

图书基本信息

书名：<<0-3岁宝宝聪明健康餐500例>>

13位ISBN编号：9787538451153

10位ISBN编号：7538451153

出版时间：2011-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：别海洲 编

页数：287

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>

内容概要

《0-3岁宝宝聪明健康餐500例》提供0~3岁宝宝同步喂养方案，包括婴儿期母乳喂养、混合喂养、辅食添加和幼儿期的喂养，指导家长科学合理地喂养宝宝。针对宝宝生长发育过程中各时期的营养需求，为宝宝提供了科学合理的饮食方案。同时介绍了大量适合宝宝的食谱，制作方法简单易学，让爸爸妈妈们轻松做出宝宝最爱吃的美味营养餐，让宝宝吃出健康与智慧。

《0-3岁宝宝聪明健康餐500例》还针对宝宝生病的时候，该如何护理和通过食疗使宝宝得到最好的照顾，让宝宝的身体尽快恢复健康。希望通过《0-3岁宝宝聪明健康餐500例》可以让爸爸妈妈们学会如何喂养宝宝

书籍目录

Part 1 0~3个月母乳喂养期

20宝宝的发育情况

1个月宝宝发育标准

1个月宝宝身体发育

1个月宝宝智力发育

2个月宝宝发育标准

2个月宝宝身体发育

2个月宝宝智力发育

3个月宝宝发育标准

3个月宝宝身体发育

3个月宝宝智力发育

专家指导科学喂养宝宝

母乳喂养的好处

坚持母乳喂养

母乳喂养的方法

母乳喂养的姿势

用奶瓶喂养的姿势

白天母乳哺乳

夜间母乳哺乳

妈妈如何拥有好奶水

如何提高母乳的质量

不要运动后给宝宝喂奶

注意喂奶的不规律性

解决打嗝问题

母乳喂养可以提高宝宝的智商

怎样给宝宝服用鱼肝油

宝宝补钙的注意事项

增强宝宝的免疫力

Part 2 4~6个月整吞整咽期

宝宝的发育情况

4个月宝宝发育标准

4个月宝宝身体发育

4个月宝宝智力发育

5个月宝宝发育标准

5个月宝宝身体发育

5个月宝宝智力发育

6个月宝宝发育标准

6个月宝宝身体发育

6个月宝宝智力发育

专家指导科学喂养宝宝

宝宝的营养需求

添加辅食的原因

什么时候开始添加辅食比较好

换乳初期时喂养的注意要点

注意各类辅食的喂养过程

添加辅食不等于换乳

添加含铁的辅食

辅食汤料的制作方法

泥糊状食物的制作工具

辅食的计量方法

让宝宝爱上辅食的方法

蔬果汁食谱

雪梨柠檬汁

猕猴桃草莓汁

甜瓜汁

苹果胡萝卜汁

香蕉蔬果汁

栗子卷心菜汁

香蕉杂果汁

草莓葡萄汁

牛奶南瓜汁

菠萝汁

蔬菜汁

苹果汁

胡萝卜汁

橘子汁

梨汁

桃汁

.....

Part 3 7~9个月用舌捣碎期

Part 4 10~12个月牙床咀嚼期

Part 5 1~1.5岁自由咀嚼期

Part 6 1.5~2岁自由选择食物期

Part 7 2~3岁成长关键期

Part 8 婴幼儿常见疾病及健康护理

附录1

附录2

章节摘录

版权页：插图：宝宝在8周时，俯卧位下巴离开床的角度可达45度，但不能持久。要到3个月时，下巴和肩部才能都离开床面抬起来，胸部也能部分地离开床面，上肢支撑部分体重。宝宝俯卧时，家长一定要在旁看护，防止因呼吸不畅而引起窒息。宝宝双脚的力量在加大，只要不是睡觉吃奶，手和脚就会不停地动，虽然不灵活，但他动得很频。从出生到2个月的宝宝，动作发育处于活跃阶段，宝宝可以做出许多不同的动作，特别精彩的是面部表情逐渐丰富。在睡眠中有时会做出哭相，撇着小嘴好像很委屈的样子；有时又会出现无意识的笑。其实这些面部动作都是宝宝吃饱后安详愉快的表现。此时的宝宝原始反射基本消失，因为在获得某些成熟的技能之前，必须去掉相应的原始反射活动，如抓握反射、觅食反射、惊吓反射、踏步反射、爬行、够物行为等。宝宝经过1个多月的哺育，已经对妈妈说话的声音很熟悉了，如果听到陌生的声音他会吃惊，如果声音很大他会感到害怕而哭起来。因此，要给宝宝听一些轻柔的音乐和歌曲，对宝宝说话、唱歌的声音都要悦耳。宝宝玩具的声响不要超过70分贝，生活环境的噪声不要超过100分贝。宝宝很喜欢周围的人和他说话，没人理他的时候会感到寂寞而哭闹。1个多月的宝宝，皮肤感觉能力比成人敏感得多，有时家长不注意，把一丝头发或其他东西弄到宝宝的身上刺激了皮肤，他就会全身左右乱动或者哭闹表示很不舒服。这时的宝宝对过冷、过热都比较敏感，以哭闹向大人表示自己的不满。两只眼睛的运动还不够协调，对亮光与黑暗环境都有反应。1个多月的宝宝很不喜欢苦味与酸味的食品，如果给他吃，他会表示拒绝。

编辑推荐

《0-3岁宝宝聪明健康餐500例》：让新妈妈放心的婴幼儿科学喂养全书，从水果到蔬菜，从辅食到正餐，满足婴幼儿各个成长阶段的营养需求。
宝宝吃得好，身体才能茁壮成长。

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>