

<<0-3岁宝宝喂养与护理全书>>

图书基本信息

书名：<<0-3岁宝宝喂养与护理全书>>

13位ISBN编号：9787122146748

10位ISBN编号：712214674X

出版时间：2013-2

出版时间：化学工业出版社

作者：赵天卫

页数：383

字数：380000

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

“关工委父母在线教育工程指导用书”是“关工委父母在线教育工程”中重要的组成部分，是为中国婴幼儿父母传递现代、科学、实用育儿知识的图书系列。

“关工委父母在线教育工程”是为了满足中国婴幼儿父母需求，在中国关心下一代工作委员会儿童发展研究中心（中国关工委专家委员会）的指导下，中国关工委专家委员会数十位育儿领域权威专家学术支持下，基于著名的孕婴网站父母在线多年创建的“微视频母婴知识体系”，推出视频、在线学堂和平面图文知识结合的教育形式。

“关工委父母在线教育工程”以解决怀孕育儿问题为导向，以权威育儿专家为核心，用微视频方式，通过传统媒体和新媒体相结合的在线学习方式，直观、立体、系统地帮助新手父母接受育儿专家的科学培训。

旨在为中国准父母、0~6岁宝宝的父母提供平面、视频、网络相结合的立体学习环境，帮助父母学习现代育儿知识和提升育儿理念。

教育内容主要包含：孕之侣孕产系列图书和视频，网上孕妇学校；父母在线育儿系列图书和视频，网上育儿学校。

“关工委父母在线教育工程指导用书”包含：孕之侣孕产系列、父母在线育儿系列两大图书系列。

读者除了享受到平面的知识外，还将获得教育工程配套的网上视频教育。

以孕之侣网上孕妇学校为例，它具有四大特点：特色性——100节经典课程和500个独家精品视频更权威，更生动，更形象；权威性——讲解课程的10位专家均为北京著名产科专家，常年工作于妇产科第一线；全面性——课程涵盖了从备孕、孕期、分娩坐月子及新生儿护理的所有信息，更全面，更详细；互动性——为了吸引孕妇的兴趣，每节课视频之后，还会有互动式学习，如重点知识测试，科学工具测试，为孕妇提供了一个全方位立体化的学习孕育知识的互动环境。

如果您购买了“关工委父母在线教育工程指导用书”，希望得到更多更详细的孕产育儿视频课程和专业人士的帮助，请致电400-688-0818，以获取网上孕妇学校、网上育儿学校的免费课程密码。

关工委父母在线教育工程 指导用书介绍

## <<0-3岁宝宝喂养与护理全书>>

### 内容概要

新手爸妈面对宝宝总是束手无策。

怎么抱宝宝，怎么给宝宝洗澡，什么时候可以给宝宝喂辅食，如何让宝宝吃得更健康等一系列的护理和喂养方面的问题，常常困扰着新手爸妈。

本书作者赵天卫是一位具有丰富经验的妇产科医师，对于新手爸妈可能面临的种种困难非常了解。

本书就是她多年经验的全面总结，介绍了宝宝喂养和护理的各种细节。

希望通过本书，新手爸妈可以得心应手地抚育宝宝，培养出既健康又可爱的新一代。

## 作者简介

赵天卫

原北京玛丽妇婴医院院长，从事妇产科临床工作几十年，在围产保健、高危孕产妇管理、产科危重症抢救以及各种疑难病症处理方面有丰富的经验，多次在《中华围产医学杂志》《中国妇幼保健》《中国优生优育》上发表专业论文，在《营养与优生》《大众健康》《亲子》《孕味》等杂志发表了多篇科普文章，在新浪网建立了专业博客，解决了大量实际问题。

<<0-3岁宝宝喂养与护理全书>>

书籍目录

1 新生儿

母乳喂养最关键

新生儿喂养要点

NO.1为什么提倡母乳喂养

母乳是新生儿的随身“粮袋”

为什么一定要吃初乳

NO.2母乳喂养成功的秘诀

妈妈生产前要做多手准备

早接触、早吸吮、早开奶

新妈妈应采取何种体位喂奶

新生儿含接乳头的正确姿势是怎样的

NO.3母乳喂养规律

新生儿一天要喂多少次

案例怎么知道宝宝饿了

宝宝吃饱了吗

夜间隔多久喂母乳

NO.4妈妈奶水太少怎么办

如何判断母乳不足

催乳秘籍

新生儿可以吃别人的奶吗

NO.5妈妈奶水太多怎么办

如何判断妈妈奶水是否充足

妈妈奶水太多怎么办

NO.6 特殊情况下的母乳喂养

宝宝患病时可以喂母乳吗

什么情况下不宜母乳喂养

案例妈妈患病时能继续哺乳吗

哺乳期常见药物使用指南

NO.7护理好乳房

乳头皲裂是怎么造成的

胀奶了该如何母乳喂养

乳腺炎产生的原因

乳腺炎的护理和治疗

新生儿能吃患乳腺炎妈妈的奶吗

NO.8母乳喂养的常见问题

如何让吃母乳的新生儿接受奶瓶

新生儿可以喂糖水吗

新生儿要补充维生素D和钙吗

新生儿需要补锌、补铁、补维生素吗

漏奶怎么办

如何预防新生儿吐奶

21~6个月宝宝

母乳喂养应坚持

1~2个月宝宝喂养要点

NO.11~2个月宝宝喂养

<<0-3岁宝宝喂养与护理全书>>

暂时性母乳供应不足  
喂母乳后宝宝出现黄疸正常吗  
生理性黄疸与病理性黄疸的区别  
吃母乳的宝宝也会产生便秘吗  
案例7天才大便的乐乐  
乳头错觉怎么办  
2~3个月宝宝喂养要点  
NO.22~3个月宝宝喂养  
职场妈妈的哺乳对策  
学会用手挤奶  
学会用吸奶器挤奶  
怎样贮存挤出的母乳  
怎样加热挤出的母乳  
如何保证挤出母乳的饮用安全  
3~4个月宝宝喂养要点  
NO.33~4个月宝宝喂养  
混合喂养补授法  
混合喂养代授法  
不能母乳喂养的情况  
配方奶粉喂养原则  
选择配方奶粉注意事项  
如何鉴别奶粉  
4~5个月宝宝喂养要点  
NO.44~5个月宝宝喂养  
人工喂养的宝宝要防止超量  
怎么知道人工喂养的宝宝吃饱了  
人工喂奶的温度如何掌控  
人工喂养的宝宝进入厌奶期怎么办  
人工喂养的宝宝便秘怎么办  
5~6个月宝宝喂养要点  
NO.55~6个月宝宝喂养  
什么时候给宝宝添加辅食  
什么情况暂缓添加辅食  
添加辅食有原则吗  
新口味辅食制作和进食规则  
36~9个月宝宝  
辅食添加需均衡  
6~7个月宝宝喂养要点  
NO.16~7个月宝宝喂养  
为什么要选米粉作为第一顿辅食  
如何调制米粉  
选购米粉的原则  
可以添加果汁或菜水了吗  
可以吃生水果了吗  
蛋黄泥作为辅食的必要性  
如何制作蛋黄泥  
宝宝可以停喂母乳吗

<<0-3岁宝宝喂养与护理全书>>

改用水杯喝水的最佳时间  
7~8个月宝宝喂养要点  
NO.27~8个月宝宝喂养  
如何制作肝泥  
添加辅食后便秘怎么办  
辅食添加的品种有哪些  
容易让宝宝过敏的食物  
萌牙期的营养与食物守则  
萌牙期最需要的营养  
如何自制食物磨牙棒  
咬牙胶可以用吗  
案例如何戒掉宝宝吃夜奶的习惯  
如何培养良好的进食习惯  
如何选择宝宝的辅食食材  
8~9个月宝宝喂养要点  
NO.38~9个月宝宝喂养  
怎样给宝宝喂固体食物  
如何鼓励宝宝用手拿东西吃  
如何预防宝宝缺铁  
如何防止补铁过量中毒  
如何判断宝宝缺钙  
案例天天补钙还缺钙  
怎样防止鱼肝油服用过量  
如何科学补钙  
如何通过添加辅食补钙  
怎样防止宝宝不爱吃蔬菜  
能加点心了吗  
如何避免让宝宝吃“糖”  
案例别做“轮胎宝宝”  
49~12个月宝宝  
快乐断奶有诀窍  
9~10个月宝宝喂养要点  
NO.19~10个月宝宝喂养  
如何及时发现宝宝偏食问题  
不爱吃蛋和蔬菜怎么办  
宝宝不宜吃的东西有哪些  
宝宝为什么会厌食  
宝宝厌食怎么办  
10~11个月宝宝喂养要点  
NO.210~11个月宝宝喂养  
如何形成好的饮食习惯  
如何培养正确的进食规律  
如何培养宝宝自己进餐的兴趣  
怎样和宝宝一起吃饭  
如何从宝宝的大便看食物安排  
哪些食物对宝宝有危险  
案例宝宝能吃冷饮吗

<<0-3岁宝宝喂养与护理全书>>

NO.311 ~ 12个月宝宝喂养

11 ~ 12个月宝宝喂养要点

什么时候断奶最合适

宝宝的断奶方法

主动断奶的方法如何实施

断奶误区有哪些

给宝宝准备怎样的断奶食物

可以吃米饭了吗

案例如何让断奶变得顺利

导致宝宝挑食的原因

如何对待挑食的宝宝

咀嚼训练有关键期吗

宝宝断奶前后的饮食

断奶平稳过渡的喂养规则

5 1 ~ 2岁幼儿

饮食习惯初养成

NO.11 ~ 2岁宝宝喂养规律

1 ~ 2岁宝宝喂养要点

幼儿的生长发育特点

幼儿的营养需求

怎么养好幼儿的胃

案例如何培养良好进食习惯

NO.21 ~ 2岁宝宝可以吃什么

可以加鲜牛奶了吗

幼儿能喝茶吗

对眼睛有益的食物有哪些

案例1岁幼儿早餐怎么吃

NO.31 ~ 2岁宝宝喂养问题

喜欢吃别人的食物怎么办

警惕宝宝过多摄入他们的“最爱”

肥胖和健康

怎么有计划地给零食

如何防止龋齿

6 2 ~ 3岁幼儿

对付厌食有妙招

NO.12 ~ 3岁宝宝的用餐特点

2 ~ 3岁的宝宝喂养要点

2 ~ 3岁宝宝的主要食物

宝宝的用餐心理

NO.2不要忽略食物的搭配

偏食肉类会怎样

用鲜牛奶喂养注意事项

宝宝为什么消化不良

NO.32 ~ 3岁宝宝吃饭难题

宝宝没食欲怎么办

宝宝吃饭慢怎么办

宝宝边吃边玩怎么办

<<0-3岁宝宝喂养与护理全书>>

防止蛋白质-热能营养不良

如何防止铅中毒

宝宝铅过量的原因

铅中毒就一定要排铅吗

案例对付宝宝厌食、挑食有妙招

赵天卫推荐的28道宝宝餐

7 新生儿

新生宝宝的护理

新生宝宝的护理

NO.1新生儿的体征和基本护理

新生儿有哪些特点

哪些体征说明新生儿已经成熟

对宝宝的特殊表现该怎么办

新生儿的基本家庭护理有哪些

新生儿如何保持体温

如何对新生儿进行日常观察

如何检查头部发育

如何检查男宝宝的生殖器

NO.2第一次喂奶的护理

何时是最佳开奶时间

第一次如何喂奶

给新生儿喂奶时应注意什么

8 新生儿大小便与清洁

新生儿的大小便与清洁

NO.1新生儿的臀部护理

什么样的小便是正常的

什么样的粪便是正常的

什么样的粪便是异常的

新生儿便秘怎么办

如何清洁女婴臀部

如何清洁男婴臀部

NO.2使用尿布的护理

纯棉尿布如何自制

一次性纸尿裤如何选择

如何给宝宝换纸尿裤

NO.3新生儿五官清洁护理

如何给新生儿洗头脸

满月头宜剪不宜剃吗

清除眼屎有哪些妙招

新生儿眼部的特殊护理有哪些

新生儿鼻部的特殊护理有哪些

新生儿耳部的特殊护理有哪些

新生儿的口腔清洁护理有哪些

NO.4新生儿的皮肤护理

如何保证洗澡的安全

新生儿洗澡如何避免皮肤损伤

如何为新生儿洗澡做准备

<<0-3岁宝宝喂养与护理全书>>

如何给新生儿擦洗身体  
给新生儿洗澡的顺序是什么  
剪指甲需要注意什么  
新生儿怎么预防红臀  
9 新生儿睡眠与安抚  
新生儿的睡眠与安抚  
NO.1新生儿的睡眠护理  
新生儿需要睡多久  
如何让新生儿认识白天与黑夜  
新生儿需要枕头吗  
如何包裹宝宝  
哄宝宝睡的妙招有哪些  
哄睡的禁忌  
什么样的睡姿最舒服安全  
怎样叫醒熟睡的宝宝  
宝宝睡觉为何容易惊跳  
宝宝夜醒怎么办  
NO.2新生儿的安抚护理  
如何做亲子抚触  
新生儿如何进行日光浴  
如何认识新生宝宝的哭声  
如何抱起及放下新生宝宝  
哄宝宝入睡的姿势有哪些  
NO.3新生儿的穿着护理  
如何选择新生儿的内衣  
如何判断宝宝穿衣是否恰当  
怎么给新生儿穿对襟衣  
出门怎样包裹新生儿  
如何清洗宝宝的衣服  
10新生儿常见问题护理  
新生儿常见问题护理  
NO.1新生儿期结束时的体检与疫苗  
如何测体重  
如何量身长  
如何测量头围  
如何测量胸围  
如何测量体温  
新生儿要做哪些检查  
新生儿要注射什么疫苗  
出生后42天健康检查有何意义  
NO.2新生儿常见生理问题护理  
宝宝吐奶怎么办  
如何预防宝宝吐奶  
习惯性吐奶如何喂养  
案例揭秘宝宝吐奶的真相  
宝宝枕秃怎么办  
NO.3新生儿的常见疾病护理

<<0-3岁宝宝喂养与护理全书>>

新生儿发热怎么办  
新生儿肺炎如何治疗预防  
鹅口疮怎么护理  
新生儿患生理性黄疸怎么办  
新生儿患病理性黄疸怎么办  
母乳性黄疸怎么护理  
引起新生儿腹泻的原因有哪些  
新生儿溶血病是怎么回事  
新生儿出血症怎么预防  
头颅血肿怎么办  
头颅血肿和头皮水肿有什么区别  
先天性肥厚性幽门狭窄怎么判断  
麻疹怎么护理  
腹胀怎么护理  
脐疝怎么护理  
新生儿窒息怎样预防  
NO.4新生儿常见皮肤问题的护理  
宝宝的脐部护理  
脐部问题怎么护理  
新生儿臀红怎么办  
疔子怎么护理  
脓疱疮如何治疗  
如何防止脓疱疮发生  
如何清除头皮乳痂  
痱子如何护理  
新生儿湿疹如何护理  
NO.5早产儿的喂养护理  
早产儿与足月儿的区别是什么  
为什么早产儿的死亡率高  
怎样护理早产儿  
早产儿的特殊喂养方法有哪些  
早产儿合理喂养原则有哪些  
早产儿需要哪些特殊护理  
11 婴幼儿拉撒与清洁  
婴幼儿的拉撒与清洁  
NO.1婴幼儿的清洁护理  
如何给3~6个月宝宝洗澡  
如何给7~12个月宝宝洗澡  
如何给1岁以上的婴幼儿洗澡  
如何替婴幼儿擦澡  
如何折风筝状的尿布  
如何培养1~3岁宝宝良好的卫生习惯  
如何训练宝宝控制大小便  
如何给1~3个月宝宝剪指甲  
NO.2婴幼儿肌肤护理  
夏日如何护理宝宝娇嫩皮肤  
冬季如何给宝宝润唇

<<0-3岁宝宝喂养与护理全书>>

冬季如何给宝宝润鼻  
春季如何护理婴幼儿肌肤  
NO.3 婴幼儿的牙齿护理  
宝宝出牙前后如何护理  
如何清洁1~3岁幼儿的牙齿  
幼儿乳牙出现问题怎么办  
12 婴幼儿睡眠与安抚护理  
婴幼儿的睡眠与安抚护理  
NO.1 婴幼儿的睡眠  
如何培养良好的睡眠习惯  
宝宝睡眠时间不正常如何纠正  
如何选择婴幼儿的枕头  
宝宝保持固定的睡姿可以吗  
睡前的仪式如何进行  
睡眠有哪些卫生原则  
宝宝睡得不安稳的原因  
宝宝睡眠失调怎么办  
案例为宝宝安睡创造三大条件  
NO.2 婴幼儿亲子爱抚护理  
2个月宝宝的被动操  
4个月宝宝的亲子运动  
6个月宝宝的亲子运动  
如何进行空气浴  
不同月龄宝宝的抱法  
宝宝的不同抱法  
案例怀中“坐佛式”抱宝宝的好方法  
背带如何使用  
NO.3 安抚宝宝的方法  
为什么宝宝吃饱了还哭  
什么样的哭是正常的啼哭  
怎么区别需求性啼哭  
什么样的啼哭是疾病性的哭  
如何安抚小宝宝  
大宝宝哭闹的原因  
13 婴幼儿穿着与安全护理  
婴幼儿的穿着与安全护理  
NO.1 婴幼儿穿着护理  
大宝的衣裤如何选择  
宝宝穿多了易感冒  
小宝宝的鞋子如何选择  
怎么给1~2岁的宝宝选鞋  
给宝宝买鞋时要注意什么  
如何发现宝宝有脚病  
怎么为宝宝选择枕头和被子  
怎么给宝宝穿套头衣服  
怎么替宝宝穿脱连衣裤  
怎样替宝宝穿内衣

<<0-3岁宝宝喂养与护理全书>>

如何让幼儿学会自己穿衣  
NO.2婴幼儿的安全护理  
对1-2岁宝宝有威胁的餐具  
婴幼儿睡觉时的安全  
案例宝宝学步安全五法则  
如何注意宝宝汽车座椅安全性  
宝宝玩具的安全标准  
14 婴幼儿常见情况和疾病护理  
婴幼儿常见情况和疾病护理  
NO.1每个阶段宝宝的健康检查  
1-3个月时的健康检查  
4-7个月时的健康检查  
8-12个月时的健康检查  
1-2岁时的健康检查  
3岁时的健康检查  
NO.2婴幼儿常见问题护理  
如何帮宝宝缓解胀气  
宝宝腹胀的其他原因  
宝宝过热怎么办  
体温计怎么选择和使用  
宝宝体温超过38 怎么办  
宝宝体温超过39.4 怎么降温  
宝宝湿疹如何护理  
宝宝腹泻时怎么办  
NO.31~3个月宝宝疾病护理  
最初3个月在什么情况下该看医生  
宝宝夜间哭闹的原因  
宝宝得了湿疹怎么办  
宝宝肠绞痛怎么办  
宝宝肚子胀气怎么护理  
宝宝因感冒鼻塞怎么办  
如何给宝宝喂药  
喂宝宝吃药的诀窍  
No.41~3个月的宝宝需要打的疫苗  
哪些宝宝不适宜打预防针  
预防接种后的反应有什么  
预防接种后的护理怎么做  
需要间隔的预防接种有哪些  
如何应对打防疫针产生的反应  
脊髓灰质炎疫苗的护理  
百白破三联疫苗  
No.54~12个月宝宝疾病护理  
怎么预防药疹  
脓疱病怎么预防  
婴幼儿腹泻怎么预防  
腹股沟疝气怎么发现  
蛔虫病怎么判断

<<0-3岁宝宝喂养与护理全书>>

宝宝的舌头像地图怎么办

案例怎么判断中耳炎

No.64 ~ 12个月宝宝需要打的疫苗

麻疹疫苗

流行性脑脊髓膜炎疫苗

流行性乙型脑炎疫苗

口服轮状病毒活疫苗

流感疫苗

麻风腮三联疫苗

NO.71 ~ 3岁宝宝的疾病护理

如何给1~3岁的幼儿服药

打针造成的屁股硬结怎样处理

如何给宝宝滴耳滴剂

眼滴剂的给药方法

如何使用鼻滴剂

流行性感冒怎么护理

宝宝长水痘怎么护理

NO.81 ~ 3岁幼儿要打的疫苗

甲肝疫苗

23价肺炎链球菌疫苗

b型流感嗜血杆菌疫苗 (Hib)

水痘疫苗

## 章节摘录

版权页：插图：NO.1 为什么提倡母乳喂养母乳是新生儿的随身“粮袋”大自然赋予妈妈一项本领，就是生儿育女和用自己的乳汁喂养新生儿，这是人类维持生存、不断繁衍的本能。

妈妈受孕后，母体专为新生儿制作食品的“工厂”——乳房也开始准备“生产”了。

随着胎儿一天天长大，妈妈的乳房也随着增大，这正是为产后能提供乳汁积极做准备。

大自然也赋予了新生儿生存的本能——觅食、吸吮和吞咽，让新生儿天生就会吸吮。

如果将新生儿放在妈妈的胸前，新生儿就会主动晃动小脑袋寻觅和吸吮妈妈的乳头。

当妈妈的乳头受到吸吮刺激后，乳房就开始泌乳，新生儿就吃到了最完美的食物——妈妈的乳汁。

妈妈和新生儿配合得相当完美。

母乳喂养不仅仅是天生的，而且对新生儿和妈妈都有不少的好处。

母乳安全、经济又方便 安全。

母乳是天然无菌的，不含各种色素、添加剂，并且温度也适宜。

经济。

母乳能帮助家庭节省大量的时间和金钱。

方便。

母乳喂养的妈妈带新生儿外出的时候没有后顾之忧，因为新生儿的“粮食”随身带着，可以走到哪儿吃到哪儿，非常方便。

奶粉就不一样了，出门就要提着奶粉罐、奶瓶、热水等，还要担心水不够热。

母乳营养价值高 母乳中的蛋白质、氨基酸含量较多，白蛋白的比例合适，比牛奶中的蛋白质易于吸收。

母乳中的脱氨酸和牛磺酸含量较高，有利于新生儿的智力发育。

母乳中的糖以乳糖为主，钙、磷含量比例适合，有助于钙、镁的吸收；母乳中含有脂肪酶，可以提高脂肪酸的消化和吸收率；母乳中的铁有50%可被吸收，而牛奶中的铁吸收率则要低很多。

母乳中含有免疫球蛋白A及其他免疫球蛋白，还有多种微生物抗体，可增强新生儿的抗病能力。

母乳还有保护新生儿肠黏膜的作用，减低新生儿的呼吸道感染及肠道疾病的概率，不易发生肠道感染和胃肠功能紊乱。

吃母乳的新生儿，成年后患糖尿病、心血管病的概率明显小于人工喂养的新生儿。

母乳喂养对妈妈也好 母乳喂养的妈妈，产后恢复得快。

分娩后几分钟之内让新生儿吸吮乳头会引起子宫收缩，减少出血。

新生儿的吸吮动作刺激催产素的分泌，促进子宫很快恢复到孕前的大小。

哺乳可以保护妈妈减少受一些疾病的侵扰。

与从未哺乳的妇女相比，哺乳期超过25个月的妈妈患乳腺癌的概率要减少1/3。

哺乳还可预防卵巢癌、尿路感染和骨质疏松等。

母乳喂养可以让妈妈早日恢复身材。

怀孕期间妈妈身体积蓄的脂肪，就是大自然为产后哺乳而储存的“燃料”。

哺乳消耗妈妈体内额外的热量，哺乳妈妈的新陈代谢会改变，不用节食就能达到减肥目的。

母乳喂养还能使妈妈的月经推迟来潮，有利于避孕。

哺喂母乳是母子双方的共同付出、相互馈赠通过母乳喂养，使母婴接触机会增多，新生儿感受到更多的母爱和安全感。

这对新生儿的性格发育有好处，有利于他们成年后建立良好的人际关系。

而新生儿的吸吮反过来又刺激妈妈乳头的神经，将信息传送到脑下垂体，促进泌乳素的分泌。

泌乳素是激发母性本能的激素之一，这种神奇的物质在妈妈身体里的高速公路上畅游，激发她作为妈妈的感受。

母乳喂养有这么多的好处，并且是人类的本能，妈妈们还有什么理由不坚持母乳喂养呢？

可是，有的妈妈却因为种种原因，不愿意母乳喂养，这对妈妈和新生儿来说都不是一个好的选择。

为什么一定要吃初乳什么是“初乳”呢？

<<0-3岁宝宝喂养与护理全书>>

产后7天内妈妈分泌的乳汁，称为初乳。

初乳由于含有大量的抗体和营养物质而呈淡黄色，看上去不像奶，但却绝对干净卫生。

有的老人误以为产后头几天的奶脏而丢弃，这是十分可惜的。

初乳虽然量比较少，但对新生儿是非常珍贵的。

妈妈一定要让新生儿在出生后到1周内，吃到自己的初乳。

因为初乳含有丰富的营养物质：含有#富的蛋白质和比较少的脂肪。

特别适合新生儿生长快、需要蛋白质多、消化脂肪能力弱的特点。

初乳是新生儿最重要的食品。

初乳可以增强新生儿的抗病能力。

初乳比以后的乳汁含有更多的维生素和矿物质，不仅营养高，还含有保护新生儿抵御疾病的物质，称为“免疫物质”。

## <<0-3岁宝宝喂养与护理全书>>

### 编辑推荐

《0-3岁宝宝喂养与护理全书》：宝宝成长必备的营养有哪些，均衡摄入营养是关键，父母必知的喂养知识和方法，如何培养宝宝良好的饮食习惯，哪些食物有利于宝宝智力的开发，人工喂养应注意些什么……赵天卫所著的《0-3岁宝宝喂养与护理全书》以0~3岁宝宝的成长发育为主要内容，和新妈妈一起聊聊宝宝所要经历的关于身体、心理、发育、营养、早教等诸多问题，帮助新妈妈认识、了解并且很好地解决这些问题。

伴随着小宝宝成长的每一天，为新妈妈解开一个又一个困惑。

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>