

《0-3岁-喂养必读-新手妈妈常犯忌》

图书基本信息

书名：《0-3岁-喂养必读-新手妈妈常犯的300个错误》

13位ISBN编号：9787802037991

10位ISBN编号：7802037999

出版时间：2009-11

出版社：中国妇女

作者：许婷

页数：247

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

当婴儿伴着第一声啼哭来到这个世界上，家长就以满心的喜悦迎接着子女的到来。每个家长都希望自己的宝宝能够健健康康地成长，自然会为宝宝准备自己认为最好的食物。看似简单的“吃”，做起来并不简单。因为宝宝的脾胃和肠道的消化功能相对较弱，所以，要想宝宝健健康康地成长，就应该熟知哪些喂养方式是错误或是禁忌的。可是，当新妈妈、新爸爸面对宝宝的小嘴时，就有点捉摸不定：哪些食物对宝宝的健康有益？那些食物不利于宝宝的健康？什么食物适合该月龄的宝宝吃？哪些食物宝宝在食用时应该注意，否则很容易影响健康？这些问题总是在无形中影响着家长。宝宝的健康与否，一方面取决于先天的遗传因素，另一方面取决于后天的喂养，尤其是对0~3岁的宝宝来讲，喂养是否得当将影响他们的一生。因为这个阶段的婴儿生长十分迅速，需要营养的全面均衡，所以宝宝的健康和丰富的营养是分不开的。再加上不同月龄的婴儿需要的营养是不同的，特别是有些食物是不适合某个阶段的宝宝，所以只有对宝宝的饮食进行合理的搭配和制作，才能确保其营养的正常摄取。

《0-3岁-喂养必读-新手妈妈常犯忌》

内容概要

《0~3岁喂养必读:新手妈妈常犯的300个错误》内容简介：婴幼儿时期如果喂养不合理，就会阻碍孩子的正常生长发育。比如：缺乏维生素D，小孩就会得佝偻病，四肢变形；膳食中蛋白质和热量不足，会引起发育迟缓，身体矮瘦，四肢短小；宝宝出生后前几个月碘的供给量极度缺乏，会因甲状腺素分泌不足而导致智力和体格发育的一系列异常，所以如何科学地喂养宝宝尤为重要！《0~3岁喂养必读:新手妈妈常犯的300个错误》针对婴幼儿中常犯的错误，对宝宝营养以及幼儿喂养方式提出科学建议，帮助宝宝健康成长。

书籍目录

第一章 母乳喂养错误 将初乳挤掉 开奶时间越晚越好 开奶前喂糖水或牛奶 两次喂奶之间需添水 忽视新生儿打嗝不止 新生儿吐奶无大碍 没下奶就不让宝宝白费力气吸吮 宝宝一哭就喂奶 哺乳时间间隔教条化 一次哺乳时间长短随意 让婴儿含着乳头入睡 强行将乳头从宝宝口中抽出 哺乳时逗婴儿笑 在嘈杂环境下喂养宝宝 漫不经心地喂奶 喂奶后不充分排空乳房 乳房不胀就是没奶 喂奶姿势随意 “剪刀式”手势哺乳 哺乳时不顾及宝宝鼻部 夜间躺着喂奶 对早产儿的喂养可较随意 所有早产儿都应早开奶 早产儿不能随意搂抱 母乳喂养对新妈妈的体形产生不利影响 新妈妈不能下床活动 产后可以立即减肥 哺乳期妈妈运动后立即喂奶 哺乳期妈妈可以浓妆艳抹 哺乳期妈妈生气时喂奶 哺乳期妈妈穿着工作服喂奶 哺乳期妈妈浴后马上喂奶 哺乳期妈妈疾走之后立即喂奶 哺乳期妈妈房事后喂奶 哺乳期妈妈上班后放弃母乳喂养 哺乳期妈妈不忌口 哺乳期妈妈吃鸡蛋越多越好 哺乳期妈妈随意吃零食 哺乳期妈妈常吃刺激性食物 哺乳期妈妈每餐大补 哺乳期妈妈不能吃蔬菜和水果 哺乳期妈妈食用味精不减 哺乳期妈妈多吃炖老母鸡好 哺乳期妈妈的膳食与乳汁分泌量无关 产后体虚多吃排骨、蹄膀 新妈妈服用人参可大补 母乳不如配方奶粉有营养 奶水不够，就放弃母乳喂养 周岁之内只喂母乳，未添加辅食 为预防黄疸而暂停喂养 认为宝宝吃配方奶就会不喜欢吃母乳 母乳喂养的宝宝拒绝奶瓶 初生儿吸人造奶嘴比吸乳头好 滥用安抚奶嘴 新妈妈不注意补钙 母乳喂养的婴儿不需要补钙 乳头皲裂的妈妈不能哺乳 妈妈患疾病仍坚持哺乳 感染期的妈妈能哺乳 乙肝妈妈不能进行母乳喂养 患乳腺炎的妈妈应完全停止母乳喂养 妈妈生病就停止母乳喂养 哺乳时间越长越好 强制性断奶 夏季可以断奶 冬季可以断奶

第二章 人工喂养错误 牛奶服药一举两得 牛奶煮沸好 牛奶中多加糖且在加热时放糖 牛奶加橘汁、柠檬汁 牛奶加入米汤可“锦上添花” 牛奶越浓越好 瓶装牛奶“晒太阳” 喂婴儿鲜牛奶好 牛奶不能空腹喝 喝完牛奶直接喝果汁 牛奶与含铁辅食同食 牛奶儿不会对牛奶过敏 用微波炉给宝宝热奶 牛奶代替水 食用牛奶的宝宝无须补充水分 人工喂养的宝宝无须多吃蔬菜和水果 依靠牛奶给宝宝补铁 牛奶喂养的宝宝不需要专门补钙 母乳、配方奶粉混合喂养好 鲜奶好于配方奶 配方奶粉不需添加营养伴侣 配方奶越浓越甜越好 制作配方奶不必有禁忌 炼乳可作为婴儿的主食 用麦乳精代替奶粉喂养婴儿 牛初乳、蛋白粉可以作为婴儿食品 操之过急，频换奶粉品牌 因噎废食，不喂奶粉 宝宝喝奶粉容易上火 专门选择高钙奶粉 迷信洋奶粉 奶瓶的奶嘴孔可大可小 家长用嘴吸吮试奶温 奶瓶喂养姿势可随意 断奶就要断掉一切奶制品 剩奶可以继续喝 婴儿睡前吃奶无大碍 婴儿不闹就是不饿 对喂奶情况重视不足 人工喂养的宝宝不需要断奶

第三章 辅食添加错误 健康的宝宝无须特意添加水 让宝宝养成饭前喝水的习惯 宝宝也宜清晨先喝白开水 矿泉水好于自来水 用甜饮料给宝宝解渴 宝宝饮茶有益无害 幼儿喝啤酒无大碍 果汁代替水果 果奶代替牛奶 果汁可以煮熟再喝 饮用酸奶不讲究禁忌 酸奶就是乳酸菌饮料 用乳酸菌饮料代替牛奶 婴幼儿常喝酸奶好处多 婴幼儿宜常喝果子露 糖对宝宝有百害而无一利 对乳糖过敏的宝宝不能喂一切含糖的食物 婴幼儿宜用葡萄糖代替白糖 婴儿多吃奶糖无影响 幼儿可吃泡泡糖 食用鸡蛋不讲究禁忌 吃鸡蛋多多益善 鸡蛋代替主食 蛋黄和菠菜是最佳补血品 牛奶加鸡蛋是最好的营养早餐 给婴儿吃蛋清 多吃鱼松有营养 多吃鱼肉，少吃饭 过早地给宝宝用鱼汤补钙 多吃鱼片益处多 远离深海鱼类 每餐只吃鱼干 随意给婴儿增加肉末 禁止宝宝吃脂类食物 婴幼儿可过量吃肥肉 从来不让宝宝吃零食 让宝宝无原则地吃零食 常给宝宝吃果冻 让宝宝多吃膨化食品 让宝宝多吃“彩色”食品 把咽喉片当糖果 强化食品可任意选用 强化食品吃得越多越好 婴儿可大量食用豆制品 宝宝可随意食用豆浆 只用豆奶喂养婴儿 吃菠菜多多益善 牛奶喂养的宝宝无须特意添加蔬菜和水果 婴儿无须添加蔬果汁 可多食用反季节的蔬果 用水果代替蔬菜 多吃山楂有益无害 婴儿可多吃橘子 婴儿可多吃香蕉 婴儿可随时吃水果 婴儿可多吃竹笋 吃水果和蔬菜一定要去皮 用铝锅炒菜 婴儿的食物咸点有味道 不让婴儿吃醋 给宝宝多吃精食好 辅食添加可有可无 辅食添加单一化 辅食不需转化成主食 配方奶可以代替辅食 让婴幼儿食较粗的糙米 不重视半流质食物喂养 给宝宝长时间吃流质或半流质食物 人工喂养的宝宝越晚添加辅食越好 4个月大的宝宝可随意吃各类辅食 5个月大的宝宝可用辅食代替主食 宝宝的辅食需重味 宝宝饮食不宜细、软、烂 婴儿期宜吃蜂蜜 婴儿可长时间服用蜂乳 婴儿宜吃花粉 嘴对嘴喂婴儿食物 给婴儿喂咀嚼过的食物 禁止宝宝抓饭吃 让宝宝边吃边玩 婴儿进食时含饭 宝宝进食越多越好 对偏食的宝宝采取强制态度 吃饭时逗宝宝笑 汤泡饭营养价值高 宝宝无节制地食用方便面 责难吃饭弄脏衣服的宝宝 婴儿用舌头顶出食物表示他不爱吃 让宝宝直接吃从冰箱内取出的食物 让婴儿过多地吃冰棍 采购婴幼儿食品较随意 让宝宝吃市售的熟食 喂宝宝吃水果类罐头 让宝宝吃刺激性很强的食品 让婴儿常吃加工食品 让宝宝常吃糕点 让宝宝常吃洋快

餐 让宝宝过量食用海鲜类食物 只让宝宝吃他喜欢的食物 过早添加淀粉类食物 给宝宝过早添加粮食类辅食 母乳喂养儿过早添加牛奶或谷类食品 宝宝越早吃成人食物越好 只用米粉类食物喂养宝宝 让宝宝自己食用坚果类食品 宝宝吃辅食不必有禁忌 食物越多越利于宝宝的智力发育 宝宝食用点心没有禁忌 拒绝给宝宝吃“苦”味食品 靠“排骨汤”给宝宝补钙 高汤越早喝越好 多吃高蛋白食物，身体才会壮 用饥饿或药物的方法为宝宝减轻体重 鸡蛋放冷水中 烹调绿叶菜时放醋 生炒菠菜 给宝宝多食用光敏性蔬菜 食用冰镇西瓜降温解暑 生吃白糖 烧菜时放碱 饭前饭后喝汤无差别 多吃豆腐益处多 3岁以内的婴儿可吃元宵 宝宝夏季饮食“水果化” 给宝宝食用未成熟的番茄

第四章 病儿喂养错误与营养调理 病愈初期应多食 宝宝吃药时间较随意 给躺着的宝宝吃药 给宝宝捏鼻喂药 给新生儿用退烧药用大黄帮助新生儿排胎粪 便秘的婴儿不能吃半流质食品 用香蕉、麻油缓解婴儿大便干燥 用水果改善小儿便秘症状 宝宝腹泻宜喝鸡汤 宝宝腹泻时严格忌油 给非痢疾型的腹泻婴儿禁食 起水痘的宝宝应少进水 宝宝患风寒感冒乱吃东西 给发热婴儿“大补” 用牛初乳增强宝宝抵抗力 消化不良是宝宝肚子痛的唯一病因 新生儿不缺维生素 宝宝不需补铁 患半乳糖血症的婴儿也能母乳喂养 多吃动物肝脏 补充维生素A 过量补充维生素A 过量补充维生素B1 不注意补充维生素B2 过量补充维生素B6 过量补充维生素B12 随意补充维生素C 过量补充维生素D 随意补充硒 过量补充铁 随意补充锌 过量补充碘 随意补充蛋白质 维生素和矿物质摄入越多越好 补钙越多越好 给宝宝过量食用保健食品 婴儿大补用人参 随意让宝宝吃“含药食品” 让婴儿过量服用鱼肝油 不喂患腮腺炎的宝宝流质食物 对生病的宝宝停止人工喂养 随意给夜啼的宝宝喂食 不注意患扁桃体炎的婴儿的饮食 随意喂伤食的宝宝 鼻出血宝宝的饮食无禁忌 患风寒感冒的宝宝饮食无禁忌 婴儿咳嗽饮食无禁忌 婴儿发热饮食无禁忌 用姜糖水治疗春季感冒附录 科学喂养宝宝的12点攻略

章节摘录

有些新妈妈喂婴儿吃奶很随意，有的甚至形成条件反射，只要宝宝哭闹，妈妈就会在第一时间喂宝宝吃奶，其实，这是一种错误的喂养方式。宝宝哭闹不一定是觅食的信号。宝宝在小的时候，其表达能力还不成熟，哭闹就成为他向大人传达信息的唯一信号。所以，宝宝的哭声就是一种复杂的信号语。一般情况下，健康的宝宝哭闹声较为响亮，而且持续时间也很短，这证明宝宝的精神状况很好，不缺少必要的爱抚，而此时的哭声还有利于婴儿肺的扩张，增加宝宝的肺活量，所以家长不必过分担心，更没有必要去干扰。宝宝带有生理要求的哭声一般较有节奏，例如表达饥饿、口渴、冷、热、躁、湿等，在宝宝得到满足之后，其哭声就会自然而然地停止。患有疾病的婴儿，其啼哭声常常伴有吵闹，持续时间较长，而且时哭时停，毫无规律，其哭闹声也较为微弱低沉，有的还会伴有发热或者其他明显的病例症状。如果出现这些异常症状，即使妈妈给宝宝喂奶或是采用各式各样的爱抚也是无济于事的，即使有效果，也只能起到暂时止哭的作用。此外，多数病儿的肠胃功能都较差，如果妈妈多次给宝宝喂奶，很容易导致宝宝出现消化和吸收方面的功能障碍，出现腹胀、腹泻、恶心、呕吐等现象。新妈妈需要知道，哭闹是宝宝每日的必修课，如果妈妈不能正确读懂宝宝哭闹的信号，一律误认为是宝宝觅食的信号，势必会导致宝宝营养过剩，或者忽视宝宝的身体健康，给宝宝带来不良影响。

《0-3岁-喂养必读-新手妈妈常犯忌

编辑推荐

《0~3岁喂养必读:新手妈妈常犯的300个错误》：提醒你不知道的，告诉你想知道的。养育知识一箩筐。宝宝健康太重要 科学养育要记牢母乳喂养常犯的错误人工喂养常犯的错误辅食添加常犯的错误病儿喂养常犯的错误

《0-3岁-喂养必读-新手妈妈常犯忌

精彩短评

- 1、对妈妈很有帮助，边看边学习。
- 2、有很多我需要的东西，正版图书，很给力！@

《0-3岁-喂养必读-新手妈妈常犯忌》

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