

<<婴幼儿吃什么？ 禁什么？>>

图书基本信息

书名：<<婴幼儿吃什么？

禁什么？

>>

13位ISBN编号：9787538874587

10位ISBN编号：7538874585

出版时间：2013-4

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：《健康大讲堂》编委会 编

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>

<<婴幼儿吃什么？ 禁什么？>>

内容概要

《婴幼儿:吃什么?禁什么?》聚集大陆与台湾在养生保健领域最有影响力的专家、教授，其中包括保健营养大师、著名儿科专家、知名妇产科医师、知名烹饪大师、知名中医师等，强强联手，致力于打造国内最具阅读价值与影响力的养生保健类书籍，传播最健康的饮食理念、养生理论、保健方式，为全民健康生活贡献力量。

<<婴幼儿吃什么？ 禁什么？

章节摘录

版权页：插图：本阶段的喂养要点从4~6个月开始，宝宝因大量营养需求而必须添加辅食，但是此时宝宝的消化系统尚未发育完全，如果辅食添加不当容易造成消化系统紊乱，因此在辅食添加方面需要掌握一定的原则和方法。

由于宝宝在此阶段的摄食量差别较大，因此要根据宝宝的自身特点掌握喂食量，辅食添加也应如此。添加辅食要循序渐进，由少到多，由稀到稠，由软到硬，由一种到多种。

开始时可先加泥糊样食物，每次只能添加一种食物，还要观察3~7天，待宝宝习惯后再加另一种食物，如果宝宝拒绝饮食就不要勉强，过几天后可再试一次。

另外，在宝宝快要长牙或正在长牙时，父母可把食物的颗粒逐渐做得粗大一点，这样有利于促进宝宝牙齿的生长，并锻宝宝的咀嚼能力。

每次给宝宝添加新的食材时，一天只能喂一次，而且量不宜大。

每次进食新的食物时，要观察宝宝的大便性质有无异常变化，如有异常要暂缓添加。

最好在哺乳前给宝宝添加辅食，饥饿中的宝宝更容易接受新食物，当宝宝生病或天气炎热时，不宜添加辅食；也不要再在婴儿烦躁不安时尝试添加新的食物。

刚开始喂的食物应稀一些，呈半流质状态，为以后吃固态食物作准备。

宜用勺子喂，不要把断奶食物放在奶瓶里让婴儿吮吸，对婴儿来说，“吞咽”与“吮吸”是截然不同的两件事。

吞咽断奶食物的过程是一个逐渐学习和适应的过程。

这个过程，婴儿可能会出现一些现象，如吐出食物、流口水等。

因此，每种食物刚开始喂的时候，要少一些，先从1~2勺开始，等到婴儿想多吃一些时再增加喂食的量，一般一个星期左右婴儿就可以度过适应期了。

婴儿的摄取量每天都在变化，因此只要隔几周少量地增加断奶食品的摄取量，就能自然地减少哺乳量。

在这个时期，婴儿只能食用果汁或非常稀薄的断奶食品，因此需要通过母乳或奶粉补充所需的营养。

<<婴幼儿吃什么？ 禁什么？>>

编辑推荐

《婴幼儿:吃什么?禁什么?》由《健康大讲堂》编委会主编。

哈尔滨：黑龙江科学技术出版社出版。

《健康大讲堂》编委会已出版发行《百姓养生家常菜1688》《养生相宜与相克速查全书》《妊娠分娩育儿大全书》《糖尿病食疗王》《高血压食疗王》《汉方蔬果养生圣经》《（本草纲目）圣经》等书，累计发行量已突破百万册。

<<婴幼儿吃什么？ 禁什么？

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>