

# 《婴幼儿饮食，这样吃最健康:儿科摇

## 图书基本信息

书名：《婴幼儿饮食，这样吃最健康:儿科医师资深营养师联合为宝宝量身打造，新手爸妈必备》

13位ISBN编号：9787553737062

出版时间：2015-4-1

作者：叶庭吉, 李婉萍主编

页数：224

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)

# 《婴幼儿饮食，这样吃最健康:儿科摇

## 内容概要

小儿科权威医师、营养师联合编著，精益求精，而且真的是针对新手妈妈的工具书。

点出新手父母最关心的喂养问题 第一次当爸妈的新手父母，总是担心宝宝吃不饱、营养不够；针对喂养会遇到的问题，做完整且清楚的收录。

以QA及重点加粗字提高阅读效率。所有喂养问题，都以QA呈现；在答案的部分，除简洁扼要的说明之外，还以重点加粗字做重点提示，对于比较没有时间的新手父母，可以先从重点加粗字开始阅读。

活泼可爱的插画做点缀 教养书最怕就是给人严肃有距离感，不好亲近及阅读，为了让沉浸在迎接新生命的父母感同身受，特别以活泼的小孩儿插画贯穿整本，赏心悦目之余，期望的就是真的能用心阅读。

上班族妈妈都能轻松上手的食谱。

考虑到上班族妈妈时间有限，特别在作法上，提供简单不麻烦，而且每一道都是宝宝需要的营养料理。食谱的区分为：4~6、7~9、10~12个月副食品及1~3岁宝宝适合与父母共食的料理。

列出婴幼儿所需营养成份。

每一道食谱，都请营养师针对婴幼儿列出所需的营养素，分别为热量、醣类、蛋白质、脂肪。

料理QA点出婴幼儿就该这么吃。

针对婴幼儿食谱中，营养师为什么要开这道食谱，或是此时的宝宝需要哪些营养素等相关问题，一一以QA做说明。

## 作者简介

李婉萍

现职：

中国台湾荣新诊所营养师

学历：

中国台湾静宜大学食品营养系毕业

经历：

中国台湾台北马偕纪念医院营养师

中国台湾台北市第五届营养师会员代表

著作 & 审订：

《坐月子调理保健食谱》

《孩子健康聪明就要这样吃》

《洗肾饮食全书》

认证与专长：

中国台湾营养师证书、中国台湾丙级厨师证照、中国

台湾糖尿病卫教师（CDE）、中国台湾体重管理营

养师、中国台湾血液透析专科营养师训练认证、中国

台湾台北市心血管专业训练人员认证、中国台湾呼吸

照护营养师训练认证、中国台湾功能医学研讨会认证

叶庭吉

现职：

中国台湾马偕医院小儿部资深主治医

## 书籍目录

### PART1【0~3个月新生儿阶段】母乳宝宝配方奶宝宝

#### 0~3个月【新生儿阶段】母乳宝宝

P.20~21

为什么要给宝宝喝母乳？

母乳是唯一针对宝宝的食物？

初乳为宝宝的第一剂预防针？

喝母乳的宝宝较聪明？

喝母乳的宝宝较独立？

早产儿更要喝母乳？

P.22~23

如何正确哺乳？

顺利哺乳的步骤？

最正确的哺乳姿势是卧姿？

P.24~29

如何判断宝宝有没有饱足？

避免瓶喂，能让宝宝更快学会吸母乳？

如何观察宝宝是否真的喝到母乳了？

新生儿喝母乳的时间短，这样够饱足吗？

宝宝吸吮的时间越长，就表示喝得越多吗？

宝宝出现寻乳反应，表示要喝奶？

如何判断宝宝喝饱了没有？

宝宝没有吃饱的关键在喂奶不顺？

宝宝体重没增加，表示奶量不足？

素食妈妈的宝宝营养足够吗？

喂奶时间到了，若宝宝还在睡，要叫醒他吗？

宝宝喝奶又快又急怎么办？

宝宝边睡边喝怎么办？

喂奶需要有规律吗？

母乳宝宝需要喝开水吗？

P.30~31

母乳的保存期限是多久？

母乳如何保存？

母乳的储存期限？

冷冻过的奶水如何回温？

没喝完的回温母乳可以再次回温吗？

P.32~33

哺乳妈妈要怎么吃？

母乳妈妈该如何补充营养？

哺乳期间妈妈偏食，宝宝也会偏食？

哪些食物有发奶的功效？

哪些食物吃了会退奶？

如何追奶？

P.34~35

哺乳期间妈妈可以服药吗？

母乳妈妈可以吃药吗？

有哪些药物是母乳妈妈最好不要碰的？

妈妈感冒更要喂宝宝喝母乳？

母乳妈妈抽烟，宝宝会吸到尼古丁吗？

哪些疾病会通过母乳传给宝宝？

P.36~41

哺乳妈妈最常问的问题

剖腹产妈妈何时开始哺育母乳？

母乳宝宝较配方奶宝宝瘦？

添加米酒的补品，哺乳妈妈能吃吗？

母乳宝宝的排便次数1天9次都属正常？

宝宝出现黄疸还能再喂母乳吗？

妈妈亲喂如何防乳腺炎？

有乳腺炎可以哺乳吗？

妈妈的心情会影响泌奶量吗？

奶量不够的解决方法？

母乳不足，可以与配方奶一起喂吗？

为何有时奶水浓稠，有时却稀稀的？

职业妈妈如何持续哺乳？

妈妈怀孕了，就不能再哺乳了？

补充配方奶后，宝宝就不爱吸母乳了？

宝宝断奶后，乳房怎么护理？

母乳宝宝喝母乳可以喝到几岁？

0~3个月【新生儿阶段】配方奶宝宝

P.42~44

如何选购配方奶？

什么是婴儿配方奶？

配方奶营养够吗？

如何选择婴幼儿配方奶？

配方奶宝宝需要喝开水吗？

宝宝喝配方奶较易感染嗜血杆菌？

什么是婴儿特殊配方奶？

水解蛋白配方奶可以预防过敏？

乳糖不耐症宝宝该喝什么奶？

P.45

奶瓶该怎么挑？

如何选购奶瓶？

奶瓶如何消毒？

如何选择奶瓶上的奶嘴？

P.46~48

怎么泡奶粉最正确？

不可以用饮水机泡奶粉吗？

泡奶粉不宜先倒热水？

泡奶粉是上下摇晃还是左右滚动？

泡奶粉可以不照比例吗？

用微波炉加热奶粉会温热不均？

奶瓶出现结块怎么办？

罐内奶粉为何会结块？

奶粉开罐不能超过1个月？

P.49~52

常见喂奶问题

宝宝奶量怎么计算？

宝宝喝奶超过1小时就停止喂？  
如何避免宝宝喝进太多空气？  
宝宝什么时候会开始厌奶？  
奶量忽然减少就是厌奶吗？  
如何改变宝宝半夜喝奶的习惯？  
如何区分吐奶和溢奶？  
如何减少宝宝溢奶？  
宝宝不小心呛奶怎么办？  
喝奶后拍了5分钟，没打嗝就要停止？  
没特别原因不需要换奶粉？

P.53

怎么喂宝宝吃药？  
宝宝不爱吃药，可以放在配方奶里喂吗？  
可以给宝宝吃西洋参吗？  
宝宝长期吃“八宝散”会智能不足？

P.54

宝宝有哪些口腔问题？  
宝宝还没长牙，需要清洁口腔吗？  
宝宝嘴里出现舌苔，对健康有没有影响？  
1岁内宝宝容易有鹅口疮？

P.55~57

宝宝会遇到哪些肠胃问题？  
宝宝胀气怎么办？  
宝宝胀气需要调整配方奶？  
新生儿便便是沥青色？  
宝宝的便便，怎样才算正常？  
宝宝拉肚子不代表罹患肠炎？  
宝宝便秘怎么办？  
同时喝母乳及配方奶，宝宝每天  
排便几次才算正常？  
如何预防宝宝腹泻？

P.58~59

0~3个月宝宝最常发生的问题  
宝宝哭了就表示饿了吗？  
不爱喝配方奶，可以用羊奶或豆浆  
代替吗？  
爱哭宝宝需要安抚吗？  
可以用鲜奶取代母乳或配方奶吗？  
需要喂宝宝葡萄糖水吗？

PART 2【4~12个月】宝宝吃副食品

4~6个月宝宝吃副食品

P.62~65

什么是副食品？  
什么是副食品？  
为什么要添加副食品？  
何时开始添加副食品？  
如何观察宝宝可以吃副食品了？  
如何顺利衔接副食品？  
添加副食品的顺序？

副食品就是稀饭吗？

宝宝没厌奶，还要吃副食品吗？

母乳宝宝怎么添加副食品？

早产儿也从4个月开始吃副食品吗？

喂副食品的方法？

P.66~75

喂副食品要注意哪些事？

喂副食品要注意什么？

喂副食品时妈妈要放轻松，宝宝才有食欲？

喂副食品是在喂奶前，还是喂奶后？

开始吃副食品后，奶量要减少吗？

宝宝进入副食品阶段后，需要完全断奶吗？

如何让宝宝爱上副食品？

果汁是宝宝的第一类副食品吗？

副食品可以加热吗？

副食品存放不要超过3天？

副食品里可以加进中药材吗？

大人的外食也可当作宝宝的副食品吗？

没吃完的副食品，可以留到下一餐再吃吗？

菜汁、勾芡类汤汁可以当作汤头吗？

不适合当作副食品的食材？

制作副食品的工具有哪些？

哪些食物容易引起宝宝过敏？

如何增加副食品种类和分量？

可用奶瓶喂食副食品吗？

副食品需要添加调味料吗？

处理副食品的砧板要另外准备吗？

清洗宝宝的餐具，需要用特别的洗涤剂吗？

一定要准备宝宝专属的餐具吗？

吃了副食品，宝宝开始厌奶怎么办？

素食宝宝营养能均衡吗？

吃了副食品后，便便变硬了？

吃副食品后，便便成稀软状，是怎么回事？

P.76~101

4~6个月副食品

哪些食物是4~6个月的宝宝还不能碰的？

米汤、米精 P.76~77

何时可让宝宝吃米精？

如何选择米精？

什么是米糊？

米糊、麦精 P.78~79

宝宝适应米精后改吃麦精，较不易过敏？

燕麦片的量增加时，要给宝宝补充水分？

宝宝的B族维生素来自糙米？

让宝宝不挑食，可以尝试不同的主食？

燕麦糊、糙米糊、小米糊 P.80~81

土豆泥、红薯泥、南瓜泥 P.82~83

宝宝吃红薯要防胀气？  
宝宝吃了南瓜后，容易挑食？  
宝宝吃海带粥会不会太咸？  
若宝宝吃腻了米精，饮食还能有什么变化？  
海带粥、苹果米精、水梨糙米糊 P.84~85  
果汁的制作方式？  
果汁和蔬菜汁的喂食要领？  
第一次喂宝宝果汁要先稀释？  
喂宝宝果汁以当季水果为主？  
果汁先从苹果汁开始？  
苹果汁、丰水梨汁、香瓜汁 P.87~88  
丰水梨可帮助宝宝排便？  
宝宝多喝哈密瓜汁，有助眼睛保健？  
哈密瓜汁 P.89  
宝宝多吃西洋梨可防感冒？  
过敏宝宝不要喝西红柿汁？  
西洋梨汁 P.90  
菠萝汁、小西红柿汁 P.91  
葡萄汁、西瓜汁 P.92  
宝宝可以吃整颗葡萄吗？  
糖分较高的果汁，别太早让宝宝喝？  
4个月的宝宝要开始摄取维生素C？  
木瓜泥 P.93  
香蕉泥的口感，宝宝容易接受？  
为什么要给宝宝补充红枣？  
香蕉泥、红枣汁 P.94~95  
宝宝何时开始喝蔬菜汤？  
蔬菜汤该怎么做？  
先让宝宝尝试绿色蔬菜副食品？  
菠菜汁、西兰花汁 P.96~97  
苋菜是替宝宝补充铁质的好蔬菜？  
红薯叶所含的维生素A很丰富？  
苋菜汁 P.98  
空心菜汁、红薯叶汁 P.99  
小白菜有什么营养价值？  
圆白菜有宝宝所需的多种天然激素？  
给宝宝喝的胡萝卜汁要煮熟？  
小白菜汁 P.100  
圆白菜泥、胡萝卜汁 P.101



# 《婴幼儿饮食，这样吃最健康:儿科摇

## 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)