

崔玉涛图解家庭育儿5



[崔玉涛图解家庭育儿5 下载链接1](#)

著者:崔玉涛

出版者:东方出版社

出版时间:2012-1

装帧:

isbn:9787506060363

《崔玉涛图解家庭育儿5:小儿营养与辅食添加》编辑推荐：崔大夫的辅食添加理念却有与传统不同之处，比如第一种辅食从米粉开始，在一岁后加食盐，这些都是最前沿的儿科权威知识。这本《崔玉涛图解家庭育儿5:小儿营养与辅食添加》以生长发育和营养健康为导向，通过记录比照儿童的生长曲线，个性化调整孩子的膳食比例和搭配。孩子饮食方面的其他常见问题也都有应对之法。泣血推荐给爸爸妈妈爷爷奶奶姥姥姥爷。

作者介绍:

崔玉涛，北京和睦家医院儿科主任。从医25年，是中国第一批从事新生儿急救的儿科权威。每天坚持发微博普及育儿知识。是中国粉丝最多的儿科医生。雅安地震亲赴灾区参与医疗救护工作。

目录: 小儿辅食添加基本原则

婴儿的主食与辅食

孩子多大开始添加辅食比较好?

首次添加辅食的最佳选择：婴儿营养米粉

小儿辅食添加的原则：少量、简单

喂养顺序：先喂辅食后喂奶，一次吃饱

吃多了不限制，吃少了不强制

家长对孩子口味的引导

家长要开始训练孩子的咀嚼动作

辅食要粗细搭配，循序添加

给孩子食用时要注意的食物种类

构筑孩子合理的饮食结构

如何判断辅食添加的效果

从小培养良好的饮食习惯

合理烹调，留住营养

从婴儿期开始预防肥胖

家长容易进入的辅食添加误区

把鸡蛋黄作为孩子的第一种辅食

辅食仅给孩子吃鸡蛋

让孩子过早接触成人食物

给孩子吃很多零食以弥补吃饭不好

让孩子多吃蔬菜少吃米粉

把别人家孩子的进食量当做自己孩子的进食标准

过分迷信微量元素检测

添加营养品代替正常食物

给1岁以内小婴儿的食物加盐

给孩子喝煮水果水或煮菜水

用奶、米汤、稀米粥等冲调米粉

用奶瓶给孩子喂养辅食

小儿辅食添加过程中经常出现的问题

添加辅食后孩子出现“厌奶”的迹象

孩子大便中有较多原始食物

添加辅食后孩子出现腹泻

添加辅食后孩子出现便秘

添加辅食后孩子出现过敏

辅食添加不合适导致皮肤发黄

孩子添加辅食后体重增长缓慢

孩子出现偏食应该如何纠正?

如何预防孩子偏食、挑食?

崔大夫门诊问答

孩子生病后不爱吃饭怎么办?

孩子每天、每餐应该吃多少辅食?

宝宝这么小，怎么会有口臭呢?

开始添加辅食后要不要给孩子补钙?

孩子每天晒太阳，还要补充维生素D吗?

婴儿是否需要补水?

怎样给孩子添加水果、蔬菜比较好?

多少摄氏度的食物适合孩子吃?
如何喂养生长发育较快的婴儿?
什么时候断母乳比较好?
孩子见饭就躲怎么办?
孩子出牙期应该如何处理食物?
孩子不懂“饿”怎么办?
给孩子补充葡萄糖酸锌制剂好吗?
DHA摄入越多，孩子越聪明吗?
孩子吞食了异物怎么办?
多大的婴儿才可以吃酸奶?
· · · · · (收起)

[崔玉涛图解家庭育儿5_下载链接1](#)

标签

育儿

崔玉涛

科普

辅食

健康

生活

母乳

早期教育

评论

这套书算我的科学育儿入门吧，但是现在回头看看，我觉得迷信个人不可取，权威机构发布的数据更可信。

快用上了

1婴儿从4-6个月开始增添辅食，首选米粉，2两周-2个月间补充维生素D如果是纯母乳的话，不用补钙，1~1.5岁根据情况止。3.鸡蛋、带壳海鲜易过敏，一岁内。4.1岁内奶为主，辅食碳水化合物（一半）+菜泥，肉泥（一半）5.三岁后的孩子和成人用餐调味才可一样，不易过早增加调味，盐、糖，一岁里不吃。6.切忌，孩子生长没有统一标准，要根据自己宝宝的生长曲线而定。

统统统统5颗星！！

对照《澳大利亚幼儿喂养指南》里有关辅食引入时间、顺序的叙述，崔玉涛医生对辅食引入是偏保守了。前者说，包括美、澳、欧的调查都认为，延后引入辅食其实与低过敏不存在明确的相关……

这本总算也看完了，解释了我的几大疑惑？不过辅食本来就比较随意，大方向对就OK了

#读书.10月.01.76#2018年10月01日，看毕《崔玉涛图解家庭育儿5》。本册是说小儿营养与辅食添加的，老问题，一个事反复的说。1岁半前，奶必须是主食，辅食添加原则：少量、简单、一种种的加。先米粉，再菜泥，再肉泥和蛋黄，1岁前混在米粉喂，防偏食。两次乳前，先辅后奶，吃饱，辅食一天两次，不减奶量。应训练孩子的咀嚼动作，父母应做示范，可用口香糖，吃饭时间规律，不说话看电视等分散注意力。8月后加黄，1岁后加奶、海鲜、花生、干果，不加糖盐、豆腐、果冻。辅食，碳水占一半，3岁后与大人同食，不过早接触成人食物。不推荐果汁菜水。温水调米粉。果泥不与米粉混。

很有指导意义 從醫學角度提出了許多禁忌

这是我看过育儿书中最简要清楚且具指导性的。没有大道理，没有模糊不清的原则与概念，是非清晰。不愧多年从医经验，对没有经验的新手妈妈来说是不错的选择。

非常好...

推荐。帮助新手妈妈们了解怎么给宝宝添加辅食。

对块状食物的进食描述比较模糊。

纠正现在很多盲目跟风，崇洋媚外，多多益善的做法。

辅食添加已在进行，扫盲很重要！

条理清楚但内容不多

并不是很详细感觉

厘清了不少误区，但有些说法可能还需要更新（例如一岁前不能吃蛋白、海鲜）。另外对于泥糊状食物的食用也存在疑问。但仍不失为一本很有指导意义的书。

在这个系列里是一本很实用的书，推荐看！

图画太坑了，重复。

简洁明了，通俗易懂

[崔玉涛图解家庭育儿5 下载链接1](#)

书评

[崔玉涛图解家庭育儿5 下载链接1](#)