第一图书网, tushu007.com

<<食全食美之潮妈喂养学>>

图书基本信息

书名：<<食全食美之潮妈喂养学>>

13位ISBN编号：9787540547493

10位ISBN编号：7540547499

出版时间：2011-11

出版时间：新世纪

作者：谭美珍//李星九

页数：127

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

本书提纲挈领而又不失活泼风趣地对宝宝2岁前喂养的常见问题作了解答。
平时，我接触到很多新妈妈，因为喂养不当而影响到宝宝的健康，比如有的宝宝一两个月大妈妈就喂他吃鸡蛋而引起宝宝肠胃不适、过敏，有的妈妈不注意孩子的保健未能及时发现宝宝营养不良而耽误了他的生长……相信妈妈们看了这本书，会少犯一些错误。

作者简介

谭美珍，广州市妇女儿童医疗中心门诊保健科主任医师，广东省医师学会健康促进委员会常委，广州市儿童保健学组副组长，《母婴世界》、《妈咪宝贝》杂志的专家顾问。
擅长于治疗儿童保健中常见的喂养问题和营养性疾病，如佝偻病、微量元素缺乏症、缺铁性贫血、营养不良、生长缓慢等，先后在国内重要的医学文献发表十数篇文章，并主持和参与多项省市儿科领域的科研工作。

李星九，从事营养健康行业10多年，在中国营养师界享有较高声誉，每年的全国营养师年会他都被评为“中国优秀营养师”。
目前，自行创办“李大营养师中心”，提出营养疗法理论，并在全国举办职业营养师函授班。

潘潘猫，毕业于首都师范大学，学前师范系，担任过4年的幼儿英语教师，美食博客“潘潘猫的乐生活”的点击量已过千万。
乐观开朗的她还经常在电台和电视台录制美食生活节目，在《贝太厨房》、《食品与健康》、《家有大厨》、《心探索》、《孩子宝贝》等多家杂志开设美食专栏。

<<食全食美之潮妈喂养学>>

书籍目录

0～3个月
今天我出生了
这就是我的宝宝？
！

宝宝出生第一天
潮妈的第一个挑战
“乳头错觉”怎么办？

2个月宝宝不爱喝水怎么办？

可以给宝宝喂蜂蜜水吗？

怎样判断宝宝是否缺水？

3个月开始关注微量元素
怎样判断宝宝缺什么微量元素？

新生儿的奶量需求
母乳是宝宝最好的食物
怎样判断宝宝吃饱了？

怎样判断母乳不足？

配方奶宝宝
妈妈需要准备的喂奶用具清单
宝宝厌奶怎么办？

潮妈潮宝宝亲子乐
潮妈提问时间Q&A
潮妈育儿魔方日记
4～6个月
六个月的我爱糊糊
妈妈的辅食咆哮
什么时候开始给宝宝准备辅食？

潮妈厨房的必备法宝
整吞整咽期食谱
潮妈潮宝宝亲子乐
潮妈提问时间Q&A
潮妈育儿魔方日记
7～9个月
九个月的我开荤啦！

吃肉的“十万个为什么”

什么阶段是肉类辅食添加最佳时期？

怎样给宝宝吃肉？

宝宝第一次独立进食
用舌捣碎期食谱
潮妈潮宝宝亲子乐
潮妈提问日寸间Q&A
潮妈育儿魔方日记
10～12个月
让我再吃一口“ 内内 ”吧
断乳后，宝宝怎么吃？

什么时候需要断母乳？

断乳后，宝宝怎么吃？

宝宝第一次叫爸爸
牙床咀嚼期食谱
潮妈潮宝宝亲子乐
潮妈提问时间Q&A
潮妈育儿魔方日记
13～18个月
自己吃，好好吃
自己吃，怎样才能好好吃？

宝宝的饭量为什么好像下降了？

怎样让宝宝自己动手吃？

主动宝宝人人爱
自由咀嚼期食谱
潮妈潮宝宝亲子乐
潮妈提问时间Q&A
潮妈育儿魔方臼记
19～24个月
饼干饼干，我爱你
聪明地给宝宝吃零食
宝宝吃零食有什么原则？

宝宝偏食怎么办？

“ 麻烦的2岁 ”不可怕！

自由咀嚼期食谱
潮妈潮宝宝亲子乐
潮妈提问时间Q&A

第一图书网, tushu007.com

潮妈育儿魔方日记

章节摘录

版权页： 插图： 0～3个月宝宝的食物就是母乳或配方乳。
请记住：母乳是宝宝最好的食物。
让我们来了解一下宝宝这个时期的热能需求。
热能：热能是人体不可缺少的能量，宝宝对热能的需求量，主要是看能否满足宝宝基础代谢、活动、生长、消耗、排泄等所需要的总热量。
新生儿出生后第一周，每日每千克体重约需60～80千卡热能；出生后第二周，每日每千克体重约需80～100千卡热能；出生后第三周及以上，每日每千克体重约需要100～120千卡热能。
半个月～1个月的新生儿吃奶量的个体差异性比较大：一天吃奶次数少则6～7次，多则12～13次；每次奶量少则60～70毫升，多则可达150～侣0毫升；每次吃奶时间少则少于10分钟，多则多于30分钟；吃奶间隔少则1.5～2小时，多则4～5小时。
宝宝饿了会用“哼哼唧唧”的哭声告诉你，妈妈用手指轻划他嘴边，他会马上作出寻找乳头的反应。
这个阶段，一定要及时满足宝宝吃奶的需求。
让宝宝自然而然地形成规律的饮食习惯 宝宝刚出生的时候，只要宝宝想吃就要喂，这就是所谓的按需哺乳。
大约从2～3个月开始，宝宝会慢慢地形成一定的饮食习惯。
不要往宝宝的配方乳里加糖，也不要过早地喂宝宝喝果汁。
这个阶段，宝宝喝母乳和配方乳就可以得到足够的营养。
配方奶宝宝 有些妈妈因为奶水不足、身体原因或其他情况造成母婴分隔，没有条件哺喂母乳，这时候千万不要有内疚心理。
一个快乐的妈妈才能养育出快乐健康的宝宝，配方奶里一样有妈妈浓浓的爱。
新生儿要喝多少奶 喂奶量 一般情况下，0～2周的婴儿每次吃奶量约为60～80毫升，2周以上的婴儿每次吃奶量可以达约80～140毫升。
每个宝宝食量不同，妈妈千万不要拿自己的宝宝跟别人的宝宝盲目比较。
如果强行给宝宝喂很多奶，日后宝宝的体重将难以控制。
时间和频率 时间：每次喂养的时间以15～20分钟为宜。
频率：新生儿期每天喂奶7～8次。
正确的冲奶方式 正确的冲调方法是将定量40°C左右的温开水倒入消毒过的奶瓶内，再加入适当比例的奶粉。
最好现配现吃，以避免污染。
1.将自来水煮沸1～2分钟，时间不要太长，因为水煮沸时间超过5分钟，可能使水中的铅和硝酸盐浓缩。
然后晾凉至适当的温度（40°C左右），将水滴至你的手腕内侧，感觉水温与体温差不多即可。
根据要泡的奶量，取准备好的40°C左右的热水的2／3量倒入奶瓶中。

编辑推荐

《潮妈厨房系列:食全食美之潮妈喂养学》由新世纪出版社出版。

第一图书网, tushu007.com

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