

# 《专家教你做宝宝的辅食和营养添加》

## 图书基本信息

书名：《专家教你做宝宝的辅食和营养添加》

13位ISBN编号：9787121189111

10位ISBN编号：7121189119

出版时间：2013-2

出版社：电子工业出版社

作者：丁丽丽

页数：232

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《专家教你做宝宝的辅食和营养添加》

## 内容概要

《专家教你做宝宝的辅食和营养添加(0-3岁)》的第一、二章全面介绍了辅食添加的意义、时间、制作方法、适合制作辅食的食材；第三章到第十二章则逐月分析了宝宝的饮食与喂养难题，希望能够帮助妈妈解决心头的育儿疑惑；1岁之后，宝宝进入了幼儿时期，此时的营养需求和婴儿期有所区别，《专家教你做宝宝的辅食和营养添加(0-3岁)》的第十三章全面分析了这个阶段宝宝的身体发育特点、营养需求、饮食原则以及各种喂养难题；第十四章则推荐了有助于促进宝宝成长的营养食谱；0~3岁也是宝宝多病的时期，因此我们安排了最后一章，专门讲解宝宝成长路上可能出现的疾病，为妈妈储备知识，以免宝宝生病时手足无措。

# 《专家教你做宝宝的辅食和营养添加》

## 作者简介

丁丽丽，卫生部北京医院副主任营养师，曾在《中华临床营养杂志》发表《应用前白蛋白监测营养风险筛查2002、主管全面评定和微小营养评定的灵敏度和特异度：探索性、前瞻性、多中心临床研究》等多篇论文。

# 《专家教你做宝宝的辅食和营养添加》

## 书籍目录

第一部分 妈妈一定要了解的辅食知识 第一章 辅食巧添加，宝宝多健康 一、辅食是什么（一）添加辅食的意义（二）辅食的种类 二、辅食添加，讲究方法（一）宝宝辅食添加有顺序（二）如何科学添加辅食（三）不同月龄宝宝吃多少（四）如何判断辅食添加是否充足（五）何时添加辅食最合适 三、自制辅食需要的厨房工具 四、如何制作、选购各种辅食（一）制作辅食的注意事项（二）如何制作不同的辅食（三）如何选购辅食 五、辅食添加有雷区，妈妈须谨慎（一）过早添加辅食危害多（二）太晚添加辅食不可取（三）辅食添加别攀比（四）不要强迫宝宝吃辅食（五）第一辅食莫选蛋黄（六）初添辅食防过敏（七）辅食不要加调味品（八）辅食不可一味过细 六、辅食不能选择哪些食物（一）精细谷物（二）鸡蛋清（三）汞含量较高的鱼（四）带壳类海鲜（五）含有大量草酸的蔬菜（六）不易消化的蔬菜（七）刺激性蔬菜（八）致敏水果（九）矿泉水、纯净水（十）功能饮料（十一）刺激性的饮料（十二）调味品 第二章 宝宝辅食的适宜食材大推荐 一、米粉 二、蛋黄 三、梨 四、苹果 五、三文鱼 六、猪肝 七、大米 八、面粉 九、胡萝卜 十、红枣 十一、小米 十二、红薯 十三、香蕉 十四、菠菜 十五、豆腐 十六、玉米 十七、番茄 十八、油菜 十九、山药 二十、核桃 二十一、南瓜 二十二、荸荠 二十三、鸡肉 二十四、香菇 二十五、芝麻 二十六、虾皮 第二部分 宝宝辅食添加全攻略 第三章 0~3个月的宝宝 一、生长发育特点（一）体格发育特点（二）心智发育特点 二、营养需求与科学喂养（一）0~6个月宝宝的营养需求（二）母乳喂养做到三早（三）不要浪费初乳（四）母乳喂养的宝宝更聪明（五）母乳喂养成功的要点（六）宝宝是否吃饱如何判断（七）怎样正确混合喂养（八）人工喂养的注意事项（九）怎样选购奶粉（十）奶嘴、奶瓶如何清洗消毒 三、妈咪育儿问与答（一）怎样给宝宝选奶嘴？（二）配方奶粉能放在冰箱里储存吗？（三）配方奶粉蛋白质含量越高越好吗？（四）奶粉冲浓一些可以吗？（五）怎样选购奶瓶刷？（六）冲奶粉先加水还是奶粉？（七）宝宝拒绝奶嘴怎么办？ 四、妈咪厨房（一）梨水（二）小白菜水（三）苹果水（四）胡萝卜水 第四章 4个月的宝宝 一、生长发育特点（一）体格发育特点（二）心智发育特点 二、营养需求与科学喂养（一）一日饮食推荐食谱（二）给宝宝喝羊奶粉的学问（三）及时添加辅食（四）继续母乳喂养（五）上班后如何给宝宝喂奶（六）蛋黄如何添加（七）宝宝厌奶怎么办 三、妈咪育儿问与答（一）用吸奶器会影响和宝宝的交流吗？（二）如何给冷藏后的母乳加热？（三）添加辅食后大便改变是消化不良吗？ 四、妈咪厨房（一）蛋黄泥（二）大米汤（三）西瓜汁（四）黄瓜汁 第五章 5个月的宝宝 一、生长发育特点（一）体格发育特点（二）心智发育特点 二、营养需求与科学喂养（一）一日饮食推荐食谱（二）泥糊状辅食为主（三）不要给宝宝吃冷饮（四）宝宝辅食别加盐 三、妈咪育儿问与答（一）可以用奶瓶喂糊状辅食吗？（二）米粉可以放在冰箱里储存吗？（三）需要专门准备制作辅食的锅吗？（四）母乳喂养的宝宝需要补钙吗？ 四、妈咪厨房（一）胡萝卜泥（二）黄瓜泥（三）南瓜泥（四）双黄米汤 第六章 6个月的宝宝 一、生长发育特点（一）体格发育特点（二）心智发育特点 二、营养需求与科学喂养（一）一日饮食推荐食谱（二）预防宝宝贫血（三）别给宝宝喂蜂蜜（四）添加果菜泥有助生长发育（五）如何制作磨牙食物（六）出牙期间如何护理宝宝 三、妈咪育儿问与答（一）宝宝需要枕头吗？（二）可以用奶粉冲米粉喂宝宝吗？（三）能给宝宝喂大人嚼过的食物吗？ 四、妈咪厨房（一）茄泥（二）橙汁（三）红薯泥（四）南瓜米糊 ..... 第七章 7个月的宝宝 第八章 8个月的宝宝 第九章 9个月的宝宝 第十章 10个月的宝宝 第十一章 11个月的宝宝 第十二章 12个月的宝宝 第十三章 这样吃，宝宝健康又聪明 第十四章 美味食谱大奉送 第十五章 用饮食扫除宝宝成长路上的绊脚石 附录一：易过敏食物一览表 附录二：五色食物功效全解

### 章节摘录

版权页：插图：（二）母乳喂养做到三早 母乳喂养的三早指的是早接触、早吸吮、早开奶，这也是母乳喂养成功的关键步骤，对宝宝和妈妈的身心健康都有益处。1.早接触 早接触是指宝宝出生后半小时内要与妈妈进行皮肤接触，接触时间不少于30分钟。宝宝与妈妈直接接触可保持皮肤温度，感受妈妈的心跳，有助于增强安全感。妈妈在与宝宝接触中可以增进彼此的感情，刺激乳汁的分泌。2.早吸吮 宝宝出生后半小时左右会出现觅食反射、吸吮反射，在与妈妈进行皮肤接触的同时能够凭着本能找到妈妈的乳头并开始吸吮。早吸吮能够促进妈妈的乳汁分泌，还有助于子宫收缩、减少子宫出血。对宝宝来说，早吸吮可以摄取一些初乳，有利于免疫力的增强。3.早开奶 传统观点主张晚些开奶，以便给母婴充足的时间休息。现代观点则认为早开奶更有利于母婴的身心健康：从生理上来看，宝宝早些和妈妈的乳头亲密接触有助于减轻生理性黄疸、生理性体重下降、低血糖的发生，同时促进宝宝的肠蠕动以及胎便的排泄，吸吮乳头的动作可以刺激妈妈的脑垂体进而促进乳腺分泌乳汁；从心理上讲，早开奶能够及时满足妈妈和宝宝的心理需求，宝宝在妈妈温暖的怀抱中得到了温暖，减少了初来人世的陌生感，妈妈抱着宝宝则体验着初为人母的幸福与满足，彼此需要的和谐母子关系得以轻松建立。（三）不要浪费初乳 1.什么是初乳 妈妈分娩后7天里分泌的乳汁称为初乳，产后8~14天分泌的乳汁叫做过渡乳，产后15天~9个月分泌的乳汁叫做成熟乳，10个月之后的乳汁称为晚乳。与洁白的成熟乳相比，初乳呈淡黄色，质地黏稠，给人脏脏的感觉，口感微咸，热稳定性差。2.初乳有益宝宝生长 初乳虽然品相不佳，却十分有益于宝宝的生长发育，不吃初乳的宝宝已经输在了健康的起跑线上。初乳含有极其丰富的蛋白质，其中的免疫活性物质对于宝宝的防御感染能力以及初级免疫系统的建立有着重要的意义。初乳所含的长链多不饱和脂肪酸、维生素、微量元素同样高出成熟乳很多，比如初乳中的维生素A和维生素C比成熟乳高10倍，维生素D比成熟乳高3倍，维生素B2也较成熟乳高出3~4倍。此外，初乳还含有大量的生长因子，尤其是上皮生长因子，能够促进宝宝胃肠道上皮细胞生长以及肝脏和其他组织的上皮细胞迅速发育。（四）母乳喂养的宝宝更聪明 宝宝出生后，母乳喂养必不可少，除了患有不能哺乳的疾病的妈妈，每一位妈妈都应该积极地用母乳喂养宝宝。吃母乳长大的宝宝生长发育良好，不易生病，而且更加聪明，这是因为母乳中含有的牛磺酸既能促进脑细胞增殖又能促进神经细胞网络形成、延长神经细胞存活时间，可见母乳在宝宝的脑部发育进程中发挥着重要的作用。一些专家还认为，母乳中可能含有一种能够促进大脑加速发育的“聪明激素”，有增加婴儿智能的功效。

# 《专家教你做宝宝的辅食和营养添加》

## 编辑推荐

《专家教你做宝宝的辅食和营养添加(0-3岁)》让您快乐的做妈妈，每位妈妈都想让宝宝在浓浓的爱中健康成长。科学指导，帮助妈咪避免走进辅食添加雷区，正确的母乳喂养，让宝宝更聪明。妈咪育儿问与答，不用问诊便能解决婴儿发育中的小病症。妈咪厨房，亲手为宝宝做营养餐，主食、菜肴、汤羹、面点，一个都不能少。宝宝的视力、头发、大脑、身高健康发育所需要的重要营养素。

## 《专家教你做宝宝的辅食和营养添加》

### 精彩短评

- 1、很不错，讲解的很详细
- 2、快递速度挺快的，图书图文并茂，很实用。
- 3、书中很全面的对婴儿期的饮食做出了详细的指导，各个月份年龄段的婴儿发育特点及可以吃哪些食材、制作方法、注意事项。让我学到了除制作辅食之外好多其他相关知识。妈妈们可以买来学习下，制作辅食不仅仅是做饭这么简单哦。
- 4、买来看看，学习学习的~
- 5、该书还是很不错的，赞一个
- 6、书一本，感觉还可以，价格比较便宜。在书店看到后上网买的。
- 7、东拼西凑的烂书，几乎没有什么新东西。幼儿辅食的书很多，这本是我买到最烂的。谁买谁上当
- 8、全彩色，图文并茂。除了食谱还有一些常见的问题解答，非常实用。就是有一些概念和《崔玉涛图解家庭育儿5:小儿营养与辅食添加》稍有矛盾。个人觉得，两本书一起看效果最好。
- 9、这就是我想要的书，解答了我的疑问，还有我很期待的幼儿美食食谱，非常好！
- 10、有些不该吃的吃得太早，一般

# 《专家教你做宝宝的辅食和营养添加》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)