

<<顺利渡过母爱第一关>>

图书基本信息

书名：<<顺利渡过母爱第一关>>

13位ISBN编号：9787538871722

10位ISBN编号：7538871721

出版时间：2012-6

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：李育芳

页数：234

字数：180000

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：<http://www.tushu007.com>

## <<顺利渡过母爱第一关>>

### 前言

母乳，给宝宝的第一份礼物 母乳是上天赐予宝宝的第一份礼物，没有任何食品能像母乳一样含有如此丰富的营养，如此适合宝宝尚未发育成熟的消化器官。

即便在科技发达的现代社会，母乳喂养仍然是能够利用的最有效的生存方式之一。

但是，母乳喂养在人类社会中原本是耳濡目染自然就会的哺育方式，却因为现今社会中各种奶粉的充斥，反而受到了越来越大的挑战。

要知道，母乳中有400多种营养元素，其中大部分是有益于宝宝大脑发育的生长素，这是任何奶粉制造商都无法模仿的。

最重要的是，母乳喂养的意义远远大于营养，这是新手妈妈面临的“母爱第一关”，是建立良好母婴关系的纽带。

母乳喂养要求妈妈和宝宝进行交流和沟通，妈妈要适应宝宝，宝宝也要适应妈妈，这样母婴就会彼此熟悉对方的表情，了解对方的习性。

通过母乳喂养，妈妈和宝宝会彼此信任，相亲相爱。

可以说，母子之情是宝宝来到世上的第一份感情，如果顺利渡过母乳喂养这一关，就能够让父母今后更轻松、有效地引导和管教宝宝。

本书围绕母乳喂养的话题，结合生活实际，不仅让你了解母乳喂养的好处，还教你如何正确地给宝宝哺乳。

另外，也对妈妈在母乳喂养中所遇到的烦心事给予了详细解答。

希望这本书里分享的知识能增强妈妈母乳喂养的信心，为宝宝提供充裕的“口粮”。

同时，也衷心地希望各位妈妈能享受这个给予宝宝美好食物的过程，并在未来的日子里，拥有一份美好的回忆。

## <<顺利渡过母爱第一关>>

### 内容概要

世界卫生组织（WHO）提出母乳喂养至少应为6个月，每年的8月1-7日是世界母乳喂养周，是国际母乳喂养行动联盟为了保护、促进和支持母乳喂养而设立的一项重要活动。中国也将每年的5月20日定为“中国母乳喂养日”，大力提倡母乳喂养。

《顺利渡过母爱第一关》围绕母乳喂养的话题，结合生活实际，不仅让你了解母乳喂养的好处，还教你如何正确给宝宝哺乳。另外，也对妈妈在母乳喂养中所遇到的烦心事给予了详细解答。

<<顺利渡过母爱第一关>>

作者简介

李育芳，女，1965年生。  
主任医师，毕业于首都医科大学。  
在儿科医院从医二十余年，熟练掌握新生儿科、妇产科，曾发表多篇论文，出版孕产育儿类书籍多部，观点鲜明，语言优美，颇受年轻父母的喜爱。

## <<顺利渡过母爱第一关>>

### 书籍目录

- 第一章 母乳，上天赐予宝宝的最佳食物
  - 母乳，不可复制的营养食物
  - 营养完整、丰富，易吸收
  - 可强化免疫力
  - 对抗感染，减少不必要的发炎反应
  - 母乳，有利于宝宝健康成长
  - 宝宝头脑更聪明
  - 宝宝长大后更健美苗条
  - 宝宝视力会更好
  - 宝宝听觉会更好
  - 宝宝笑得更漂亮
  - 宝宝呼吸得更好
  - 宝宝心脏更强健
  - 宝宝肠道更健康
  - 宝宝患糖尿病概率低
  - 宝宝免疫力更强
  - 母乳，对妈妈有意想不到的好处
  - 哺乳有助于产妇子宫复原
  - 哺乳有助于产妇的体形恢复
  - 体内激素更均衡
  - 患乳腺癌、子宫癌或卵巢癌的概率更低
  - 不易骨质疏松
  - 哺乳是一种自然的计划生育
  - 哺乳既满足宝宝又方便妈妈
  - 哺乳令妈妈身体放松，心情愉快
  - 最重要的一点：哺乳帮助妈妈做一个好妈妈
- 第二章 成功哺乳，让宝宝健康成长每一天
  - 做好母乳喂养的准备工作
  - 提早护理乳房
  - 不要趴睡
  - 了解母乳喂养
  - 文胸的选择
  - 纠正内陷乳头
  - 器具牵拉
  - 保持卫生
  - .....
- 第三章 了解母乳宝宝，妈妈最关心的事
- 第四章 职场妈妈，母乳喂养新挑战
- 第五章 母乳喂养，并不是妈妈一个人的事
- 第六章 哺乳期，更要注重妈妈的营养与健康
- 第七章 添加辅食，让宝宝营养全面又均衡
- 第八章 成功断奶，顺利渡过母爱第一关

## &lt;&lt;顺利渡过母爱第一关&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：母乳，不可复制的营养食品 母乳是大自然中唯一针对人类宝宝设计的食物，含有上千种的营养素，可以完全提供宝宝前6个月所需要的营养。

即使在满一年后，母乳仍可持续提供相当量的重要营养素，尤其是蛋白质、脂肪及多数的维生素，其他好处还有：营养完整、丰富，易吸收 乳清蛋白：母乳含丰富的乳清蛋白，较易消化吸收；牛奶则含较多的酪蛋白，较易形成乳凝块，且其乳清蛋白的结构与母乳不同，较易引起胃肠过敏。

母乳亦含丰富的氨基乙磺酸，对脑部及视网膜的发展极为重要。

脂肪酸：母乳含丰富的脂肪酸，尤其是长键多链不饱和脂肪酸、胆固醇及DHA，对宝宝脑部发育极为重要，而这些成分很难完全由其他食物取代。

另外，母乳有分解脂肪酵素，可促进脂肪的消化吸收。

乳糖：母乳含丰富的乳糖，可提供给宝宝快速成长的脑部所需要的能量，并帮助钙的吸收。

矿物质：母乳含适量的钠、钙和磷，不会增加肾脏的负荷，可降低宝宝日后患心脏血管疾病的概率，也比较不会有低血钙的问题。

此外，母乳的铁质含量虽较配方奶低，但吸收率却高达40%~50%，所以在出生后6个月内的母乳宝宝较不易引起缺铁性贫血。

可强化免疫力 生物活性因子：母乳含有宝宝配方奶无法复制的生物活性因子，包括：对抗多种感染的保护因子、影响成长的激素与成长因子，以及调节免疫系统的物质和抗发炎的成分。

即使是母乳中的营养素，在被分解为提供成长的原料或提供能量前，也有特殊的生物活性功能。

蛋白质：包括多种免疫球蛋白，尤其是甲型分泌型免疫球蛋白，可直接保护宝宝。

至于乳铁、溶菌素、甲型乳蛋白则可以抗感染，减少细菌滋生。

碳水化合物：除了提供乳糖能量之外，还有寡糖及糖结合体，可抑制微生物及病毒与肠胃道黏膜的结合，其中的游离脂肪酸也可以抗感染。

核苷酸：可提高T细胞成熟度，增强宝宝对一些疫苗的抗体反应，促进肠道的成熟及腹泻后的修复。

对抗感染，减少不必要的发炎反应 维生素A，维生素c，维生素E：可以清除氧游离基，减少宝宝体内不必要的发炎反应。

激素：可以促进淋巴细胞的发展，影响肠道淋巴组织的分化，并且促进宝宝肠道的成长，以及肠道宿主抵抗力的发展。

酵素：可以水解PAF（血小板活化因子），减少坏死性肠炎的发生。

活细胞：母乳中还含有活细胞，包括吞噬细胞、淋巴细胞，可以吞噬微生物、制造淋巴激素及细胞激素，和其他保护因子互动并增强其功能，而细胞激素更可以调整免疫系统的功能及成熟。

## <<顺利渡过母爱第一关>>

### 媒体关注与评论

母乳喂养对于哺乳的妈妈来说，是一种生化刺激，有助于她们度过照顾小宝宝的艰难时期。妈妈体内制造奶水的荷尔蒙也能让妈妈对宝宝更有直觉、更加心灵相通，使妈妈更了解自己的宝宝。

——中国优生优育协会            母乳是上天赐予新生儿的第一份礼物，没有任何食品能像母乳一样含有如此丰富的营养，如此适合新生儿尚未发育成熟的消化器官。

即便在科技发达的现代社会，母乳喂养仍然是能够利用的最有效的生存方式之一。

——中国保健协会科普教育分会            母乳喂养是最理想的喂养方法，不仅为生长发育的宝宝提供了最佳的营养，更增进了母子之间的感情，让宝宝与妈妈有了良好的相互依恋，更有利于培养宝宝的美好心灵。

母乳喂养在给宝宝健康保障的同时，也让妈妈更健康。

——新手妈妈袁婉楠            母乳喂养看似是人类最自然的喂养方式，其实对新手父母而言却是全新的功课，需要方法上的学习和情感上的支持。

只有做到科学喂养，才能让孩子后天的成长更加顺利。

——国内著名育儿专家任艳华

<<顺利渡过母爱第一关>>

编辑推荐

《顺利渡过母爱第一关:母乳喂养全攻略》讲母子之情是宝宝来到世上的第一份感情，如果顺利渡过母乳喂养这一关，就能够让父母今后更轻松、有效地引导和管教宝宝。



<<顺利渡过母爱第一关>>

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:<http://www.tushu007.com>