

《婴幼儿喂养必读》

图书基本信息

书名：《婴幼儿喂养必读》

13位ISBN编号：9787510111846

10位ISBN编号：7510111846

出版时间：2012-6

出版社：中国人口出版社

作者：岳必然

页数：242

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

《婴幼儿喂养必读》

内容概要

《婴幼儿喂养必读》是有著名专家精心打造的育儿经典，告诉你怎么样用母乳喂养宝宝，告诉你宝宝需要那些营养，告诉你这样为宝宝制作营养美食，告诉你怎样让宝宝吃出智慧，教你做宝宝最亲近的养育专家。

书籍目录

Part 1 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a-乳清蛋白

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

没开奶前，不要急于喂宝宝其他代乳品

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

母乳喂养期间妈妈有什么忌口

怎样从宝宝口中抽出乳头

挤出来的母乳怎样保存

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

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

怎样抱新生宝宝

怎样护理新生宝宝的脐带

怎样观察宝宝的大便

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

.....

- Part 2 断奶初步准备关键期（4~6个月）
- Part 3 岁固体辅食添加关键期（7~9个月）
- Part 4 彻底断奶关键期（10~12个月）
- Part 5 补脑益智关键期（1~2岁）
- Part 6 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

版权页：插图：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 营养解读 -乳清蛋白属于动物性蛋白，含有人体必需的8种氨基酸，并且接近人体的需求比例，是宝宝生长发育过程中必不可少的营养物质，蛋白质中的精华。 -乳清蛋白最大的好处就是可以帮宝宝提高睡眠质量，增强免疫力。 -乳清蛋白里含较多色氨酸，可以在宝宝的体内转变成5-羟色胺。5-羟色胺是一种抑制性的神经递质，具有抑制中枢神经系统的兴奋性、调节睡眠的生理功能。每天摄入足够的 -乳清蛋白，对提高宝宝的睡眠质量、促进宝宝的脑部发育具有很重要的作用。 -乳清蛋白中还含有大量的胱氨酸残基，能安全通过消化道和血液进入细胞膜，还原成半胱氨酸，和其他物质结合形成可以调节免疫系统功能的谷胱甘肽，帮助宝宝增强免疫力，使宝宝更加健康、快乐地成长。 宝宝需求标准 母乳喂养期要保证宝宝每天的母乳需求量，断奶后保证宝宝每天喝1杯牛奶或者羊奶，约200毫升即可满足宝宝对 -乳清蛋白的一日需求量。富含 -乳清蛋白的食物 -乳清蛋白在母乳中的含量最多，大概占母乳中的蛋白质总量的27%。牛奶中也含有一定量的 -乳清蛋白，但是含量比母乳低得多，只占牛奶中蛋白质总量的3.6%左右。很多配方奶粉也添加了 -乳清蛋白，但含量一般不如母乳。母乳是宝宝最好的食物。母乳中 -乳清蛋白含量丰富，还特别容易被宝宝吸收，因此，在条件允许的情况下，要坚持给宝宝母乳喂养。 营养解读 牛磺酸是一种特殊的氨基酸，因为最早是从牛黄中分离出来的，所以才被命名为牛磺酸。牛磺酸和人体内胱氨酸、半胱氨酸的代谢密切相关，能够促进人的神经系统的发育以及细胞的增殖和分化，对宝宝的大脑发育具有明显的促进作用。如果在成长的过程中不能补充足够的牛磺酸，宝宝将会出现生长发育缓慢、智力发育迟缓的现象，严重影响宝宝的健康。此外，牛磺酸对宝宝的肝脏还有很好的保护作用。因为牛磺酸可以和肝脏中的胆汁酸结合形成牛黄胆酸，增加胆汁对脂质和胆固醇的溶解功能，抑制胆固醇结石的形成，从而起到保护肝脏的作用。牛磺酸在减轻肥胖儿脂肪肝方面具有明显的作用，又不会产生什么不良反应，经常被当成治疗小儿防肝的理想药物。

《婴幼儿喂养必读》

编辑推荐

《婴幼儿喂养必读》由中国人口出版社出版。

《婴幼儿喂养必读》

精彩短评

- 1、还没读，接下来慢慢开始细读，在书店里看到的，随便浏览了一下，感觉好，然后就**当网买的，当中有几处没仔细看，我是想了解里面提及的相关内容，所以就买了，我买时，这书还没有人买过，没评语，不过我还是买了，看后再和亲们分享吧。
- 2、书的质量好，价格便宜，配送很快
- 3、有的可以借鉴
- 4、非常受用。。。
- 5、货实相符，质量不错
- 6、不如每日护理那本好，价格还贵

《婴幼儿喂养必读》

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