

《0-3岁科学喂养方案》

图书基本信息

书名：《0-3岁科学喂养方案》

13位ISBN编号：9787543955806

10位ISBN编号：7543955806

出版时间：2013-1

出版社：东方知语早教育儿中心 上海科学技术文献出版社 (2013-01出版)

页数：246

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

《0-3岁科学喂养方案》

书籍目录

第1章科学喂养，为宝宝健康奠基 科学喂养，宝宝健康成长 科学喂养三阶段 科学喂养提高宝宝智力 科学喂养提高宝宝免疫力 营养均衡成就宝宝好性格 第2章营养知识，科学喂养必知 蛋白质——智力发育的关键 脂肪——吸收营养的海绵 糖类——身体热量源泉 热量——保持身体活力 纤维素——肠道清洁 夫 钙——骨骼坚强有力量 铁——造血元素不可少 碘——宝宝智力需要它 各类维生素——宝宝成长都需要 第3章0~1岁宝宝，科学喂养有方案 0~1个月宝宝喂养 宝宝生长发育状况 新生儿的营养需求 基本喂养常识 新妈妈初次喂奶有秘诀 母乳喂养最科学 初乳一定要让宝宝吃 以合适的姿势喂奶 正确为宝宝冲泡配方奶 乳汁分泌有学问 剖宫产母乳喂养问答 轻松渡过喂奶的4大难关 初次喂奶出现的问题 按需哺乳是原则 鱼肝油添加要注意 新生儿补钙不错过 喂养常见问题 怎么知道宝宝吃饱了 如何提高母乳的质量 哪种情况下不宜吃母乳 如何选配奶粉 煮牛奶什么方法最好 宝宝对牛奶过敏怎么办 早产宝宝如何喂养 喂养禁忌 不要给新宝宝喝牛奶或糖水 不要给宝宝用橡皮奶头 1~2个月宝宝喂养方案 宝宝发育状况 喂养基本常识 哺乳妈妈的饮食要注意 漾奶和吐奶的处理 夜间喂奶注意事项 观察便便，知宝宝健康状况 增加奶水有秘诀 常见问题 奶水不足，如何给宝宝加奶粉 宝宝为什么不喜欢吃奶粉？ 满月宝宝体重下降有问题吗 宝宝打嗝怎么办 喂养禁忌 母乳够了，不要喝水 不要让宝宝吃着奶睡觉 2~3个月宝宝喂养 宝宝发育状况 喂养基本常识 喂养次数安排好 夜间喂奶的时间要调整 人工配方奶的调制与喂奶 人工喂奶注意问题 奶粉怎么冲泡 别强迫宝宝进食 配方奶粉不是越浓越好 宝宝缺乏营养的判别方法 防止过量喂养 常见问题 挤出的母乳能存放吗？ 宝宝为何拒绝哺乳 宝宝为什么拒绝吃牛奶 喂养禁忌 不要把奶粉和米糊一起冲调 3~4个月宝宝喂养 宝宝发育状况 喂养基本常识 婴幼儿喝果汁注意事项 添加菜汁、果汁的放法技巧 第4章1~2岁宝宝喂养 第5章2~3岁宝宝喂养 第6章该给宝宝吃的食物 第7章宝宝营养不均所致疾病 第8章宝宝常见疾病与饮食调养

章节摘录

版权页：插图：母乳是婴儿最理想的天然食物 母乳好处有：（1）营养均衡：母乳具有宝宝6个月以内生长发育所需要的几乎所有营养素，包括蛋白质、脂肪、糖类、维生素A、维生素D、维生素B6、钙、铁、锌等。（2）容易被宝宝消化、吸收：母乳中各种营养成分都能很容易被宝宝吸收，并能减少食物过敏发生；此外，不同时期母乳的营养成分有所不间，能很好地满足不同时期宝宝生长发育的营养需求。（3）能够预防宝宝感染：母乳（特别是产后5天内分泌的初乳）中含有丰富的免疫物质，可增加婴儿的抗感染力。（4）能促进亲子关系和发商：母乳喂养是建立良好亲子关系的最佳途径。（5）最省钱、方便。（6）鼓励完全母乳到生后4个月。（7）注意：建议从生后15天开始适当给宝宝补充维生素A：维生素D。母乳喂养对产妇的好处（1）可尽早恢复：宝宝出生之后尽早给宝宝哺乳，可以加速子宫的收缩，加快恶露的排出，有利于子宫的尽早恢复；（2）降低患乳腺癌的概率：一项新的研究表明，对宝宝母乳喂养的时间长短是影响妇女患乳腺癌发病概率的重要因素，甚至超过了遗传因素。研究发现，妇女如果对自己的每个宝宝母乳喂养超过6个月以上，就可以降低患乳腺癌几率5%，即使她们有乳腺癌的家族病史。（3）降低患卵巢癌的概率：即使是短时间的哺乳，也可以降低妈妈在绝经期前。（4）降低患风湿性关节炎的概率：大量调查都发现哺乳时间越长，就不易患风湿症。（5）哺乳可瘦身：哺乳的过程有消耗，可以起到“瘦身”的作用，防止发胖。母乳喂养对宝宝的好处（1）促进宝宝发育：研究表明，母乳喂养可以大大促进婴儿生长发育，4~6个月纯母乳喂养婴儿的体重、身长、头围、胸围显著优于非纯母乳喂养儿。一些研究结果显示，纯母乳喂养4个月的婴儿要比非纯母乳喂养儿平均身长多1.2厘米，婴儿非纯母乳喂养患生长迟缓的危险性比纯母乳喂养高2.19倍。持续母乳喂养至1周岁以后对婴幼儿生长发育仍具有促进作用。（2）促进宝宝认知的发育：科学研究已经明确了母乳喂养对宝宝认知糖育的促进作用。母乳中含有丰富的不饱和脂肪酸和氨基酸，以及适合宝宝的蛋白质，这些都是促进婴幼儿大脑发育所必需的物质。

《0-3岁科学喂养方案》

编辑推荐

《0-3岁科学喂养方案》针对日常生活中常见的喂养误区进行提醒，帮助满怀爱心的新手父母科学合理地养育自己心爱的宝宝，使新手父母从手忙脚乱的生手状态尽快进入驾轻就熟的爸爸妈妈角色。让宝宝吃得开心。吃出健康，吃出聪明，为宝宝健康成长多加一份保障。

《0-3岁科学喂养方案》

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