

《0-3岁宝宝吃什么怎么吃》

图书基本信息

书名：《0-3岁宝宝吃什么怎么吃》

13位ISBN编号：9787229019716

10位ISBN编号：7229019710

出版时间：2011-1

出版社：重庆出版社

作者：王如文 编

页数：223

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岁宝宝吃什么怎么吃》

内容概要

《0-3岁宝宝吃什么怎么吃》根据0-3岁宝宝生理发育特点，及这一时期宝宝对营养的需求，详细讲解了宝宝健康辅食的添加原则及顺序，宝宝换乳及断乳期饮食安排，宝宝日常营养食谱的搭配，宝宝患病时的食疗调养等。为新手妈妈解决宝宝喂养过程中的疑惑，为宝宝健康成长打下坚实的基础。《0-3岁宝宝吃什么怎么吃》内容丰富，行文体例方便检索，帮助妈妈快速找到育儿实践中遇到问题的专家解答。同时，《0-3岁宝宝吃什么怎么吃》印制精美，色彩适合孕期女性及儿童特点，搭配大量精美插图，更方便直观地为各位准妈妈、妈妈们服务。

《0-3岁宝宝吃什么怎么吃》

作者简介

王如文，中国儿童中心营养与健康总顾问，中国关心下一代工作委员会专家委员会委员，中国关心下一代工作委员会儿童发展研究中心副主任，中国食品科学技术学会儿童食品专业学会委员。

担任《中国小儿血液》杂志主编，《实用儿科临床》杂志副主编，中国儿童保健杂志顾问，中国医刊顾问。

1954年毕业于北京医学院医学系，长期从事儿科临床医疗、教学及科研工作，在儿科临床血液学、儿童营养及儿童发展等专业方面，担任多部著作主编及副主编工作，发表医学研究论文百余篇，并多次获科学技术成果奖。

书籍目录

- 1 从宝宝出生的第一次吮吸做起
 - 为什么母乳喂养是必要的
 - 母乳喂养需要早准备
 - 如何维护哺乳妈妈的营养与健康
 - 母乳喂养成功要点
 - 母乳喂养中经常会遇到的问题
 - 什么情况下需要人工喂养
 - 人工喂养时如何为宝宝选择食物
 - 如何调配鲜牛乳
 - 对牛乳过敏的宝宝怎么办
 - 父母必须关注的乳糖不耐受
 - 早产儿、低出生体重儿的喂养
 - 混合喂养
 - 催奶食谱
 - 山药鱼头汤
 - 鲫鱼豆腐汤 / 乌鸡白凤汤
 - 花生猪蹄汤 / 枸杞煨猪蹄
 - 白烩小牛肉 / 荸荠鱼卷
 - 哺乳妈妈营养食谱
 - 大排蘑菇汤
 - 赤小豆鲤鱼汤 / 炖鳗鱼
 - 鲜蘑炒豌豆 / 清炖羊肉
 - 小米红枣粥 / 鸭丝绿豆芽
 - 蛋蓉菜花汤 / 山药枸杞银鱼汤
 - 香菇沙锅鸡汤 / 鸡蛋炒黄花菜
- 2 为宝宝添加第一口健康美食
 -
- 3 帮助宝宝顺利度过换乳期
- 4 断离母乳后宝宝营养供给挑战
- 5 轻松做宝宝最好的日常营养师
- 6 做宝宝最好的食疗保健师
- 7 家庭营养健康状况评价宝宝的健康“导航标”

《0-3岁宝宝吃什么怎么吃》

章节摘录

版权页：插图：在医院出生的宝宝尽可能和母亲在同一房间养护。宝宝出生后，可赤身偎在产妇怀里，与母亲的体肤相接触，可增加乳母信心、加深亲子感情和巩固母乳喂养。洪都拉斯在实施母婴同室和鼓励母亲喂奶的医院管理制度后，医院在两年内新生儿的死亡数下降了50%、患病数减少了70%，而且医院节省了在奶瓶、奶头及配奶方面所花费的大量资金。可见母婴同室有很多优点。尽早开奶、多让宝宝吸吮在新生儿出生后的半小时内立即抱着宝宝吸吮产妇乳头，虽然这时产妇一般都没有乳汁，但这种吸吮对神经-内分泌系统构成刺激，促使催乳素分泌，诱导产妇乳房泌乳，而且可迅速促进和增加乳汁分泌量，并有助于以后巩固母乳喂养。母乳喂养成功的关键是，在产后两周内，即使没有多少奶，也要坚持每天让宝宝吸吮8~12次。通常在三五天内，产妇就会感觉有奶甚至奶胀，宝宝饿了想吃就喂，不必拘泥于几小时喂一次。宝宝愈是强烈吮吸乳房，乳汁分泌就愈旺盛。新生儿头几天可以每小时、不短于每3小时喂一次，夜间至少喂2~3次。如果睡着了，可叫醒后喂奶。经过短期训练，就能协调母子间吸乳、授乳行为及心理互动，顺利养成喂奶习惯。

《0-3岁宝宝吃什么怎么吃》

编辑推荐

《0-3岁宝宝吃什么怎么吃》：健康是人生最大的财富，那么，我们拿什么来维护健康？生活在快节奏下的现代人怎样维护自己的健康？作为面向大众读者的出版者，我们有责任将科学、健康的生活理念带给您。为此，我们邀请了国内营养、健康领域的知名专家，针对广大读者生活中可能遇到或已经遇到的问题，设计了这套健康指导丛书。

《0-3岁宝宝吃什么怎么吃》

精彩短评

- 1、里面的菜谱很简单，很实用
- 2、很满意，给宝宝尝试着做更多的美味。
- 3、书上得东西很实用
- 4、很不错的一本书，宝宝爱上吃饭！
- 5、菜谱，做起来难啊，我家宝宝也挑嘴，有时候我做两个小时，小家伙只是吃一口。不过为了她也认了。

《0-3岁宝宝吃什么怎么吃》

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