含饭/ 159  
宝宝进食越多越好/ 160  
对偏食的宝宝采取强制态度/ 161  
吃饭时逗宝宝笑/ 162  
汤泡饭营养价值高/ 163  
宝宝无节制地食用方便面/ 163  
责难吃饭弄脏衣服的宝宝/ 164  
婴儿用舌头顶出食物表示他不爱吃/ 164  
让宝宝直接吃从冰箱内取出的食物/ 165  
让婴儿过多地吃冰棍/ 166  
采购婴幼儿食品较随意/ 166  
让宝宝吃市售的熟食/ 167  
喂宝宝吃水果类罐头/ 167  
让宝宝吃刺激性很强的食品/ 168  
让婴儿常吃加工食品/ 168  
让宝宝常吃糕点/ 169  
让宝宝常吃洋快餐/ 170  
让宝宝过量食用海鲜类食物/ 171  
只让宝宝吃他喜欢的食物/ 171  
过早添加淀粉类食物/ 172  
给宝宝过早添加粮食类辅食/ 172  
母乳喂养儿过早添加牛奶或谷类食品/ 173  
宝宝越早吃成人食物越好/ 173  
只用米粉类食物喂养宝宝/ 174  
让宝宝自己食用坚果类食品/ 175  
宝宝吃辅食不必有禁忌/ 175  
食物越多越利于宝宝的智力发育/ 177  
宝宝食用点心没有禁忌/ 180  
拒绝给宝宝吃“苦”味食品/ 180  
靠“排骨汤”给宝宝补钙/ 181  
高汤越早喝越好/ 182  
多吃高蛋白食物，身体才会壮/ 183  
用饥饿或药物的方法为宝宝减轻体重/ 184  
鸡蛋放冷水中/ 186  
烹调绿叶菜时放醋/ 187  
生炒菠菜/ 188  
给宝宝多食用光敏性蔬菜/ 188  
食用冰镇西瓜降温解暑/ 189  
生吃白糖/ 190  
烧菜时放碱/ 190  
饭前饭后喝汤无差别/ 191  
多吃豆腐益处多/ 192  
3岁以内的婴儿可吃元宵/ 193  
宝宝夏季饮食“水果化”/ 193

- 给宝宝食用未成熟的番茄/ 194
- 第四章 病儿喂养错误与营养调理
- 病愈初期应多食/ 196
- 宝宝吃药时间较随意/ 196
- 给躺着的宝宝吃药/ 197
- 给宝宝捏鼻喂药/ 198
- 给新生儿用退烧药/ 200
- 用大黄帮助新生儿排胎粪/ 201
- 便秘的婴儿不能吃半流质食品/ 201
- 用香蕉、麻油缓解婴儿大便干燥/ 202
- 用水果改善小儿便秘症状/ 203
- 宝宝腹泻宜喝鸡汤/ 204
- 宝宝腹泻时严格忌油/ 205
- 给非痢疾型的腹泻婴儿禁食/ 206
- 起水痘的宝宝应少进水/ 208
- 宝宝患风寒感冒乱吃东西/ 209
- 给发热婴儿“大补”/ 210
- 用牛初乳增强宝宝抵抗力/ 211
- 消化不良是宝宝肚子痛的唯一病因/ 212
- 新生儿不缺维生素/ 212
- 宝宝不需补铁/ 213
- 患半乳糖血症的婴儿也能母乳喂养/ 214
- 多吃动物肝脏补充维生素A/ 214
- 过量补充维生素A/ 215
- 过量补充维生素B1 / 216
- 不注意补充维生素B2 / 216
- 过量补充维生素B6 / 217
- 过量补充维生素B12 / 218
- 随意补充维生素C/ 219
- 过量补充维生素D/ 220
- 随意补充硒/ 222
- 过量补充铁/ 223
- 随意补充锌/ 224
- 过量补充碘/ 225
- 随意补充蛋白质/ 226
- 维生素和矿物质摄入越多越好/ 228
- 补钙越多越好/ 229
- 给宝宝过量食用保健食品/ 230
- 婴儿大补用人参/ 231
- 随意让宝宝吃“含药食品”/ 231
- 让婴儿过量服用鱼肝油/ 232
- 不喂患腮腺炎的宝宝流质食物/ 234
- 对生病的宝宝停止人工喂养/ 235
- 随意给夜啼的宝宝喂食/ 237
- 不注意患扁桃体炎的婴儿的饮食/ 238
- 随意喂伤食的宝宝/ 239
- 鼻出血宝宝的饮食无禁忌/ 240

患风寒感冒的宝宝饮食无禁忌/ 241

婴儿咳嗽饮食无禁忌/ 242

婴儿发热饮食无禁忌/ 244

用姜糖水治疗春季感冒/ 245

附 录 科学喂养宝宝的 1 2 点攻略 / 246

## 章节摘录

有些新妈妈喂婴儿吃奶很随意，有的甚至形成条件反射，只要宝宝哭闹，妈妈就会在第一时间喂宝宝吃奶，其实，这是一种错误的喂养方式。

宝宝哭闹不一定是觅食的信号。

宝宝在小的时候，其表达能力还不成熟，哭闹就成为他向大人传达信息的唯一信号。

所以，宝宝的哭声就是一种复杂的信号语。

一般情况下，健康的宝宝哭闹声较为响亮，而且持续时间也很短，这证明宝宝的精神状况很好，不缺少必要的爱抚，而此时的哭声还有利于婴儿肺的扩张，增加宝宝的肺活量，所以家长不必过分担心，更没有必要去干扰。

宝宝带有生理要求的哭声一般较有节奏，例如表达饥饿、口渴、冷、热、躁、湿等，在宝宝得到满足之后，其哭声就会自然而然地停止。

患有疾病的婴儿，其啼哭声常常伴有吵闹，持续时间较长，而且时哭时停，毫无规律，其哭闹声也较为微弱低沉，有的还会伴有发热或者其他明显的病例症状。

如果出现这些异常症状，即使妈妈给宝宝喂奶或是采用各式各样的爱抚也是无济于事的，即使有效果，也只能起到暂时止哭的作用。

此外，多数病儿的肠胃功能都较差，如果妈妈多次给宝宝喂奶，很容易导致宝宝出现消化和吸收方面的功能障碍，出现腹胀、腹泻、恶心、呕吐等现象。

新妈妈需要知道，哭闹是宝宝每日的必修课，如果妈妈不能正确读懂宝宝哭闹的信号，一律误认为是宝宝觅食的信号，势必会导致宝宝营养过剩，或者忽视宝宝的身体健康，给宝宝带来不良影响。

编辑推荐

《0~3岁喂养必读:新手妈妈常犯的300个错误》：提醒你不知道的，告诉你想知道的。

养育知识一箩筐。

宝宝健康太重要 科学养育要记牢 母乳喂养常犯的错误 人工喂养常犯的错误 辅食添加常犯的错误 病儿喂养常犯的错误

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>