

<<0-1岁育儿营养全方案>>

图书基本信息

书名：<<0-1岁育儿营养全方案>>

13位ISBN编号：9787802038066

10位ISBN编号：7802038065

出版时间：2012-7

出版时间：中国妇女出版社

作者：尤红玲，水淼 编著

页数：291

字数：277000

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>

## <<0-1岁育儿营养全方案>>

### 内容概要

《0-1岁育儿营养全方案（第2版）》0~1岁的宝宝是否能够健康成长，与科学喂养、均衡营养有着密切的关系。

《0-1岁育儿营养全方案（第2版）》全面介绍0-1岁宝宝的营养需求、哺喂技巧、辅食制作和添加方法、常见病食疗等各方面的知识，同步指导新手父母科学应对宝宝在哺乳期、辅食添加期、断奶期、辅食变主食期等各阶段的不同营养需要。

《0-1岁育儿营养全方案（第2版）》为您解答：

0-1岁育儿营养同步方案

早产儿的喂养要点

新手父母须知的喂养禁忌

宝宝所需的22种明星营养素

宝宝营养素缺乏的常见症状

23种儿科常见疾病的食疗法

断奶的最佳时机和技巧

辅食制作和最佳添加方法

476个常见喂养难题和要点的解答

## <<0-1岁育儿营养全方案>>

### 书籍目录

#### 第一篇 0-1岁宝宝需要的营养素

宝宝的营养需求

蛋白质

热量

脂肪

糖类

水

DHA和AA

卵磷脂

微量元素

烟碱酸

泛酸

叶酸

其他维生素

营养缺乏的各种症状

没有食欲

发育不良

口唇发白

厌食、挑食

皮肤粗糙

夜惊、多汗

口角烂、视力模糊

齿龈出血

呛奶

宝宝成长需要的食材

蔬菜

海鲜

水果

豆类

宝宝禁忌食品黑名单

影响宝宝营养的危险因素

损脑食品少给宝宝吃

宝宝不宜多吃的水果

宝宝不宜多吃的菜肴

宝宝的喂养原则

母乳喂养是最好的喂养方法

科学地添加各类辅食

适当给宝宝补水

平衡膳食是宝宝健康的保障

#### 第二篇 0—1岁宝宝喂养同步方案

新生儿：母乳是最理想的食品

新生宝宝的发育状况

明星营养素

α-乳清蛋白

喂养特点

## <<0-1岁育儿营养全方案>>

母乳喂养

人工喂养

混合喂养

喂养注意事项

新生宝宝的必需营养素

母乳喂养的重要性

不宜母乳喂养的情况

牛初乳给宝宝增强抵抗力

让妈妈奶水充足的办法

早产宝宝母乳喂养技巧

早产宝宝的营养缺乏症

给宝宝喂奶的时间和次数

躺着喂奶宝宝易呛奶

防止宝宝漾奶和吐奶

如何选择安全的配方奶粉

科学调配宝宝奶粉

按比例科学冲调配方奶

宝宝拒绝吸奶的原因

人工喂养的注意事项

育儿Q & A

新鲜奶水如何存储

宝宝没吃多少怎么办

链接：给妈妈的催乳药膳

.....

第三篇 宝宝常见疾病的食疗法

第四篇 常见的喂养误区

## <<0-1岁育儿营养全方案>>

### 章节摘录

也可引起过敏。

鳕鱼、大豆及花生中也有多种可诱发过敏的抗原存在。

此外，一些食品添加剂，如：人工色素、防腐剂、香料等，也可引起宝宝过敏。

因此，妈妈不要过早给宝宝添加这类食物。

注意辅食添加的顺序妈妈给宝宝添加辅食时，要坚持由一种到多种、由少到多、由细到粗、由稀到稠的原则。

每次喂给宝宝的新食物，应为单一食物，并以少量开始，以便观察宝宝胃肠道的耐受性和接受能力，及时发现新食物有没有给宝宝带来影响，这样可以发现宝宝有无食物过敏，减少一次进食多种食物可能带来的不良后果。

观察宝宝对哪种食物过敏宝宝对某一种辅食过敏一般会在单独尝试几天后才表现出症状。

如果宝宝在吃了某一种食物几天内没有出现不良反应，表明宝宝对这种食品不过敏。

当妈妈怀疑宝宝对某一种辅食过敏时，也不必断然不让宝宝再吃这种辅食，可过1周重新再喂1次，然后再来观察。

如果宝宝确实又出现2~3次过敏反应，才可认定这种食物会使宝宝过敏，以后妈妈在给宝宝喂食的时候要尽量避开这种食物。

## <<0-1岁育儿营养全方案>>

### 编辑推荐

《0~1岁育儿营养全方案》：0~1岁育儿营养同步方案 / 早产儿的喂养要点 / 新手父母须知的喂养禁忌 / 宝宝所需的22种明星营养素 / 宝宝营养素缺乏的常见症状 / 23种儿科常见疾病的食疗法 / 断奶的最佳时机和技巧 / 辅食制作和最佳添加方法 / 476个常见喂养难题和要点的解答宝宝的科学同步喂养介绍0~1岁宝宝每个月的生长发育情况和营养需求，帮助新手父母了解宝宝的生长需要和喂养要点，为宝宝制订全面合理的喂养方案，培养健康、聪明的宝宝。

给新手父母的贴心指导介绍您最为关心的0~1岁宝宝的养育要点和喂养知识，帮助您了解宝宝的营养状况和营养需求，在科学喂养、奶粉选择、辅食添加、断奶技巧、常见病饮食调理等方面为您提供专门的指导。

权威专家团推荐“妈咪学堂”系列丛书中国妇幼保健专家精心设计的育儿营养方案奉献给新手父母和可爱宝宝各种喂养误区的专门解答针对母乳喂养、人工喂养、辅食添加、营养补充等方面的常见问题，对112个常见的喂养误区进行专门解答。

中国妇女读物研究会特别推荐信赖权威专家·学习正确方案中国妇幼保健专家精心设计的育儿方案0~1岁育儿营养全方案

<<0-1岁育儿营养全方案>>

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>