# <<聪明宝宝营养餐>>

#### 图书基本信息

书名: <<聪明宝宝营养餐>>

13位ISBN编号:9787501983681

10位ISBN编号:7501983682

出版时间:2011-10

出版时间:轻工

作者: 李宁

页数:224

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

## <<聪明宝宝营养餐>>

#### 内容概要

本书介绍了4-6个月、7-9个月……282道分阶段宝宝喂养美食;还有宝宝需要补充的DHA、维生素、卵磷脂等27种必需营养素;咀嚼训练、健脑益智、明目护眼……10种特效功能食谱;鹅口疮、扁桃体炎、咳嗽等19种常见病的调理。

### <<聪明宝宝营养餐>>

#### 作者简介

李宁,北京协和医院营养专家、中国协和医科大学教师、全国妇联"心系好儿童"项目专家组成员。

对孕产妇、婴幼儿以及各类营养不良患者的营养治疗及指导经验丰富。

参与《现代临床营养学》等多部专著和《食物是最好的医药》等科普著作的编写,在《健康报》《保健时报》等报刊上发表过科普短文数十篇,多次在中央人民广播电台、中央电视台生活栏目担当嘉宾,进行营养知识科普宣教。

### <<聪明宝宝营养餐>>

#### 书籍目录

不同阶段宝宝所吃的食物的大小和粗细 妈妈们要注意的致过敏食物 五色食物给宝宝均衡营养

- 1 聪明宝宝分阶段喂养食谱
- 0~28天新生儿的特殊喂养
- 0~28天宝宝的成长变化
- 0~28天宝宝的喂养原则

珍惜初乳

提倡用母乳喂养

母乳的主要营养列表

母乳喂养的正确姿势

让妈妈乳汁充足的方法

用奶瓶喂奶的正确姿势

母乳喂养常见问题的预防与处理

怎样给人工喂养的宝宝调制奶粉

不宜给宝宝喂高浓度的糖水

丝瓜炖排骨

青椒炒牛肉片

清炖鲫鱼

山药鱼头汤

红薯粥

木瓜米酒

- 1~2个月母乳是宝宝最好的营养
- 1~2个月宝宝的成长变化
- 1~2个月宝宝的喂养原则

满月宝宝仍然提倡母乳喂养

防止宝宝吐奶的方法

1~2个月宝宝一日食谱

可以尝试蔬菜水和果汁了

宝宝拒绝吃奶的应对措施

叫醒宝宝喂奶

夜间喂奶的注意事项

母乳喂养要知道的禁忌提示

妈妈增奶的方法

月母鸡

清蒸鲫鱼

红枣栗子粥

三丝黄花羹

- 2~3个月宝宝吃奶不必拘泥于量的多少
- 2~3个月宝宝的成长变化
- 2~3个月宝宝的喂养原则

适当给宝宝补水

母乳喂养充足,不必添加其他

哺乳妈妈补好营养,促进宝宝脑部发育

慎重选择代乳品

## <<聪明宝宝营养餐>>

选择时的注意事项配方奶的正确冲泡配方奶不必再加糖加热奶瓶中奶的方法人工喂养宝宝时如何掌握奶汁的温度人工喂养需要注意的问题3个月以后的宝宝可适当添加米粉猪骨炖莲藕豆芽炒鱼片排骨大白菜红焖猪蹄鱼头海带豆腐汤胡萝卜小米粥

. . . . . .

- 2 聪明宝宝必需的27种营养素食谱
- 3 帮助宝宝健康成长10种特效功能食谱
- 4 妈妈最关心的19种宝宝常见病调理食谱
- 5 好妈咪营养课堂

### <<聪明宝宝营养餐>>

#### 章节摘录

版权页: 插图: 备注:每个宝宝都有其天生的独特性格,在吃奶上表现得也比较明显。

有的宝宝吃得又快又猛,吃饱后待两三小时再吃一顿。

有的宝宝一顿奶要吃上半小时甚至1小时,有时还会吃着吃着就睡了,醒来又要吃。

因此,新妈妈最好按照宝宝的需要来喂奶。

在看到宝宝有用手推、手挡、低头、闭嘴或转过脸去等动作时,就不要再给宝宝喂奶了。

可以尝试蔬菜水和果汁了 满月的宝宝可以尝试母乳或奶粉以外的食物了,可以适当给宝宝添加一些蔬菜水和果汁。

由于宝宝的消化功能还不发达,所以最好将果汁稀释后再喂宝宝,建议给宝宝喂的果汁是直接榨取的,不要选用市场上购买的。

宝宝拒绝吃奶的应对措施 宝宝拒绝吃奶,常常是由于身体的不适引起的。

常见的原因及应对措施如下: 宝宝用嘴呼吸, 吮奶时, 乍吮即止。

这可能是由于宝宝鼻塞引起的,应为宝宝清除鼻内的异物,并认真观察宝宝情况。

如有异常,请尽快送往医院治疗。

宝宝吮奶时,突然啼哭,害怕吮奶。

这可能是宝宝口腔受到感染,吮奶时因碰触而引起疼痛。

爸爸妈妈如发现这种情况,最好也到医院看看。

宝宝精神不振,出现不同程度的厌吮现象。

这可能是因为宝宝患有某种疾病,特别是消化道疾病和面颊硬肿等,应尽快到医院治疗。

叫醒宝宝喂奶 有的新妈妈看到宝宝睡得正香,不忍心叫醒宝宝喂奶,其实这种做法是不正确的。

因为有些早产儿、低体重儿和体质较弱的宝宝觉醒能力比较差,如果让宝宝一直睡着,有可能会发生低血糖。

因此,宝宝如果睡觉时间超过3小时仍然不醒,就要叫醒宝宝给其喂奶。

如果宝宝仍然不吃,就要看宝宝是否有其他异常情况,如是不是生病了等。

当然如果是在后半夜,就可以不用叫醒宝宝,当宝宝的睡眠时间超过64小时,再将宝宝叫醒喂奶。

夜间喂奶的注意事项 可以延长喂奶的间隔。

如果宝宝在夜间熟睡不醒,尽量少惊动他,将喂奶的时间间隔延长一下。

2个月的宝宝一夜喂两三次奶就可以了。

保持坐姿喂奶。

夜间喂奶也应像白天那样坐起来抱着宝宝喂奶,能避免发生意外。

不要让宝宝含着乳头睡觉。

这样会影响宝宝的睡眠,还有可能在妈妈睡熟后,乳房堵住宝宝的鼻孔而造成意外伤害。

# <<聪明宝宝营养餐>>

#### 编辑推荐

《现代人:聪明宝宝营养餐》条理清楚、文字流畅、图文并茂、贴近生活,是新手父母必备的宝宝喂养参考书。

愿《现代人:聪明宝宝营养餐》能为新手父母在喂养宝宝时提供切实的帮助,愿您的宝宝能够健康、聪明、快乐。

# <<聪明宝宝营养餐>>

### 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