

<<向育儿专家取经>>

图书基本信息

书名：<<向育儿专家取经>>

13位ISBN编号：9787511000934

10位ISBN编号：7511000932

出版时间：2010-8

出版时间：海豚

作者：童笑梅

页数：265

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>

<<向育儿专家取经>>

前言

每个宝宝都是上天赐给爸爸妈妈的礼物。

从宝宝出生的那一刻起，妈妈们就已下定决心要把宝宝喂养得白白胖胖的，但新手爸妈所了解的育儿知识少知又少。

什么时候该给宝宝添加辅食？

怎样添加辅食才能使宝宝获得充足的营养……随着小宝宝在怀中渐渐长大，这一系列问题会接踵而来，每一位新手爸妈接受考验的时候来到了。

宝宝的营养补充有两个关键时期，一个是半岁以内的全母乳喂养，另一个是4个月至1岁期间的辅食添加。

这两个阶段的营养状况直接影响到宝宝的身体、心理、智能的发育和对疾病的抵抗力。

还没当妈妈的准妈妈或者刚刚当上妈妈的新妈妈，一起来学习一下如何喂养1岁以内的宝宝。

本书为妈妈们提供了300多道辅食食谱、50个宝宝常见疾病的食疗方案、100个关于宝宝断奶和辅食添加方面的常见问题的解决方案，还根据宝宝的营养需求，为妈妈们提供了极具应用价值的宝宝营养计划和各种辅食的制作指导，使从来没做过饭的菜鸟妈妈也能成为宝宝的“特级厨师”，为宝宝制作出既营养又美味的超级辅食。

拥有宝宝是妈妈的幸福。

养育好宝宝则是每位妈妈不可推卸的责任。

也许你没有准备，也许你觉得一筹莫展，不知道该从哪里下手。

没关系，好妈妈是可以修炼出来的。

只要你认真阅读这本书，并在实践中勤加应用，相信很快就会掌握为宝；宝断奶和添加辅食的技巧，让宝宝在你的智慧和爱心中健康、快乐地成长。

相信自己，为宝宝全面而有效地添加辅食，每位妈妈都可以做到！

<<向育儿专家取经>>

内容概要

养育好宝宝是每位妈妈最想做好的事，而在这个过程中，也许你会为没有做好准备而一筹莫展，不知道该如何下手。

本书根据宝宝成长的月龄变化进程为你奉上：

- 辅食添加基本原则
- 添加辅食的时机
- 各类辅食的添加顺序
- 不同月龄宝宝口腔的特点
- 妈妈应注意的宝宝辅食添加小信号
- 300道适合不同月龄宝宝的辅食

宝宝的辅食从流质到泥糊、液体、半固体，最后到固体，要经过整吞整咽期、用舌捣碎期、牙床咀嚼期、自由咀嚼期四个阶段，而妈妈的巧手，会让宝宝在每个阶段享受不同的美味。

<<向育儿专家取经>>

作者简介

童笑梅，北京大学第三医院儿科主任、主任医师、硕士生导师，北京市儿科医师培训基地评审专家，北京市医疗鉴定专家成员，国家职业医师考试主考官，北京市卫生局系统、北京大学系统住院医师规范培训考官，中华医学会北京围产学会委员，中华医学会北京儿科学会委员。

自19

<<向育儿专家取经>>

书籍目录

- 1 辅食添加基本知识
 - 2 0-1岁宝宝辅食添加
 - 3 专家亲自教你做辅食
 - 4 特殊辅食为宝宝的健康加分
 - 5 新手妈妈添加辅食最关心的问题
- 附录 1-3岁聪明宝宝营养配餐

<<向育儿专家取经>>

章节摘录

插图：燕麦营养分析燕麦是谷物中最好的全价营养食品。

它的蛋白质和脂肪（主要是不饱和脂肪酸）含量在谷物中均居首位，碳水化合物的含量比较低。其中具有增智与健骨功能的赖氨酸含量是大米和小麦面的2倍以上，具有预防贫血作用的色氨酸的含量也高于大米和面粉。

此外，燕麦还含有丰富的维生素B2、维生素E和磷、铁、钙等矿物质。

适用范围燕麦里含的粗纤维比较多，不容易消化，也容易使宝宝过敏，最好晚一点给宝宝吃，过敏体质的宝宝在吃燕麦的时候更要小心，一定要从少量开始慢慢添加。

并注意观察有没有过敏反应。

另外，燕麦片的“湿气”比较重，肠胃湿热的宝宝吃了会出现排便不通畅的现象，最好要少吃。

燕麦里所含的纤维素具有刺激肠胃蠕动、促进排便的作用，便秘的宝宝可以适当吃一些，能够缓解便秘症状。

选购支招首先要分清“燕麦片”和“麦片”之间的区别。

纯燕麦片是由燕麦粒轧制成的，外观呈扁平状，直径约相当于黄豆粒，形状完整。

即使是经过处理的速食燕麦片也能看出燕麦原来的形状。

麦片则是由小麦、大米、玉米、大麦等谷物混合而成的，燕麦片只占一小部分，有的甚至根本不含燕麦片。

最好选择颗粒差不多大小的燕麦片，这样煮成的燕麦粥溶解程度相同，不会产生粗糙的口感。

有的麦片里添加麦芽糊精、砂糖、奶精（植脂末）、香精等添加剂，不但降低麦片的营养价值，还会对宝宝的健康和生长发育产生干扰作用，妈妈们在购买的时候一定要看清成分，不要购买燕麦含量过低、含有添加剂的麦片。

<<向育儿专家取经>>

编辑推荐

《向育儿专家取经:宝宝辅食添加》：宝宝辅食添加的六大基础知识，不同月龄的宝宝辅食的性状有变化，300多道最适合宝宝添加的辅食，妈妈最关心的100个常见辅食添加问题。10000000家庭的选择，宝宝健康成长的保证。全能妈妈实践版。

<<向育儿专家取经>>

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>