

<<母乳喂养一本通-孕育宝典>>

图书基本信息

书名：<<母乳喂养一本通-孕育宝典>>

13位ISBN编号：9787534936029

10位ISBN编号：7534936020

出版时间：2007-4

出版时间：河南科学技术出版社

作者：宰薇薇

页数：150

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>

## <<母乳喂养一本通-孕育宝典>>

### 内容概要

每年的8月1~7日是世界母乳喂养周，是国际母乳喂养行动联盟为了保护、促进和支持母乳喂养而设立的一项重要活动。

为什么大家这么重视母乳喂养呢？

现代医学证实，母乳是母亲给予孩子最天然、最理想的食物。

母乳喂养对孩子的成长发育有十分关键和重要的作用。

它不仅是母婴情感的联系，也是婴儿要求食物、关爱与健康权利的保障。

围绕着母乳喂养的话题，本书不仅让你了解母乳喂养到底有哪些好处，还教你如何给你的小宝贝喂奶。

母乳喂养已经被越来越多的年轻父母和社会所接受。

大家都知道，母乳中含有的不饱和脂肪酸为宝宝的生长提供了足够的热量和营养，母乳中还含有利于婴儿生长的核苷酸、维生素、矿物质、抗体乳清蛋白、生长因子、生长激素等。

因此，吃母乳的孩子体质基础好，免疫力强，不易生病。

然而，很多女性不愿意给孩子喂母乳，因为在哺乳期间会出现种种问题，比如乳房胀痛、乳头皲裂等，那么应该怎么办呢？怎么做才能把伤害降到最低呢？在本书中，我们都将为你一一解答。

当孕妇生完孩子之后，老年人都会买很多补品，比如老母鸡、猪蹄等催奶的食品做给新妈妈们吃，但这些食品要怎么做才能确保其中的营养不会流失呢？

我们在本书中为你准备了一年四季的食谱，无论你是在什么季节生产，都可以得到营养最均衡的饮食。

怀孕期和哺乳期如何护理乳房，以保持乳房丰满挺拔？如何给宝宝断奶？

何时断奶最为合适？

上班族妈妈如何使工作与哺乳两不误？如何给宝宝最温馨的照顾，本书都作出了悉心的讲述。

<<母乳喂养一本通-孕育宝典>>

书籍目录

1 母乳喂养的产前准备 您了解母乳吗 营养的饮食搭配 让乳头和乳房做好准备 调整心情,做个称职的母亲2 母乳喂养的好处之妈妈说 让癌症远离自己 增强妈妈的敏感性 减少产后出血 增加母亲和孩子之间的感情 更容易恢复体形,散发热量 节省开支,减轻经济负担3 母乳喂养的好处之宝宝说 营养丰富,更利于宝宝的生长 增强宝宝的免疫力 宝宝牙齿发育的保护伞 有益于宝宝大脑发育 有益于宝宝心理健康 降低各种疾病的发生率 不宜母乳喂养的情况4 母乳喂养的技巧 喂奶中妈妈的正确姿势 护理人员的正确姿势 喂奶中宝宝的正确姿势 喂奶的正确次数和时间 喂奶的注意事项 手工挤奶指导5 分泌最好的乳汁 乳汁是怎样产生的 母乳的三个阶段 初乳对宝宝非常重要 如何促进乳汁分泌 保证乳汁充足的注意事项 奶水不足或者胀奶了,该怎么办 如何判断母乳是否充足 催奶方法 饮食催奶方法 喝催乳汤的常识6 哺乳妈妈的饮食 新手妈妈的身体生理和营养特点 新手妈妈的饮食原则 春季食谱 夏季食谱 秋季食谱 冬季食谱 需要吃特殊补品吗 哺乳妈妈的禁用药物 患有肝炎的妈妈能给宝宝喂奶吗7 乳房保健 乳房健美的秘密 孕期乳房护理 产后乳房护理 异常情况下的乳房护理 哺乳期需要戴胸罩吗8 细心呵护宝宝 宝宝应该定时喂奶吗 什么时候可以断奶 宝宝怎样才能度过断奶期 牛奶为什么不如母乳 母乳喂养期间的副食品 宝宝断奶后如何喂养 适合婴幼儿的食物 怎样给宝宝烹调食物9 上班族妈妈 哺乳守则 上班族妈妈的哺乳指导 上班后,如何持续哺乳 哺乳期间的妈妈应该怎样避孕 哺乳期妈妈的用药准则 奶粉的正确冲泡方法 上班族妈妈生活备忘录

<<母乳喂养一本通-孕育宝典>>

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>