

《向育儿专家取经》

图书基本信息

书名：《向育儿专家取经》

13位ISBN编号：9787511000934

10位ISBN编号：7511000932

出版时间：2010-8

出版社：海豚

作者：童笑梅

页数：265

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

前言

每个宝宝都是上天赐给爸爸妈妈的礼物。从宝宝出生的那一刻起，妈妈们就已下定决心要把宝宝喂养得白白胖胖的，但新手爸妈所了解的育儿知识少知又少。什么时候该给宝宝添加辅食？怎样添加辅食才能使宝宝获得充足的营养……随着小宝宝在怀中渐渐长大，这一系列问题会接踵而来，每一位新手爸妈接受考验的时候来到了。宝宝的营养补充有两个关键时期，一个是半岁以内的全母乳喂养，另一个是4个月至1岁期间的辅食添加。这两个阶段的营养状况直接影响到宝宝的身体健康、心理、智能的发育和对疾病的抵抗力。还没当妈妈的准妈妈或者刚刚当上妈妈的新妈妈，一起来学习一下如何喂养1岁以内的宝宝。本书为妈妈们提供了300多道辅食食谱、50个宝宝常见疾病的食疗方案、100个关于宝宝断奶和辅食添加方面的常见问题的解决方案，还根据宝宝的营养需求，为妈妈们提供了极具应用价值的宝宝营养计划和各种辅食的制作指导，使从来没做过饭的菜鸟妈妈也能成为宝宝的“特级厨师”，为宝宝制作出既营养又美味的超级辅食。拥有宝宝是妈妈的幸福。养育好宝宝则是每位妈妈不可推卸的责任。也许你没有准备，也许你觉得一筹莫展，不知道该从哪里下手。没关系，好妈妈是可以修炼出来的。只要你认真阅读这本书，并在实践中勤加应用，相信很快就会掌握为宝；宝断奶和添加辅食的技巧，让宝宝在你的智慧和爱心中健康、快乐地成长。相信自己，为宝宝全面而有效地添加辅食，每位妈妈都可以做到！

《向育儿专家取经》

内容概要

《向育儿专家取经:宝宝辅食添加》根据宝宝成长的月龄变化进程为你奉上：辅食添加基本原则，添加辅食的时机，各类辅食的添加顺序，不同月龄宝宝口腔的特点，妈妈应注意的宝宝辅食添加小信号。300道适合不同月龄宝宝的辅食宝宝的辅食从流质到泥糊、液体、半固体，最后到固体，要经过整吞、用舌捣碎期、牙床咀嚼期、自由咀嚼期四个阶段，而妈妈的巧手，会让宝宝在每个阶段享受不同的美味。养育好宝宝是每位妈妈最想做好的事，而在这个过程中，也许你会为没有做好准备而一筹莫展，不知道该如何下手。

《向育儿专家取经》

作者简介

童笑梅，北京大学第三医院儿科主任、主任医师、硕士生导师，北京市儿科医师培训基地评审专家，北京市医疗鉴定专家成员，国家执业医师考试主考官，北京市卫生局系统、北京大学系统住院医师规范培训考官，中华医学会北京围产学会委员，中华医学会北京儿科学会委员。

自1989年毕业于北京医科大学后一直从事儿科专业工作。20多年来致力于新生儿疾病、早产儿管理、新生儿重症监护以及儿童生长发育等方面的临床和实验研究，积累了丰富的临床、教学和科研工作经验。曾作为国外访问学者被派往新加坡多家医院儿科访问交流。

主持和参加了3项国家自然科学基金课题的研究，先后发表学术论文50余篇，主编了《实用新生儿学》等8部著作。目前担任《中华儿科杂志》、《新生儿科杂志》、《国际儿科学杂志》编委。

《向育儿专家取经》

书籍目录

1 辅食添加基本知识 2 0-1岁宝宝辅食添加 3 专家亲自教你做辅食 4 特殊辅食为宝宝的健康加分 5 新手妈妈添加辅食最关心的问题 附录 1-3岁聪明宝宝营养配餐

章节摘录

插图：燕麦营养分析燕麦是谷物中最好的全价营养食品。它的蛋白质和脂肪（主要是不饱和脂肪酸）含量在谷物中均居首位，碳水化合物的含量比较低。其中具有增智与健骨功能的赖氨酸含量是大米和小麦面的2倍以上，具有预防贫血作用的色氨酸的含量也高于大米和面粉。此外，燕麦还含有丰富的维生素B2、维生素E和磷、铁、钙等矿物质。适用范围燕麦里含的粗纤维比较多，不容易消化，也容易使宝宝过敏，最好晚一点给宝宝吃，过敏体质的宝宝在吃燕麦的时候更要小心，一定要从少量开始慢慢添加。并注意观察有没有过敏反应。另外，燕麦片的“湿气”比较重，肠胃湿热的宝宝吃了会出现排便不通畅的现象，最好要少吃。燕麦里所含的纤维素具有刺激肠胃蠕动、促进排便的作用，便秘的宝宝可以适当吃一些，能够缓解便秘症状。选购支招首先要分清“燕麦片”和“麦片”之间的区别。纯燕麦片是由燕麦粒轧制成的，外观呈扁平状，直径约相当于黄豆粒，形状完整。即使是经过处理的速食燕麦片也能看出燕麦原来的形状。麦片则是由小麦、大米、玉米、大麦等谷物混合而成的，燕麦片只占一小部分，有的甚至根本不含燕麦片。最好选择颗粒差不多大小的燕麦片，这样煮成的燕麦粥溶解程度相同，不会产生粗糙的口感。有的麦片里添加麦芽糊精、砂糖、奶精（植脂末）、香精等添加剂，不但降低麦片的营养价值，还会对宝宝的健康和生长发育产生干扰作用，妈妈们在购买的时候一定要看清成分，不要购买燕麦含量过低、含有添加剂的麦片。

《向育儿专家取经》

编辑推荐

《向育儿专家取经:宝宝辅食添加》：宝宝辅食添加的六大基础知识，不同月龄的宝宝辅食的性状有变化，300多道最适合宝宝添加的辅食，妈妈最关心的100个常见辅食添加问题。10000000家庭的选择，宝宝健康成长的保证。全能妈妈实践版。

精彩短评

- 1、书本很精美，按月编排。不过提醒各位妈妈，还是要根据自己宝宝的实际情况哦，不能完全照搬书上的。
- 2、这本书对于新妈妈来说非常实用，内容很全面。
- 3、收到此书后感觉非常实用，孩子没有到吃辅食的时候，所以先买来学习一下，写的很详细！
- 4、一直按照这本书做辅食给宝宝吃，宝宝喜欢，妈妈明白，实用的东东
- 5、此书可教会新妈妈如何给宝宝添加辅食，值得推荐
- 6、给宝宝做辅食，很实用
- 7、介绍很全面，很实用！是新手妈妈的必备书籍！
- 8、购买前对比了多本此类书籍，最后选择了此书，很满意。书中讲解了许多辅食添加注意事项以及实用的辅食制作，之前觉得没必要买辅食方面的书，买回来看了后才知道需要注意的事项还是比较多，此书值得购买。
- 9、不光有宝宝辅食，一些阶段性的常见问题也有提及，我刚拿到书就解决了宝宝风疹的问题，很给力！
- 10、找到了给孩子添加辅食的方向
- 11、内容还好 就是辅食添加的时间比别的书要早啊 搞不懂 婴儿2个月的时候可以喝果汁了吗？？
- 12、给宝宝添加辅食的时候不用像没头苍蝇一样在网上乱翻了。
- 13、收到书后，打开大致看了下，很满意。彩页让人看起来图文并茂，里面介绍的食谱也很详细。从普通辅食到营养餐，写的都很好，而且简单易学，我立刻就有了要给宝宝做吃得的想法。
- 14、学习到了许多辅食的制作方法
- 15、每天都按这本书来安排宝宝一天的辅食,好实用,赞
- 16、按书上的给宝宝做辅食还不错
- 17、挺不错，可以按照步骤来添加
- 18、这个分月份介绍了宝宝添加辅食的顺序，并且有做法，好喜欢
- 19、给不会辅食的我很好的参考
- 20、详细讲述了如何给宝宝加辅食，注意事项，而且彩页的很好看，比较好接受。通俗易懂。
- 21、还不错，看了之后给宝宝做饭很容易
- 22、挺好的 看着给宝宝添加辅食
- 23、就快给宝宝添辅食了，也不知道添加些什么好，有这本书后宝宝的辅食会很丰富吧，感觉这本书是很有用的！~~
- 24、按照书中的方法做了些辅食，宝宝很爱吃
- 25、很不错的一本书，每个阶段写的很详细
- 26、可以帮助你 and 宝宝
- 27、书里很科学的分析了每个月龄的宝宝所需的营养，还很详细的图文并茂的介绍了各个月龄宝宝合适的辅食制作，我很喜欢。
- 28、现在育儿经真多。
- 29、为我们家老二做辅食有依据了。
- 30、书写的很详细，建议妈妈们选购
- 31、新妈妈如果有时间，可以根据这书上的内容来给宝宝做好吃的。挺好的。
- 32、辅食有彩图更吸引眼球令人想尝试
- 33、现在给宝宝做的辅食大部分都是参考这本书的，宝宝还蛮喜欢的
- 34、学习给宝宝家辅食
- 35、这个书编制的很好也很适合我们这些80后的父母用，建议推荐购买
- 36、根据宝宝自身情况，结合此书作为参考，会制作出适合宝宝的辅食的
- 37、不错的宝宝做饭帮手
- 38、很不错的一本书，买来就参照里面的东东做了，宝宝喜欢
- 39、参考着给宝宝做了些吃的，还不错
- 40、孩子的爷爷和奶奶认真阅读了此书,并经过批注和对比,给孩子适当的添加辅食,呵呵.让老人家学会

《向育儿专家取经》

科学的喂养宝宝,我比较放心~

41、育儿方法讲的很详细，值得一看

42、新妈妈的好帮手。

43、偶然看到这本书，随手就买了，拿到书，里面的内容很详细，很丰富，很适合刚有宝宝的妈妈们阅读！

44、宝宝也喜欢翻看，用过一些菜谱，有所收获

45、留着以后给宝宝做辅食用~~

46、很有用，尤其是新手妈妈

47、这本书的内容还是比较实用的，有一些具体的指导和常见的菜谱粥谱

48、这本书很好的，内容丰富，按照月龄写的，实用

49、对于天天苦于给孩子做辅食的妈妈来说是本不错的好书！

50、教会我怎么给宝宝加辅食，学会做了好几个辅食，宝宝很爱吃

51、适合刚加辅食的宝宝用，妈妈挺长见识的。

52、书上介绍了许多辅食的作法，虽然营养成分很好，只是宝宝不是很爱吃，需要家长再改进方法。

53、4个月的宝宝，比较实用的书

54、照着书上给宝宝做了吃，宝宝很喜欢

55、新手妈妈给孩子舔辅食的参考

56、很有帮助的一本书，不用再操心怎么做辅食了!

57、我本意为便宜的书,内容不会很好,当我拿到这本书的时候,推翻我以前的想法。购买本书的同时我还购买了⁢⁢贝太厨房.宝宝辅食添加与营养配餐>>49.8元,我会很后悔买了这本又贵又不实用的书。还是这本《向育儿专家取经---宝宝辅食添加》实用，讲的详细又明确每一个该添加那些辅食！

58、从添加辅食开始，就具体告知如何添加！内容细致，清楚！是一本很实在，很具指导性的宝宝食谱哟！

59、给婆婆买的，等宝宝添加辅食的时候我已经上班了，唉，纠结于怎么办？书中介绍的东西还是比较简单易懂易操作的。可以作为参考。

60、很容易给宝宝做，本人很喜欢

61、小区妈妈推荐的，很实用，宝宝3个半月。

62、按照书上讲的给宝宝做辅食，不再盲目了！

63、对于新手妈妈有很大的帮助

64、这书质量很好。宝宝都很喜欢

65、一本非常实用的婴儿食谱书，全本彩图，非常清晰，介绍也很详细，有了这本书，可以很轻松的制作出很多种婴儿食物，制作过程也很简单，在家尝试了几种，孩子也很爱吃。

价格也不错，比书店便宜了很多，很实惠的一本书，非常值得新妈妈购买，用来送给新妈妈做礼物也非常的不错

66、适合我的宝宝，下个月加油哦！

67、前一本退了，当当的态度很好，快递员也不错。这书真的不错，希望以后发货的时候注意检查。

68、慢慢研究给宝宝用

69、我的宝宝满四个月时我还没添加辅食，也很为怎么做辅食焦虑。买了这书后才知道辅食的重要性。我很认真地学这书的内容，并且结合自己宝宝的特点，给我宝宝做了辅食表。通过几个月的实践，我的宝宝喂养得非常好。这书让我从焦虑的妈妈变成自信的妈妈。真的感谢这个书的作者。

70、孩爸孩妈参考下。

71、很实用的一本书，让我这个新手妈妈不再为养育宝宝的问题发愁

72、推荐买的一本书，辅食总类很多，介绍的很详细，非常适合妈妈们用来参考，但不要完全按照书上的做，因为小宝宝是不可以吃蜂蜜糖盐的

73、可能是出版时间比较新的缘故，这本书新妈妈们几乎没人注意，喜欢按销量购书的我这次居然凭着感觉买了这本书。同时还买了一本销量很好书《妈咪厨房1：宝宝辅食添加与营养配餐》，不对比不知道，原来这本书写的非常详尽，而且图文并茂。宝宝的辅食做的很精细，妈妈看着都想吃呢。一本不错的书！

74、这本书买对了，内容十分详细，而且很好做。尤其是全职妈妈更要学习拉！

《向育儿专家取经》

- 75、不知道怎么样，给个好评吧
- 76、宝宝该加辅食了，看了这本书后对添加辅食有了更全面的认识，不同月龄的宝宝口腔特点来决定要加的辅食种类，可以享用的食物，很详细的介绍了各种辅食的制作过程通俗易懂，即使平时不下厨的妈咪，根据书中步骤也很轻松的给宝宝做出营养全面放心的辅食，书中还介绍了宝宝生病时期食疗食谱。宝宝添加辅食影响着宝宝的身心健康，新手父母要好好学习，马虎不得哟。
- 77、内容很实用也很丰富，给新妈妈很多很好的指导和建议，不错！
- 78、添加辅食很详细～～而且很便宜！
- 79、看了一圈写制作辅食的书，又看评论，最后买了这本，印刷质量很好，字的大小，书页大小都很舒服。辅食添加的时间，制作的过程也都很详细。不错，很好。新手妈妈们可以入。
- 80、本书的内容挺有用的，但就是照看宝宝时根本没时间一样样照书做给宝宝吃。不过供参考也是不错滴。
- 81、书内容很好，很值得新妈妈看。
- 82、内容详细，专业指导，很适合新妈妈。
- 83、新妈妈爸爸必备，以免手忙脚乱，对宝宝也好啊
- 84、书很实用，一直比较头疼如何给宝宝做辅食，很有帮助，简单实用：)
- 85、这本书还可以，但是有些东西觉得宝宝不是很喜欢吃呢！
- 86、这本书很不错，比较实用，针对性比较强，为平时给宝宝做辅食提供了不错的参考
- 87、给宝宝加辅食还是需要这么本书进行指导的。不错。
- 88、挺实用的，分月数的辅食，也是婴儿常用食品，操作简单，不错
- 89、书中内容详细，很适合年轻的母亲育儿用
- 90、书印刷的很精美，配图也很好，里面内容也很详细，什么阶段该添加什么辅食也写的很详细，可以给新妈妈们做参考，很实用
- 91、书很厚，内容也很好，就是我想要的那种可以教我如何给孩子做一些好吃的东西。推荐
- 92、宝宝七个月大了，正是添加辅食的时候。看了一些，挺实用的。另外书里还有针对某些问题的食方，挺好的。
- 93、我是两个宝宝的妈妈，可经常会不知道做什么东西给宝宝吃，有了这本书什么问题都解决了
- 94、宝宝已经六个月了，每天按照书上的介绍给宝宝换着花样做，宝宝很爱吃。
- 95、对宝宝辅食添加很详细，时间分得很清，很喜欢、
- 96、内容很细，适合妈妈
- 97、很多版本的育儿知识有冲突呢，很纠结
- 98、书的月龄适用有些凌乱，查找略有不便，其他方面都还挺好的，按照书上做了几次给宝宝吃，还不错，宝宝很给面子呢。
- 99、详细介绍了各月龄孩子的辅食制作，非常好，对妈妈们很有帮助
- 100、很不错哦，值得去买，上面还有如果给宝宝做操的过程，还有一些问答，很好的。而且做宝宝辅食说的也比较详细，好！
- 101、很好，很详细。新手妈妈用处比较大

《向育儿专家取经》

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