

<<聪明宝宝科学喂养全书>>

图书基本信息

书名：<<聪明宝宝科学喂养全书>>

13位ISBN编号：9787564014858

10位ISBN编号：7564014857

出版时间：2008-8

出版单位：北京理工大学

作者：周忠蜀

页数：287

字数：350000

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>

<<聪明宝宝科学喂养全书>>

内容概要

翔实、通俗的文字，系统、全面的科学育儿知识，是本书的亮点。

可以详细解答年轻的爸爸妈妈在喂养宝宝时，所遇到的种种“幸福的烦恼”。

本书包含以下四个主要内容：全面了解——从新生儿到学龄前时期，告诉爸爸妈妈在宝宝成长的每个阶段，生理状况是怎样的，都需要补充哪些营养素，所需要的营养素该如何在食物中搭配，可能会遇到哪些问题等。

营养食谱——详细地介绍了宝宝成长阶段的膳食结构和食物的调配方法，精心设计出了多款菜式、粥、汤羹和面点，保证宝宝在不同的生长阶段吃到更多通过科学搭配的营养食物。

食疗食谱——利用食物中所含的营养成分，运用科学的烹调方法，针对宝宝的不同体质、患病的具体情况，供给其所需的营养素。

不但能预防宝宝在不同时期可能发生的疾病，而且能让宝宝在享受美食的同时，增强机体抵抗能力，减少疾病的发生。

圈点禁忌——指出宝宝不同的饮食误区和导致常见疾病的饮食特点。

<<聪明宝宝科学喂养全书>>

作者简介

周忠蜀，医学博士、中日友好医院儿科主任、主任医师、北京大学医学部教授、中国协和医科大学博士生导师。

从事儿科临床、教学、科研25年，现任中华医学会儿科分会专业委员会委员，中华医学会北京分会儿科专业委员会常务委员，北京朝阳区医学会理事及儿科专业委员会主任

书籍目录

- 第一章 把幸福守在身边——新生儿的喂养 新生儿的特点 1.生理特点 2.心理特点 新生儿的营养需要 1.热能 2.蛋白质 3.氨基酸 4.脂肪 5.糖 6.维生素 7.水分 8.矿物质、宏量元素及微量元素 新生儿喂养的常见问题 1.初乳对宝宝有什么好处 2.母乳中有哪些营养成分 3.给宝宝哺乳应该采取怎样的姿势 4.母乳喂养有哪些注意事项 5.乳汁不足怎么办 6.乳汁的味道对宝宝有哪些影响 7.母乳与维生素K有什么关系 8.妈妈哺乳时是怎样和宝宝进行感情交流的 9.宝宝为什么会拒绝吃奶 10.特殊乳房的乳母怎样哺乳 11.哪些妈妈不适合给宝宝哺乳 12.乳母用药会给宝宝带来哪些影响 13.人工喂养需要准备哪些用具 14.如何给宝宝选择奶瓶和奶嘴 15.如何选择奶粉 16.如何调配配方奶 17.如何更换奶粉 18.妈妈挤奶方式的选择及注意事项 19.宝宝吐奶如何解决 20.如何判断宝宝是否吃饱 21.可以给刚出生的宝宝喂糖水吗 22.可以给宝宝喂炼乳吗 23.把奶粉冲得浓一点好吗 24.能给宝宝喂米汤吗 25.宝宝有味觉吗 26.怎样使用安抚奶嘴 27.用微波炉热奶好不好 28.宝宝为什么啼哭 29.宝宝体重下降有危险吗 30.怎样护理宝宝的口腔 31.宝宝发烧后为什么不爱吃奶 32.宝宝的胎记会自动消退吗 33.宝宝患湿疹怎么喂养 34.怎样解决宝宝牛奶过敏的问题 35.“鹅口疮”是怎么回事 36.宝宝不同性状的粪便表示什么 37.怎样给宝宝喂药 38.早产儿该如何喂养 39.怎样给宝宝补铁 40.早产儿有抗病能力吗 41.宝宝为何体重增长不足
- 第二章 母乳喂养关键期——2-4个月宝宝的喂养 2~4个月宝宝的特点 1.生理特点 2.心理特点 2.4个月宝宝的营养需要 1.蛋白质 2.维生素 3.钙和铁 2.4个月宝宝喂养的常见问题 1.人工喂养的宝宝要添加哪些食品 2.喂养这个时期的宝宝需要注意哪些问题 3.母乳和牛奶可以混合着喂吗 4.要硬性限定喂奶时间间隔吗 5.妈妈上班后如何安排哺乳 6.如何调整好夜间喂奶的时间 7.应该经常给宝宝换奶粉吗 8.怎样让宝宝接受辅食 9.预防佝偻病只补钙行吗 10.如何让宝宝摄入足够的维生素 11.怎样给宝宝挑选果汁 12.怎样给宝宝喂果汁 13.怎样给宝宝选择围嘴 14.怎样增加宝宝的户外活动 15.怎样让宝宝吃蛋黄 16.宝宝突然不喜欢喝牛奶是怎么回事 17.宝宝睡眠时很容易被惊醒是怎么回事 18.肥胖儿和瘦小儿是因喂养不当造成的吗 19.怎样判断宝宝的舌头和颌骨发育是否异常 20.宝宝发热时怎么办 21.宝宝会出现生理性贫血吗 22.宝宝发生便秘怎么办 23.宝宝小便次数变少是为什么 24.宝宝患了腹泻怎么办 25.如何培养宝宝规律性大小便
- 第三章 尝试多种口味——5-8个月宝宝的喂养 5—8个月宝宝的特点 1.生理特点 2.心理特点 5—8个月宝宝的营养需要 1.热量 2.蛋白质 3.谷类和其他碳水化合物 4.水分 5.铁 5—8个月宝宝喂养的常见问题 1.怎样合理地给宝宝添加辅食 2.宝宝的辅食有哪些种类 3.宝宝的辅食可以有哪些变化 4.怎样让宝宝练习自己吃饭 5.断奶时间是一定的吗 6.给宝宝断奶需要注意什么 7.影响宝宝牙齿的因素有哪些 8.怎样保护宝宝的乳牙 9.舌苔的变化与宝宝的饮食有哪些关联 10.宝宝出牙早晚与营养有关吗 11.宝宝出牙时拒食怎么办 12.怎样注意保持宝宝的口腔卫生 13.宝宝什么时候开始吃咸食好 14.如何让宝宝喝适量的水 15.如何不让宝宝在夜间吃奶 16.如何预防宝宝肥胖 17.宝宝挑食怎么办 18.怎样给早产儿补铁 19.通过哪些表情判断宝宝是否生病了 20.肠套叠是怎么回事 21.宝宝的大便稀软是生病了吗 22.宝宝腹泻时要完全禁食吗 23.给宝宝吃水果需注意什么 24.冬天能给宝宝喝果汁吗 25.水果能代替蔬菜吗 26.能给宝宝吃肉吗 27.应该限制宝宝的动作吗 28.什么是“牛奶贫血症” 29.宝宝不喜欢使用杯子怎么办 30.可以把咀嚼过的食物喂给宝宝吗 31.宝宝感冒了,饮食上要注意什么 32.宝宝的饮食该怎么搭配 33.七个月大的宝宝一天食谱参考 34.宝宝抵抗力下降怎么办 35.哪些食物易引起宝宝不适 36.宝宝发生过敏怎么办
- 第四章 顺利度过断奶期——9-12个月宝宝的喂养
- 第五章 让宝宝健康快乐——1-3岁宝宝的喂养
- 第六章 营养均衡最重要——4-6岁宝宝的喂养
- 第七章 明明白白长身体——宝宝的饮食与营养
- 第八章 营养美味大荟萃——宝宝的食谱

章节摘录

第一章 把幸福守在身边——新生儿的喂养从分娩到分娩后的第28天为新生儿期，是宝宝离开母体的胎盘供应到完全需要自己吮吸乳汁、自己消化及吸收的转变期。

宝宝的各个器官都尚未发育成熟，功能还未健全，稍有不慎就会导致幼嫩的消化道出现疾病，所以喂养宝宝是一件既细心又艰苦的工作。

新生儿的特点1 生理特点身长。

正常足月的宝宝，出生时一般身长在47-52厘米之间，平均为50厘米，男女有0.2-0.5厘米的差别。

在正常的情况下，随着年龄的增长，男女之间的差别会越来越大。

体重。

新生儿期体重的多少与妈妈们的身体素质和孕期生活水平、保健水平以及营养的吸收状况大有关系。

最新统计表明，现在的新生儿生平均体重已达3 500克，并且还有增长的趋势。

有生理性体重《下降者，在出生后第7-10天体重大多已恢复到出生时的体重，以后体重逐步增加。

宝宝的体重虽然是衡量健康的标准，但并不是唯一的标准，若要了解是否符合健康标准，还需要从其他生理指标进行验证。

头围。

新生儿的平均头围在33-35厘米之间，随着新生儿体重的增加。

平均头围也呈上升趋势。

食道。

宝宝的食道约长10厘米，管壁柔弱而易受压迫。

食道上下的括约肌还不能在咽下食物后紧闭，因此容易漾奶。

胃。

宝宝的胃没有弯曲，吃饱时呈囊状胀大。

胃还未发育成熟，而胃的出口发育较早，在吸气和哭闹时，容易压迫囊内的乳汁溢出而致漾奶甚至呕吐。

胃的容量随月龄而增加，喂奶量必须适合胃的容量。

胎便。

大多数新生儿在出生后12小时内。

第一次排出墨绿色大便，这些都是在母体内形成的排泄物。

称为胎便。

从胎便过渡到正常的大便需要两三天。

如果出生24小时内没有胎便排出，要及时请医生诊治，排除肠道畸形等原因。

<<聪明宝宝科学喂养全书>>

媒体关注与评论

卫生部中日友好医院，原儿科主任刘培嫄作序推荐。

吃出宝宝的大未来，健合宝康理宝成营喂长养养食搭指谱配南。

掌握每一时期宝宝的——营养健康烹饪每一时期宝宝的——美味佳肴吃出个聪明宝宝不再是梦想，让育儿专家来帮助指导爸爸妈妈如何喂养出聪明可爱的宝宝吧！

——搜狐母婴推荐这本书的问世，不能不说是广大家长和孩子的福音，同时，我也真诚地希望在这本著作的经指导下，更多的家长能够通过自己的悉心照料和科学喂养，使自己的宝宝更加聪明可爱，便更多的家庭充满欢声笑语。

——刘培嫄

<<聪明宝宝科学喂养全书>>

编辑推荐

《聪明宝宝科学喂养全书》卫生部中日友好医院，原儿科主任刘培娣作序推荐。

吃出宝宝的大未来，健合宝康理宝成营喂长养养食搭指谱配南。

掌握每一时期宝宝的——营养健康烹饪每一时期宝宝的——美味佳肴吃出个聪明宝宝不再是梦想，让育儿专家来帮助指导爸爸妈妈如何喂养出聪明可爱的宝宝吧！

——搜狐母婴推荐这《聪明宝宝科学喂养全书》的问世，不能不说是广大家长和孩子的福音，同时，我也真诚地希望在这本著作的经指导下，更多的家长能够通过自己的悉心照料和科学喂养，使自己的宝宝更加聪明可爱，便更多的家庭充满欢声笑语。

——刘培娣

<<聪明宝宝科学喂养全书>>

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>