

《科学喂养》

图书基本信息

书名：《科学喂养》

13位ISBN编号：9787533157722

10位ISBN编号：7533157729

出版时间：2011-8

出版社：山东科学技术出版社

页数：277

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

《科学喂养》

内容概要

《科学喂养:婴幼儿一生的健康基石》想要表达的主题是如何合理喂养。奠定一生的健康，从出生开始，乳类为主，饮食均衡、多样。科学的喂养，不仅关乎宝宝的健康，还决定智商、情商的高低。《科学喂养:婴幼儿一生的健康基石》是一本值得参考的书籍。

作者简介

杜慧真，山东省千佛山医院主任营养师，中华中医药学会营养与药膳专家委员会常务理事，中国医师协会营养营养师专业委员会委员，中国临床营养专业委员会委员、山东营养学会副理事长、副秘书长，山东临床营养专业委员会副主任，山东临床营养质量控制中心副主任，山东卫生保健协会理事。济南营养学会副理事长。从事临床营养工作30余年，主编专业书籍12部，发表学术论文30余篇、发表科普文章300余篇。擅长各种疾病的营养治疗和饮食调理，尤其是妇幼营养、老年营养、学生营养。

书籍目录

- 第一章 宝宝的生长发育及营养需求
- 第二章 0-3岁的宝宝喂养
- 第三章 营养秘笈
- 第四章 专家解读科学喂养经
- 第五章 婴幼儿常见疾病饮食与护理

章节摘录

版权页： 母乳喂养时间目前主张越早开奶越好。正常足月新生儿出生半小时内就，可让母亲喂奶，既可防止新生儿低血糖又可促进母乳分泌。乳腺分泌乳汁是一个复杂的神经内分泌调节过程，婴儿反复多次有力吸吮，可反射性地使乳母血中催乳素的浓度保持较高水平，一般哺乳后30分钟达高峰，尤以夜间哺乳为高，有利促进乳汁分泌。母亲哺乳时婴儿的吸吮刺激引起感觉冲动传至大脑垂体后叶，促使催乳素分泌经血循环达到乳房，使泌乳细胞周围的肌细胞收缩，将乳汁挤至乳腺导管及乳晕下的乳窦，并排出体外，母亲感到乳房胀满，有乳汁从乳头流出，这就是射乳反射。建立了射乳反射才能将乳房中的乳汁挤出乳房，便于婴儿吸入。因此在最初几日母乳分泌量较少时，要坚持按需喂哺母乳、最好产后母婴同室，乳量会逐渐增多，不宜过早加喂牛奶或乳制品。第一二个月不需定时喂哺，可按婴儿需要随时喂。此后根据小儿睡眠规律可每2~3小时喂工次，逐渐延长到3~4小时次，夜间逐渐停1次，一昼夜共6~7次。4~5个月后可减至5次。每次哺乳约15~20分钟。根据吸吮能力及生活能力的不同，适当延长或缩短每次哺乳时间，以吃饱为准。但每次哺乳应将乳房吸空，否则多量乳汁存留在乳房内可使母乳中的抑制因子（一种多肽）产生抑制泌乳细胞作用，使乳量逐渐减少。

母乳喂养方法 为了使乳房尽量排空，以刺激乳汁分泌，每次喂哺时应吸空一侧乳房，再吸另一侧：下次喂哺则从未吸空的一侧开始，这样就能使每侧乳房轮流吸空。哺乳前乳母先为小儿换尿布，清洗双手，用温开水拭净乳头，将抱于怀中，取坐位哺乳最为适宜。哺乳时应将乳头和大部分乳晕送入婴儿口中，婴儿下唇略外翻，母乳晕下方几乎全部进入婴儿口中，而乳晕上方暴露稍多，使婴儿舌头从下向上裹住乳头与乳晕，吸吮时舌头由前向后呈波浪运动，与硬腭相对，挤压拉长乳头，将乳晕下乳窦中乳汁挤入口中咽下。婴儿口与乳房含接良好，吸吮才有效，并可预防乳头皲裂。哺乳完毕后将小儿轻轻抱直，头靠母肩，轻拍其背，使吸乳时吞入胃中的空气排出，以防发生溢乳。

正确的哺乳姿势（1）妈妈要坐舒服：全身的肌肉要放松，腰后、肘下、怀中都要垫好枕头。如果坐在椅子上，踩一只脚凳，将膝盖提高。如果坐在床上，就用枕头垫在膝盖下。不要前倾身体将奶头送进孩子嘴里，而是利用枕头将孩子拥抱到你胸前。（2）宝宝要躺舒服：横躺在妈妈怀里，整个身体对着妈妈的身体，脸对着妈妈的乳房。注意宝宝不应该扭转头和脖子来找奶头，宝宝的头应该枕在妈妈的前臂或者肘窝里，妈妈的前臂托住宝宝的背，妈妈的手托住宝宝的屁股或者腿。

《科学喂养》

编辑推荐

《科学喂养:婴幼儿一生的健康基石》由杜慧真、金梅和张晓莉主编，营养专家解析科学喂养经，适合广大新手父母阅读。母乳是婴儿的最佳食粮，从6个月龄开始，逐渐添加辅食；宝宝的健康成长，取决于科学的喂养。

《科学喂养》

精彩短评

- 1、很不错，值得认真阅读。
- 2、很长知识，对于初做父母的有较大帮助。
- 3、科学喂养：婴幼儿一生的健康基石，孕产妇好好看看，很不错的一本书

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