

<<0-3岁婴幼儿营养方案>>

图书基本信息

书名：<<0-3岁婴幼儿营养方案>>

13位ISBN编号：9787538447880

10位ISBN编号：7538447881

出版时间：2010-7

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：吴莹 主编

页数：256

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>

## <<0-3岁婴幼儿营养方案>>

### 前言

让自己的宝宝健康成长是每一位父母的心愿，0~3岁是宝宝大脑发育的黄金时期，0~3岁也是宝宝身体发育的关键时期。

此时也是宝宝一生中发育最快的时期。

同时也是营养需要最多、最全面的重要阶段，如何满足宝宝发育的营养需求。

就是宝宝成长中的重中之重。

通过本书可以帮助父母解决一系列的难题，对于在换乳中出现的各类难题。

本书都给予专家指导。

比如。

如何开始给宝宝喂泥糊状食物，那些食物此阶段可以吃，哪些食物此阶段不可以吃。

应该选择什么样的食物……本书都有详细的解答。

会让父母以自信、积极的态度来应对各种换乳难题。

本书还详细介绍了宝宝在成长过程中，如何针对发育的每一个阶段，进行科学喂养。

还列举宝宝常吃的一些食物进行详细的营养解析。

帮助新手父母养出一个聪明健康的小宝宝！

## <<0-3岁婴幼儿营养方案>>

### 内容概要

《0-3岁婴幼儿营养方案》将为您详细介绍不同时期婴幼儿的营养需求，以及相关的喂养知识。它针对不同阶段宝宝的饮食特点为宝宝设计最佳的营养方案，让新手妈妈轻松无忧地为聪明宝宝准备健康餐品，让妈妈轻松成为聪明宝宝的喂哺专家。

0~3岁是宝宝人生的初始阶段，这一阶段的营养根基打得是否牢固直接关系到宝宝一生的健康。从母乳喂养到添加辅食再到向全面饮食的过渡，也就是说由液体状食物逐渐过渡到泥状食物，再到固体食物。

宝宝的营养状况直接影响到其身体、心理、智能的发育和对疾病的抵抗力。

家长们在宝宝的喂养上应遵循以下几个原则：宝宝的食物要软、烂。婴幼儿的咀嚼和消化机能尚未发育完善，消化能力较弱，不能充分消化和吸收食物中的营养，所以要根据宝宝的年龄特点和消化程度选择食物，保证供给的食物做到细、软、熟。

宝宝的食物要多样化。宝宝对单调食物容易产生厌倦感。

为了增进宝宝的食欲.保证充分合理的营养，避免宝宝偏食，家长们应使食物品种丰富多样，色、香、味俱全，主食粗细交替，菜品荤素搭配，每天加1~2次点心。

对宝宝不喜欢的食物，可在烹调上下工夫，以此让宝宝的膳食达到平衡。

## <<0-3岁婴幼儿营养方案>>

### 书籍目录

Part1 0-3岁宝宝的喂养 0-1个月宝宝的喂养 1-2个月宝宝的喂养 2-3个月宝宝的喂养 3-4个月宝宝的喂养 4-5个月宝宝的喂养 .....Part2 宝宝的营养指南Part3 育儿经验指南Part4 婴幼儿喂养常见问题和禁忌Part5 婴幼儿的疾病营养Part6 营养全解析Part7 附录

## &lt;&lt;0-3岁婴幼儿营养方案&gt;&gt;

## 章节摘录

定时喂奶还是按需喂奶有的妈妈不了解母乳喂养的方法和新生宝宝的生理特点，常常较早地给新生儿宝宝定时喂奶，这种喂奶方法对新生儿宝宝和妈妈都不利。

专家认为，新生儿宝宝应按需喂奶，宝宝想吃就喂，妈妈奶胀就喂，这样就能满足母婴的生理需求。刚刚出生的新生儿宝宝吸吮力强，这是让他学习和锻炼吸吮能力的最佳时刻，不必拘泥于定时喂奶，而且，硬性规定喂奶时间和次数，就不能满足其生理需求，必然会影响其生长发育。

按需喂奶、勤喂奶，还能促进母乳分泌旺盛，有利于宝宝吃饱喝足，可促进宝宝的生长发育。

哺乳次数、时间与喂奶量1~3天的宝宝，按需哺乳，每次喂10~15分钟（要遵循按需哺乳的原则，根据个体差异而定）。

4~14天的宝宝，每4小时喂奶一次，每次喂15~20分钟。

每次喂30~90毫升（要遵循按需哺乳的原则，根据个体差异而定）。

15~30天的宝宝，每隔3小时喂奶一次，每次15~20分钟。

喂奶时间可安排在早上6、9、12时；下午3、6、9时及夜间12时、后半夜3时，每次喂奶7~100毫升。

母乳喂养的准备作为一名新妈妈，必须在孕期就做好母乳喂养的各项准备，这样才能成功地进行初次母乳喂养，做一个完美妈妈。

新妈妈首先应该做好充分的心理准备，要以愉悦、轻松的心态面对哺乳，尽量避免紧张、焦躁的心情。

要充满自信，克服对哺乳的恐惧心理，树立起母乳喂养的信心。

应充分认识到母乳喂养的益处，尽量避免人工喂养。

同时也应明白乳汁的分泌与乳房的大小并无太大关联。

母乳喂养也不会使乳房外形受到破坏，应积极地准备母乳喂养，而不可消极退缩。

在怀孕期间，孕妇就应该在专业医护人员的指导下学习母乳喂养的技能与方法，如果乳房、乳头有某些小缺陷，则应该尽早进行乳房护理，同时也应该掌握正确的喂奶体位、正确的授乳方法和正确的喂哺姿势。

## <<0-3岁婴幼儿营养方案>>

### 编辑推荐

《0-3岁婴幼儿营养方案》：辅食添加的时间和具体方法，不同时期宝宝辅食的特点，每月推荐10道营养美味的宝宝辅食。

<<0-3岁婴幼儿营养方案>>

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>