

# 《科学喂养专家指导》

## 图书基本信息

书名：《科学喂养专家指导》

13位ISBN编号：9787510105210

10位ISBN编号：7510105218

出版时间：2010-10

出版社：中国人口

作者：张秀丽

页数：337

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)

# 《科学喂养专家指导》

## 前言

0~3岁是宝宝大脑发育的黄金时期，也是宝宝情商发展的关键时期，因此对于宝宝而言，科学摄取均衡而全面的营养非常重要，宝宝的营养奠定了宝宝的健康成长与智力发展。了解一些科学营养知识，对宝宝进行合理的喂养，是确保宝宝健康、聪明成长的关键。然而，怎样去喂养娇弱的宝宝，常常让新手爸妈手足无措。新生宝宝对于环境的细微变化非常敏感，不同的营养基础会让宝宝有明显的健康差异。宝宝在每个时期的喂养方式各不相同，身体发育所需要的营养素不同，最佳食材也不同，只有了解这些营养素以及食材的功效，以科学合理为前提，才能取得最佳的营养效果。

# 《科学喂养专家指导》

## 内容概要

《科学喂养专家指导(彩色版)》内容简介：0~3岁是宝宝大脑发育的黄金时期，也是宝宝情商发展的关键时期，因此对于宝宝而言，科学摄取均衡而全面的营养非常重要，宝宝的营养奠定了宝宝的健康成长与智力发展。了解一些科学营养知识，对宝宝进行合理的喂养，是确保宝宝健康、聪明成长的关键。然而，怎样去喂养娇弱的宝宝，常常让新手爸妈手足无措。新生宝宝对于环境的细微变化非常敏感，不同的营养基础会让宝宝有明显的健康差异。宝宝在每个时期的喂养方式各不相同，身体发育所需要的营养素不同，最佳食材也不同，只有了解这些营养素以及食材的功效，以科学合理为前提，才能取得最佳的营养效果。

## 书籍目录

PART 1 奶是主食，母乳或配方奶喂养关键期（0-3个月）0~3个月宝宝营养关键 调节睡眠增强宝宝免疫力的 促进宝宝大脑发育、保护宝宝肝脏的牛磺酸 帮宝宝预防佝偻病和夜盲症的鱼肝油 购买鱼肝油应注意的几点 0~3个月宝宝身体发育情况 0~3个月宝宝营养新知快递 宝宝一日饮食安排 母乳喂养的宝宝更健康 母乳喂养妈妈身材恢复快 母乳喂养的正确姿势是怎样的 没开奶前不要急着喂宝宝其他 代乳品 初乳能够增强宝宝的免疫力 如何让奶水源源不断 怎样让奶水更营养 母乳喂养期间妈妈都有什么忌 怎样从宝宝口中抽出乳头 挤出来的母乳怎样保存 新手妈妈如何挤奶 如何对宝宝进行混合喂养 如何对宝宝进行人工喂养 如何给宝宝选购奶瓶、奶嘴 如何冲调配方奶粉 宝宝吃奶了还需要喝水吗 妈妈感冒期间该不该给宝宝喂母乳 宝宝吐奶该怎么办 奶水本来就少，还漏奶，要给宝宝 加奶粉吗 纯母乳喂养的宝宝经常拉稀是怎么回事 宝宝饿了就要给他喂奶吗？有没有时间限制 宝宝睡着了要不要叫醒喂奶 怎样知道宝宝是否吃饱了 喂母乳时，直接喂与瓶喂哪种较好 0~3个月宝宝护理课堂 怎样抱新生儿 怎么护理新生宝宝的脐带 怎样观察宝宝的便便 怎样读懂宝宝的哭声 哺乳妈妈明星食材推荐 鲫鱼 虾 猪蹄 花生 最营养的催奶美味 当归鱼汤 虾仁镶豆腐 鲫鱼汤 金针黄豆排骨汤 芝麻黑豆泥鳅汤 豌豆炒鱼丁 五花肉丸子汤 0~3个月宝宝的关键饮食 橘子汁 苹果汁 黄瓜汁 番茄汁 甜瓜汁 山楂水 青菜水 胡萝卜汤

PART 2 味蕾萌发，断奶初步准备关键期（4-6个月）PART 3 好吃的越来越多，固体辅食添加关键期(7-9个月)PART 4 开始像大人一样吃饭，彻底断奶关键期(10-12个月)PART 5 会吃的宝宝最聪明，补脑益智关键期(1-2岁)PART 6 吃对食物身体棒，补锌补钙、调理脾胃关键期(2-3岁)PART 7 0-3岁宝宝常见疾病的饮食调养

## 章节摘录

插图：如果一切正常，你需要在怀孕5个月后每天用温水擦拭乳头10-30下，目的是让乳头的皮肤变厚，以免将来婴儿吮吸时疼痛。做这一项时要量力而行，因为擦拭乳头容易刺激子宫收缩，如果你感觉到宫缩，请立即停止擦拭。但即使天天擦拭，将来仍然难以避免疼痛，权当是当妈妈的甜蜜的痛苦吧。怀孕7个月后每天轻轻挤一下乳头，促进乳腺畅通，有的妈妈怀孕7个月时就已经可以挤出乳汁了。出生后的第三周、第六周、第三个月和第六个月是婴儿的猛长期，在这一阶段，宝宝们就像鸟窝里的小鸟，一整天都张着嘴找吃的。很多宝宝从第三周到第六周都不停地吃奶，这并不能说明妈妈的奶水不足，这时婴儿所需要的养分比较多，他就通过频繁吸吮来刺激妈妈制造更多的乳汁。在这种时候，坚持勤喂几天，一旦乳汁分泌量达到宝宝的要求，他的吸吮自然会降低频繁程度。所以这时不要给宝宝加奶粉，继续让他吃自己的奶，虽然妈妈辛苦一些，但是只有这样才能保证将来的奶够宝宝吃。

# 《科学喂养专家指导》

## 编辑推荐

《科学喂养专家指导(彩色版)》：戴淑凤，北京大学第一医院教授，中国优生科学协会理事、中国倚重优育协会理事推荐。宝宝树是中国规模最大最受关注的育儿网站，宝宝树的宗旨是爱·交流·成长，在宝宝树网站注册建家，与中国千万父母共同分享宝宝成长足迹，获得全方位育婴知识，缤纷个性内容满足你育儿生活的为方位需求。获取知识、记录成长、交流分享、免费试用

## 精彩短评

- 1、有宝宝的妈妈推荐哦
- 2、不错，挺满意的，谢谢
- 3、简单看了一下，感觉不错，挺实用
- 4、书装订质量不是很好，内容还有待于进一步研究！
- 5、婴儿食谱很实用
- 6、其实养宝宝是需要具体问题具体分析。
- 7、觉得可以再全
- 8、科学喂养
- 9、书刚收到就来评论了，在宝宝树上看到人家介绍这本书，说是很不错，以前买了关于宝宝辅食的书，但是老感觉看了就头疼，条理不清楚，这本书看了很舒服，关于辅食的详细做法、图片都很清晰，看上去一目了然
- 10、比想象中的好，很喜欢，买了这本好书确实好
- 11、宝宝才两个月，看了一下很棒，对我这种五谷不分的人来说很适合，讲的很详细。宝宝辅食讲的很好，又方便简单，很实用。尤其是讲了怎么挑选蔬果，对我来说很适用。
- 12、适合奶爸新妈
- 13、就是宝宝体质不适合快加辅食，有点英雄无用武之地。
- 14、从宝宝可以加辅食起我就到处找关于讲这方面的书，最终选择了这一本，里面讲了每个月宝宝需要的营养知识，还有生病宝宝的饮食调养，都很不错，需要妈妈耐心实践！
- 15、是一本全方位的好书
- 16、还不错，我支持朋友们购买
- 17、看朋友买了这本书，朋友说不错，于是也买了一本，感觉还行吧，主要是妈妈很喜欢。
- 18、买的一套，感觉质量不错，也比较有用。

# 《科学喂养专家指导》

## 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)