

<<养宝宝SO EASY>>

图书基本信息

书名：<<养宝宝SO EASY>>

13位ISBN编号：9787538731453

10位ISBN编号：7538731458

出版时间：2010-9

出版时间：时代文艺出版社

作者：燕南

页数：259

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>

<<养宝宝SO EASY>>

内容概要

该书以育婴的各个阶段为基础，从育婴的生理常识、医学常识、生活常识以及教育常识等多方面进行展开说明，是“新手父母”难得的一本育婴百科全书。

<<养宝宝SO EASY>>

作者简介

燕南，幼儿及青少年教育学家，曾赴美国留学。
多年来一直致力于家庭教育及心理咨询问题的研究。
回国后潜心钻研幼儿教育及青少年家庭教育，编著过《女孩富养》等书籍。

<<养宝宝SO EASY>>

书籍目录

- 第一章 宝宝出生前的准备 一、和妈妈有关的话题 孕期饮食 孕期检查 孕期心理 分娩方式 二、和宝宝有关的话题 该为宝宝准备些什么 如何购买婴儿用品
- 第二章 宝宝出生后0~1个月 一、本月特别关注 新生儿黄疸 给婴儿洗澡 婴儿吐奶 婴儿抚触 二、和妈妈有关的话题 产后饮食与保健 如何喂养 营养食谱 为宝宝做些什么？
妈妈常见的问题 三、和宝宝有关的话题 宝宝成长指标 宝宝常见的问题 亲子互动游戏
- 第三章 宝宝1个月 一、本月特别关注 室外空气浴 宝宝体检 产后抑郁症 凶门 二、和妈妈有关的话题 如何喂养 营养食谱 为宝宝做些什么？
妈妈常见的问题 三、和宝宝有关的话题 宝宝成长指标 宝宝常见的问题 亲子互动游戏
- 第四章 宝宝2个月 一、本月特别关注 婴儿哭闹 婴儿湿疹 婴儿臀部护理 婴儿便秘 二、和妈妈有关的话题 如何喂养 营养食谱 为宝宝做些什么？
妈妈常见的问题 三、和宝宝有关的话题 宝宝成长指标 宝宝常见的问题 亲子互动游戏
- 第五章 宝宝3个月 一、本月特别关注 婴儿的睡眠 婴儿被动操 纸尿裤的使用 上班前的准备 二、和妈妈有关的话题 如何喂养 为宝宝做些什么？
妈妈常见的问题 三、和宝宝有关的话题 宝宝成长指标 营养食谱 宝宝常见的问题 亲子互动游戏
- 第六章 宝宝4个月 一、本月特别关注 和宝宝的语言交流 夜啼 宝宝吃手 认生 二、和妈妈有关的话题 如何喂养 为宝宝做些什么？
妈妈常见的问题 三、和宝宝有关的话题 宝宝成长指标 营养食谱 宝宝常见的问题 亲子互动游戏
- 第七章 宝宝5个月 一、本月特别关注 婴儿贫血 宝宝长牙 婴儿感冒 婴儿腹泻 二、和妈妈有关的话题 如何喂养 为宝宝做些什么？
妈妈常见的问题 三、和宝宝有关的话题 宝宝成长指标 营养食谱 宝宝常见的问题 亲子互动游戏
- 第八章 宝宝6个月 一、本月特别关注 幼儿急疹 护理宝宝的牙齿 断奶 婴儿患中耳炎 二、和妈妈有关的话题 如何喂养 为宝宝做些什么？
妈妈常见的问题 三、和宝宝有关的话题 宝宝成长指标 营养食谱 宝宝常见的问题 亲子互动游戏
- 第九章 宝宝7个月 一、本月特别关注 宝宝的睡姿 训练宝宝使用杯子喝水 训练宝宝爬 宝宝家居安全 二、和妈妈有关的话题 如何喂养 为宝宝做些什么？
妈妈常见的问题 三、和宝宝有关的话题 宝宝成长指标 营养食谱 宝宝常见的问题 亲子互动游戏
- 第十章 宝宝8个月 一、本月特别关注 为宝宝选玩具 给宝宝喂药 异物隐患 宝宝出汗 二、和妈妈有关的话题 如何喂养 为宝宝做些什么？
妈妈常见的问题 三、和宝宝有关的话题 宝宝成长指标 营养食谱 宝宝常见的问题 亲子互动游戏
- 第十一章 宝宝9个月 一、本月特别关注 宝宝恋物 为宝宝选衣服 让宝宝自己吃饭 培养宝宝与别人交往 二、和妈妈有关的话题 如何喂养 为宝宝做些什么？
妈妈常见的问题 三、和宝宝有关的话题 宝宝成长指标 营养食谱 宝宝常见的问题 亲子互动游戏
- 第十二章 宝宝10个月 一、本月特别关注 宝宝磨牙 帮宝宝出行 学步车的使用 制止宝宝的不好行为 二、和妈妈有关的话题 如何喂养 为宝宝做些什么？
妈妈常见的问题 三、和宝宝有关的话题 宝宝成长指标 营养食谱 宝宝常见的问题 亲子互动游戏
- 第十三章 宝宝11个月~12个月 一、本月特别关注 为宝宝准备生日 宝宝排便训练 宝宝厌食、挑食 宝宝学走路 二、和妈妈有关的话题 如何喂养 为宝宝做些什么？
妈妈常见的问题 三、和宝宝有关的话题 宝宝成长指标 营养食谱 宝宝常见的问题 亲子互动游戏
- 第十四章 关于小儿疫苗接种

章节摘录

第一章 宝宝出生前的准备一、和妈妈有关的话题 孕期饮食孕早期饮食——为胎儿储存能量 妊娠早期是胎儿从受精卵经分裂、着床、到各器官分化形成的阶段，而这时，很大一部分孕妇却被妊娠反应所困扰着，食欲不好，吃不下东西又怕影响宝宝的发育。

其实完全不用担心，只要和以前一样饮食，保持愉快的心情是不会影响到胎儿发育的。

保证优质蛋白除了孕妇自身因怀孕产生的生理变化需要蛋白质外，这个阶段的胚胎从开始生长发育至胎儿的过程中，也从妈妈身体中汲取蛋白质储存，因此怀孕早期蛋白质的摄入量不能低于怀孕前。

品种：选择容易消化、吸收、利用的优质蛋白质，如畜禽肉类、乳类、蛋类、鱼类及豆制品等。

数量：每天35-40克，相当于主食200克、加鸡蛋1个和瘦肉50克，才能维持孕妇体内的蛋白质平衡。

适当碳水化合物怀孕早期，如果孕妇胃部非常不适，呕吐、不愿吃东西而长时间处于饥饿状态，血液中的酮体就会蓄积，并积聚于羊水中被胎儿吸收，而酮体对胎儿的大脑发育会产生不良的影响。

品种：含碳水化合物的食物，包括面粉、大米、玉米、小米、薯类、食糖、土豆等。

数量：孕妇每天要摄入150克以上的碳水化合物(等于200克粮食)。

充足的无机盐和维生素如果在胚胎早期发育过程中，缺乏某些微量元素，会导致胎儿生长迟缓，骨骼和内脏畸形，甚至导致中枢神经系统畸形。

同时，孕妇因为代谢和妊娠反应，应该补充充足的维生素。

品种：含锌、铜、铁、钙等矿物质的食物有畜禽肉类及内脏、核桃、芝麻等；乳类、豆类、海产品等含钙量较为丰富；蔬菜和水果中维生素的含量较高。

如果孕妇出现严重呕吐等现象，应多吃新鲜蔬菜、水果等碱性食物。

哪些食物宜多食以简单、清淡、易消化吸收为原则为适应孕妇的口味，使其食欲增强，烹调时可用少量酸、辣、甜味来提高食物的色、香、味，少用油和刺激性强的调味料。

多食富含蛋白质的食品怀孕早期虽然胚胎生长比较缓慢，但机体中已经有一定的蛋白质储存。

妊娠一个月时，胚胎每日储存蛋白质0.6克。

由于早期胚胎缺乏氨基酸合成的酶类，不能合成自身所需的氨基酸，必须由母体提供，所以怀孕早期必须通过食物摄取足够的优质蛋白质。

多食海产品为保证碘和锌的摄入，孕妇每周至少应吃一次海产品，如虾、海带、紫菜等。

多食牛奶及奶制品牛奶不但含有丰富的蛋白质，还含有多种人体必需的氨基酸、钙、磷等多种微量元素和维生素A、维生素D等。

如不喜欢喝牛奶，可用酸奶、冰淇淋或豆浆代替。

多食谷类食品谷类食品每日食用不可少于150克，而且品种要多样，要经常粗细粮搭配，尽量食用中等加工程度的米面，以利于获得全面营养和提高食物蛋白质的营养价值。

多食蔬菜和水果应多选用绿叶蔬菜或其他有色蔬菜，孕妇膳食中绿叶蔬菜应占2/3，蔬菜和水果要选用新鲜的，以保证维生素C的供给。

饮食注意事项不宜食用油腻、油炸、辛辣等不易消化和刺激性强的食物，以防止因消化不良或便秘而造成先兆流产。

进食时，最好将固体食物与液体食物分开食用，正餐完毕后隔一段时间再喝水或汤；白天尽量不要空腹，空腹时心情往往不好，易恶心、呕吐，所以要常备些点心；呕吐易使体内液体流失而疲倦，所以需要及时补充水分；呕吐严重的孕妇，要及时去医院就诊，通过输液补充营养。

孕中期饮食——为胎儿快乐地“吃”到怀孕中期，早孕的反应减轻乃至消失，身体较为舒适。

同时子宫还不太大，不致使胃部受到压迫，食欲会增加。

胎儿开始形成骨骼、牙齿、五官和四肢，同时大脑也开始形成和发育。

因此，这怀孕中期的营养是整个孕期最为关键的阶段。

增加动物性食品动物性食品所提供的优质蛋白质是胎儿生长和孕妇组织增长的物质基础，此外，豆类以及豆制品所提供的蛋白质质量与动物性食品相仿，但动物性食品提供的蛋白质应占总蛋白质量的1/3以上。

<<养宝宝SO EASY>>

编辑推荐

《养宝宝SO EASY》：宝宝养育必备手册，寸字寸金的实用版本，只要你读过，每页都有收获。

<<养宝宝SO EASY>>

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>