第一图书网, tushu007.com

<<宝宝美食>>

图书基本信息

书名：<<宝宝美食>>

13位ISBN编号：9787801839091

10位ISBN编号：7801839099

出版时间：2008-1

出版时间：航空工业出版社

作者：范姝岑,刘颖

页数：138

字数：158000

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

经过辛苦的10月怀胎和痛苦的分娩仪式，终于迎来了宝宝来到世上的第一声啼哭。
当他软软的身体依偎在你的臂弯中。
当他张开双眼朦胧地望着你。
当他那柔弱的小手紧紧抓住你的手指的时候。
你是否已经做好了为人父母的准备呢？
　　如何给宝宝一个健康的成长环境？
如何照顾各个生长阶段的宝宝？
如何处理宝宝生长阶段出现的各种状况？
哪些食物有助于宝宝的生长发育？
哪些玩具可以开发宝宝的智力？
宝宝的服装应该如何选择？
在本书中，我们将一一向您解答。
　　面对激烈的社会竞争。
传统的婴幼儿培养方式早已被社会淘汰，更多的父母从孕期开始就已经注重宝宝的培育方法，正所谓“不能让宝宝输在跑线上”。
宝宝的哺乳期极其重要，这就要求作为母亲的你摄取充足而均衡的营养，再通过哺乳传递给宝宝，为宝宝的健康打好坚实的基础。
本书为哺乳妈妈精心打造了多款美味又营养的哺乳期膳食，帮助母亲更快地恢复身体状况，以最佳的状态哺育宝宝。
当然，还为宝宝准备了多款美味又营养的食谱，让宝长得聪明又健壮！
　　本书还是一不恩新手父母的指导手册，可以帮助新手爸妈用科学、健康的方式照顾自己的宝宝，指导手足无措的父母如何亲近自己的宝宝，培养宝宝与父母之间的情感。
　　本书还特别设置了边栏小贴士，介绍了培育宝宝的一些生活小尝试，查阅方面，一目了然。
让初为父母的你更加从容地解决生活中的小状况。
　　希望本书能够对您的育儿生活有所帮助，祝您的宝宝健康、快乐地成长。

<<宝宝美食>>

书籍目录

第1章　0～1岁：初尝人间烟火　宝宝与奶　哺乳期妈妈食谱　豌豆炒虾仁　海带排骨汤　鲫鱼冬瓜汤　虾肉酿豆腐　山楂冰糖粥　黄豆猪脚汤　花生大米粥　黄花菜炖鸡汤　阿胶大枣羹　益乳木瓜盅　龙眼蛋汤　酒酿溏黄蛋　鸡蛋红枣汤　荔枝大枣汤　豆浆大米粥　乳鸽枸杞汤　糖饯红枣　麻油鸡　为0～1岁宝宝添加辅食　辅食准备期：0～3个月　0～3个月宝宝辅食　鲜果汁　青菜水　米汤　辅食初期：4～6个月　4～6个周宝宝辅食　蛋黄泥　糖楂汤　胡萝卜汤　开心蔬菜泥　手抓土豆泥　白米糊　鸡汤面糊　土司粥　苹果薯团　豌豆泥　藕粉羹　辅食中期：7～9个月　7～9个月宝宝辅食　牛奶藕粉　鸡蛋面泥　金枪鱼稀饭　番茄酱时蔬面　趣味鱼肉拼盘　肉松米浆　百合粥　肝泥粥　骨枣汤　鱼香单饼　豆鼓牛肉末　辅食后期：10～12个月　10～12个月宝宝辅食　芝士煎蛋　西红柿肉酱　鲷鱼泡芙　海鲜疙瘩汤　酱汁青花菜　鸡丝沾酱　什锦面　肉糜粥　红萝卜牛肉粥　花豆腐　猪肝末挂面汤　水果拌豆腐　玉米粉奶糕　牛奶蛋　春夏秋冬的育儿锦囊　1岁宝宝日常饮食的Q&A第2章　1～2岁：宝宝开胃，妈妈开心　1～2岁宝宝的喂养原则　12～15个月宝宝的饮食　12～15个月宝宝辅食　红白豆腐汤　青椒肝丝　小鱼蛋花粥　蔬菜豆腐泥　什锦鸡蛋羹　鱼肉米粉糊　16～19个月宝宝的饮食　16～19个月宝宝辅食　虾皮紫菜蛋汤　骨汤面　绿豆百合粥　木耳粥　豆腐红糖汤　清香丝瓜粥　西红柿鱼丸　20～24个月宝宝的饮食　20～24个月宝宝辅食　葱花素汤　板栗粥　趣味肉泥粥　鱼香蛋饼　肉末烧茄子　蜜汁藕泥　蔬菜肉卷　双菇鸡丝　鲜菇豆腐汤　香酥海苔卷　蒸嫩丸子　1～2宝宝日常饮食的Q&A第3章　2～3岁：与爸爸妈妈一起愉快进餐第4章　宝宝必吃的19种食物第5章　宝宝的补钙、补铁、补锌食疗附录1　婴幼儿智能发育能发育筛查（丹佛）参考表附录2　1～3岁幼儿每日食物摄入量附录3　主要食物中儿童对铁的吸收率

章节摘录

插图：尽量延长宝宝的哺乳期宝宝的哺乳期该定在什么时候结束呢？
如果条件允许的话，请妈妈尽量延长宝宝的哺乳期吧！
宝宝吃母乳长大的好处，上文已经详细列举过了。
母乳是宝宝最好的食物，不仅可以为宝宝增强免疫能力，而且还能增进妈妈与宝宝的感情。
吃辅食期间可以同时啡乳在宝宝出生后的4～6个月内，母乳就是宝宝的主食，期间辅助食品的出现也不能撼动母乳的地位。
而在此之后，如果妈妈能够继续亲自喂哺，那样对宝宝是很有好处的。
一般来说，宝宝在接受辅食食品的同时，对母乳也还是恋恋不舍的。
这就是为什么许多宝宝吃着辅食也不易断奶的原因。
那么，就让辅食和母乳一同进行吧！
让宝宝受益终生的母乳宝宝吃母乳的时间越长越好，甚至会让宝宝受益终生。
母乳喂养的宝宝不仅在3岁前免疫力强于吃奶粉长大的宝宝，而且这种优势将可持续到宝宝长大成人以后。
母乳喂养的宝宝，在青少年时期患痢疾、呼吸道疾病、中耳炎，以及泌尿系统疾病的概率，远远低于吃奶粉的宝宝。
另外，吃母乳长大的宝宝不容易患上肥胖症。
这对现代人来说，无疑是一个很诱人的益处。
哺乳期妈妈的饮食对宝宝影响很夫从医院回来后，马上就要过与妈妈朝夕相伴的日子了。
对于未满1岁的宝宝而言，除了妈妈的乳汁以外，其他的乳汁都有可能为宝宝的生长或消化增加负荷。
除此之外，哺乳期内，新妈妈需要注意的事情还多着呢！
一般来说，刚出生的宝宝吃奶时间很不规律。
最初几天每天只喂几次（注意，每个宝宝的情况都是不同的），但在一两周后，通常都渐趋规律，每隔一定时间就要吃奶了。
在这个重要的时期，妈妈一定要照顾好自己的身体，才能以更充沛的体力去喂养宝宝。
在一段相当漫长的岁月里，受传统的观念左右，坐月子的妈妈陪着满月前的宝宝的时间几乎就是意味着吃。
不仅要吃的油油腻腻，还要喝大量补这补那的汤汤水水。
这样给哺乳期妈妈做饭，从现代医学和营养学的角度来讲，并不是一种正确的饮食观念。
而且，进补不当的话，还有可能引起新妈妈身体不适。
为了让您和您的宝宝轻松健康地度过这段时间，请参考下面的新妈妈正确饮食观念：1．从分娩到产奶有一个环节需注意，就是要让乳腺管全部畅通。
如果乳腺管没有畅通，而新妈妈又喝了许多太过油腻的炖老母鸡汤、红烧蹄膀等脂肪含量超高的食物，那么就容易导致刚分泌出的乳汁堵在乳腺管内。
情节严重的，会引起身体较虚弱的新妈妈发烧。
所以，还是让新妈妈吃一些好消化的流质或半流质食品比较好，例如煨软的面食、熬入营养食材的粥等。
2．为了产奶早，一定要让刚出生的宝宝多多吸吮妈妈的乳头，以达到刺激妈妈的乳腺管多泌乳汁的目的。
待乳腺管畅通后（即下奶后），再吃些清淡又养人的食品。
例如鲫鱼、豆腐等，这些对新妈妈下奶有所帮助。
3．母乳的成分虽然也会根据妈妈的饮食产生轻微的变化，但其实这些变化都无关紧要。
有的时候，吃了某些特殊的食物再去喂奶，宝宝可能会哭闹。
但是，大部分新妈妈在哺乳期间可以吃惯常食用的东西。
即使是辣椒、胡椒等刺激性的调料也不妨事，不会影响乳汁或使宝宝不舒服。

4．新妈妈最好少吃腌腊制品。
腌肉、腊肉等食品皆含有一种叫做亚硝酸盐类的致癌物质，人体摄入过多后容易囤积在体内，亦有可能随着乳汁给宝宝的健康带来潜在的危害。
5．妈妈需知，没有任何一种药物对宝宝没有影响。
值得一提的是，如果在产后1年以内服用了避孕药，不仅会影响乳汁分泌，对宝宝的健康也不利。
6．喂奶次数一般为每隔3～4小时一次，夜间最好不要喂。
每次喂奶20分钟为宜，体质弱的宝宝喂奶时间可稍长一些，但不要超过30分钟。
不得已的混合喂养如因母乳不足或身体及特殊情况无法按时给宝宝喂奶，就需要用配方奶粉或牛乳来代替部分母乳喂宝宝，即混合喂养。
采用混合喂养方式时，若宝宝在6个月以内，最好在每次喂母乳后补充喂食一些奶粉或牛乳：6个月以上的宝宝最好以一次喂母乳、一次喂牛乳或奶粉的方法喂食（这种方式易使母乳减少）。
那么，如何掌控牛奶的喂食量呢？
可以在哺喂母乳后再喂宝宝时让宝宝自由吮乳，直到吃饱。
试喂几次后，如果宝宝大便正常、不呕吐、不哭闹，就可以确定每次该补喂的奶量了。
人工喂养慎选奶粉有些妈妈因疾病或某些情况无法喂宝宝母乳，可以以配方奶粉、牛乳、羊乳等进行喂养。
人工喂养时选择奶粉应注意。
最好不要用鲜牛奶喂未满1岁的宝宝。
因为宝宝的消化能力还很弱，不能很好地吸收鲜奶。
而市面上何种奶粉值得信任、如何准备奶瓶、一次性购买多少奶粉才对，成了值得妈妈们考虑的问题。
一般来说，市场上的配方奶粉均是用动物乳汁作为基质或以大豆蛋白作为蛋白源，经适当的调配和加工制成的。
母乳的营养成分及所含的生物活性物质则是其调配或加工的标准。
所以选择好的婴儿奶粉的标准是：其配方和营养素构成越接近母乳就越好。
婴幼儿奶粉的选购与；中调正规婴幼儿奶粉中的营养成分表会标明热量、蛋白质、脂肪、碳水化合物等基本营养成分含量，还要标明维生素A、维生素C、维生素D、部分B族维生素和钙、铁、锌、磷等微量元素，以及添加的其他营养成分含量。
强化加入适量牛黄酸、胡萝卜素、DHA等营养素的母乳化配方奶粉，比普通奶粉效果要好。
决定买某种奶粉后就不要再轻易更换。
因为各种奶粉的营养素含量并不一致，所需的消化能力也是无法预估的。
更换奶粉后，宝宝要有一段适应期，不然会导致排泄物的性质改变。
要注意冲泡奶粉的卫生问题。
一旦处理不得当，宝宝的健康将受损。
泡奶之前一定要洗干净手，奶粉罐子的锡箔纸不必完全揭开，可以留一半，用附带的量匙从半开的地方挖出奶粉，结束后立刻盖紧盖子。
为了防止有细菌侵入，宝宝专用的奶瓶、奶嘴、量匙、奶瓶刷等器具都必须煮沸消毒。
P3-5

编辑推荐

《家庭经典健康食谱:宝宝美食》还是一不恩新手父母的指导手册，可以帮助新手爸妈用科学、健康的方式照顾自己的宝宝，指导手足无措的父母如何亲近自己的宝宝，培养宝宝与父母之间的情感。

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