

儿科资深专家制定 专属宝宝营养配餐



# 宝宝辅食喂养

## 全程指导

第三军医大学第一附属医院  
妇产科教授

陈诚◎编著



中国人口出版社  
China Population Publishing House  
全国百佳出版单位

# 宝宝辅食喂养 全程指导



第三军医大学第一附属医院

妇产科教授

陈诚◎编著



中国人口出版社  
China Population Publishing House  
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

宝宝辅食喂养全程指导 / 陈诚编著. -- 北京: 中国人口出版社, 2016.1

ISBN 978-7-5101-3693-1

I. ①宝… II. ①陈… III. ①婴幼儿-食谱 IV.  
①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第231110号



# 宝宝辅食喂养全程指导

陈诚 编著

出版发行: 中国人口出版社

印 刷: 北京柏玉景印刷制品有限公司

开 本: 710毫米×1000毫米 1/16

印 张: 20

字 数: 280千字

版 次: 2016年1月第1版

印 次: 2016年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5101-3693-1

定 价: 29.80元

社 长: 张晓林

网 址: [www.rkpbs.net](http://www.rkpbs.net)

电子信箱: [rkpbs@126.com](mailto:rkpbs@126.com)

总编室电话: (010)83519392

发行部电话: (010)83514662

传 真: (010)83515922

地 址: 北京市西城区广安门南街80号中加大厦

邮 编: 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

LOVELY  
BABYLOVELY  
BABY

# 妈妈宝宝之间的桥梁

# 前言

F-----o-----r-----e-----w-----o-----r-----d

宝宝来到这个精彩的世界，一切从零开始。他们要学习的东西非常多，这其中就包括吃的技能与习惯。

0~3岁是宝宝一生中生长发育最快的时期，是智力启蒙和情商培养的关键时期，更是宝宝学习吃的技能、养成良好饮食习惯的黄金时期。营养是宝宝生长发育的物质基础，只有吃得好宝宝才能健康成长。

与其数着每一天，不如掌握每个时段！周到的常识储备，帮助您更好地养护您的宝宝。宝宝学习吃的学校是家庭，学习吃的老师是家长，家长要掌握一些辅食添加和科学喂养的知识，担当起科学养育的重任。

一般来说，从宝宝满4~6个月起，母乳的营养已经不能完全满足宝宝的生长发育需要，这时候就需要给宝宝逐渐添加辅食了。

到底怎样给宝宝添加辅食？怎样制作宝宝的辅食？第一次该怎样喂辅食？宝宝不吃辅食怎么办？宝宝不会咀嚼又该怎么办呀？宝宝这么小怎么就挑食？……如果您正在被这些问题所困且不知所措，那么，不妨读读这本书吧！

本书针对宝宝从出生到断奶这一转折时期，按月龄介绍了宝宝身心发育特点、营养需求，详尽地讲述了妈妈必知的喂养常识，还为妈妈提供了辅食制作的全过程。尤其值得一提的是，本书特别设置了“制作、添加一点通”、“相关链接”两个小版块，针对辅食制作的原料选购、食材性质、烹调注意事项及食物搭配等细节进行了说明，更便于妈妈合理制作辅食与喂养。

良好的饮食习惯应从小培养。本书中，对一些应注意的进餐礼仪进行了介绍，让宝宝从小就养成良好的进餐习惯，为将来融入社会打下基础。

宝宝的健康成长离不开各种营养素的均衡摄取。本书不仅介绍了各种营养素的生理功能及缺乏症状，还提供了一些辅食制作方法，让宝宝有针对性地进补所需营养素。

妈妈还可通过巧做辅食，来缓解宝宝的不适症状。本书中提供了几种简单易行、对宝宝安全有效的辅食，帮助宝宝尽快康复。

能让宝宝吃得健康、快乐，妈妈做得省心、喂得放心，是编者的最大心愿。但由于水平所限，书中难免有不完善之处，请广大读者指正。

编者

# 目录

## CONTENTS

### 1

### 0~1岁宝宝哺养月月通



#### 第一个月



身心发育特点.....	2
营养需求.....	3
喂养常识.....	4
为什么一定要给新生儿喂初乳.....	4
母乳——宝宝的最佳食物.....	4
哺乳时间——及早开奶、按需哺乳.....	5
细说哺乳方法.....	5
手工挤奶的操作要领.....	6
如何储存母乳.....	7
宝宝喝到足够的奶了吗.....	7
哪些情况不宜哺乳.....	7
哪些宝宝不宜母乳喂养.....	8
怎样判断母乳不足.....	8
催乳——让母乳更充足.....	9
混合喂养——妈妈的新选择.....	9
人工喂养——妈妈的无奈选择.....	10

配方奶粉的选购原则.....	10
选购配方奶粉的方法.....	11
怎样给奶具消毒.....	12
乳头凹陷者如何喂奶.....	12
怎样预防乳头皲裂.....	13
乳头皲裂者如何喂奶.....	13
宝宝打嗝是怎么回事.....	13
怎样预防宝宝吐奶.....	14
人工喂养宝宝的12点注意.....	15
宝宝食量小怎么办.....	15





## ♥ 第二个月 ♥

身心发育特点	16
营养需求	17
喂养常识	18
对牛奶过敏的宝宝怎样喂养	18
吃母乳的宝宝需要喂水吗	19
人工喂养的宝宝需要喂水吗	19
及时补充维生素D，预防佝偻病	20
如何服用鱼肝油	20
如何选择鱼肝油	20
宝宝需要补钙吗	21
早产儿要及时补铁	21
辅食是怎么回事	21
添加辅食前应做哪些准备	22
给宝宝制作辅食有哪些操作要点	22

## ♥ 第三个月 ♥

身心发育特点	23
营养需求	24
喂养常识	25
职业女性的喂养方法	25
上班族妈妈如何挤奶	26
宝宝不肯用奶嘴怎么办	26
宝宝偏爱牛奶时怎么办	27

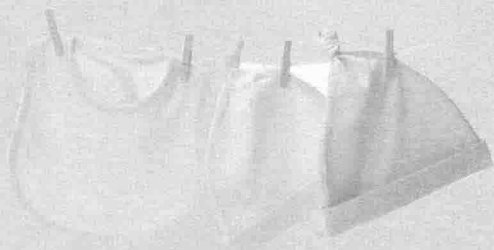
## ♥ 第四个月 ♥

身心发育特点	28
--------	----

营养需求	29
喂养常识	30
何时该给宝宝添加辅食	30
添加辅食的原则	31
怎么判断宝宝需要添加辅食了呢	31
给宝宝添加第一次辅食的操作技巧	32
宝宝不肯吃勺里的东西怎么办	32
母乳与辅食该如何搭配	33
为什么不能过早添加淀粉类的辅食	33
辅食自己做好还是买市售的好	34
怎样挑选经济实惠的辅食	34
给宝宝添加果汁和菜水有什么讲究	35
人工喂养宝宝满月需添辅食	35
水果的挑选及清洗	36
蔬菜的挑选及清洗	36
如何添加果泥、菜泥	37
添加辅食后宝宝腹泻怎么办	37
辅食制作与添加	38

## ♥ 第五个月 ♥

身心发育特点	41
营养需求	42
喂养常识	43



为什么不能给宝宝多吃糖粥.....	43
给宝宝吃什么样的面条,吃多少合适.....	43
给宝宝吃一些蜂蜜好吗.....	44
添加辅食如何把握宝宝的口味.....	44
给宝宝喝果汁的学问.....	45
宝宝不愿吃辅食怎么办.....	45
最好自己制作果汁、菜水给宝宝喝.....	46
汁水类食品添加技巧.....	47
如何给宝宝喂菜汁、果汁.....	47
宝宝的菜汁中不能加味精.....	48
辅食制作与添加.....	49

## ♥ 第六个月 ♥

身心发育特点.....	52
营养需求.....	53
喂养常识.....	54

什么是食物过敏.....	54
食物过敏有哪些症状.....	54
怎样防治食物过敏.....	55
宝宝吃辅食总是噎住怎么办.....	55
大人可以嚼饭给宝宝吃吗.....	56
需要制止宝宝“手抓饭”吗.....	56
可以把各种辅食混在一起喂宝宝吗.....	57
宝宝特别喜欢吃某种食物怎么办.....	58
宝宝吃剩下的东西,加热后能再吃吗..	58
宝宝可以吃冷饮吗.....	59
怎样断掉夜奶.....	59
辅食制作与添加.....	60

## ♥ 第七个月 ♥

身心发育特点.....	63
-------------	----



营养需求.....	64
喂养常识.....	65
宝宝磨牙的食物有哪些.....	65
宝宝用牙床咀嚼食物妨碍长牙吗.....	66
什么时候给宝宝添加固体辅食.....	66
食欲减退怎么办.....	67
宝宝厌食的常见原因及对策.....	67
可以给宝宝适当吃些零食.....	68
宝宝可以只吃米粉不吃杂粮吗.....	68
怎样逐步添加米粉.....	69
可以把米粉调到奶粉里一起喂宝宝吗.....	70
宝宝什么时候可以吃咸食.....	70
怎样添加蛋黄.....	70
为什么宝宝吃蛋白会过敏.....	71
蛋黄可以用果汁调着吃吗.....	71
如何给宝宝吃粗粮.....	72
宝宝7个月了还不愿吃辅食怎么办.....	72
辅食制作与添加.....	74

## 第八个月

身心发育特点.....	89
营养需求.....	90
喂养常识.....	91
让宝宝有好牙齿需注意什么.....	91
宝宝腹痛与缺钙有关吗.....	92
不宜给宝宝“汤泡饭”.....	92
教宝宝用杯子喝水.....	93
宝宝可以只喝汤不吃肉吗.....	93
如何防治宝宝积食.....	94

宝宝偏食怎么办.....	94
断奶期如何喂养宝宝.....	95
怎样让宝宝接受比较粗糙的颗粒状食物.....	95
8个月的宝宝能吃些什么调味品.....	96
宝宝一吃鸡蛋就长湿疹怎么办.....	96
大便很干是辅食吃得太多的缘故吗.....	96
宝宝只喜欢吃辅食，不愿意喝奶怎么办.....	97
奶糕可以长期代替粥或稀饭吗.....	98
宝宝吃辅食大便干怎么办.....	98
七八个月的宝宝可以吃普通饭菜吗.....	99
宝宝辅食里能加香油吗.....	99
吃红薯有益处.....	99
辅食制作与添加.....	101

## 第九个月

身心发育特点.....	118
营养需求.....	119
喂养常识.....	120
要让宝宝多食粗纤维食物.....	120
八九个月的宝宝吃水果需注意什么.....	120
宝宝可用水果代替蔬菜吗.....	121
宝宝9个月了还不肯吃汤勺里的东西，该怎么办.....	121
宝宝爱自己用勺吃饭时怎么办.....	121
宝宝吃东西时不会嚼怎么办.....	122
酸奶适合宝宝吃吗.....	122
宝宝不爱吃粥怎么办.....	123



为什么宝宝一吃鱼肉或鱼肉米粉 就会腹泻 .....	123
宝宝为什么经常打嗝 .....	123
辅食制作与添加 .....	124

## 第十个月

身心发育特点 .....	136
营养需求 .....	137
喂养常识 .....	138
怎样变化食物形态 .....	138
要多给宝宝吃水果和蔬菜 .....	139
如何使宝宝的食物多样化 .....	139
如何为宝宝留住食物中的营养 .....	140
怎样做到科学断奶 .....	141
10个月的宝宝可以吃用水泡过的 绿豆饼吗 .....	142
宝宝可以吃牡蛎吗 .....	142
10个月的宝宝每天吃两个鸡蛋羹多吗 .....	142
10个月的宝宝可以吃含盐量和大人 一样多的食物吗 .....	142
宝宝为什么吃饭总恶心、干呕 .....	143
辅食制作与添加 .....	144

## 第十一个月

身心发育特点 .....	151
营养需求 .....	152
喂养常识 .....	153

辅食后期添加辅食有什么益处 .....	153
11个月的宝宝可以随意添加辅食吗 .....	153
怎样通过饮食防治宝宝腹泻 .....	154
宝宝食用豆浆有哪些禁忌 .....	154
宝宝秋季吃什么辅食可防燥 .....	155
宝宝已经11个月了，能吃奶酪吗 .....	156
宝宝能吃芋头吗 .....	156
宝宝为什么不宜喝豆奶 .....	156
能用葡萄糖代替白糖给宝宝增加甜味吗 .....	157
宝宝吃粥的时候干呕是怎么回事 .....	157
辅食制作与添加 .....	158

## 第十二个月

身心发育特点 .....	163
营养需求 .....	164
喂养常识 .....	165
何时适合断奶 .....	165
如何烹调12个月大的宝宝的辅食 .....	166
12个月大的宝宝怎么吃水果 .....	166
如何根据宝宝的体质选用水果 .....	166
断奶后如何科学安排宝宝的饮食 .....	167
怎样给宝宝吃点心 .....	167
宝宝能吃生葵花子吗 .....	168
麦乳精可以代替奶粉喂养宝宝吗 .....	168
宝宝快1周岁了喝奶怎么还会喝呛 .....	169
给宝宝喝的牛奶该煮多长时间 .....	169
宝宝能吃芒果吗 .....	169
宝宝能“自我断奶”吗 .....	170
辅食制作与添加 .....	171

## 2

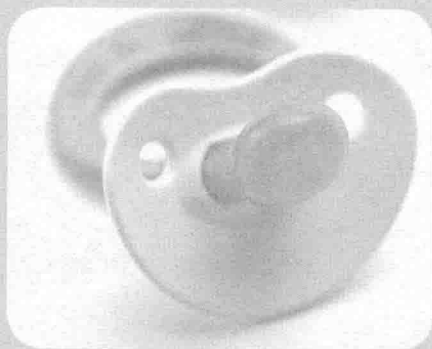
# 良好的进食习惯早培养

- |                        |     |                     |     |
|------------------------|-----|---------------------|-----|
| 宝宝应有哪些良好的饮食习惯 .....    | 184 | 给宝宝多喂水 .....        | 190 |
| 怎样养成宝宝良好的进餐习惯 .....    | 184 | 给宝宝喝水有讲究 .....      | 191 |
| 怎样训练宝宝自己用餐具吃饭 .....    | 185 | 培养宝宝自主进食的好习惯 .....  | 192 |
| 要教宝宝细嚼慢咽 .....         | 186 | 培养宝宝按时进餐习惯 .....    | 192 |
| 餐前餐后不吃水果，要在两餐之间吃 ..... | 186 | 纠正宝宝挑食的5个妙招 .....   | 193 |
| 宝宝不要偏食 .....           | 187 | 多吃鱼，宝宝会更加聪明 .....   | 193 |
| 如何让宝宝爱上辅食 .....        | 187 | 正确引导宝宝的饮食口味 .....   | 194 |
| 纠正不良习惯，保护牙齿 .....      | 189 | 改变“嗜肉宝宝”饮食有妙招 ..... | 195 |
| 怎样改掉宝宝边吃边玩的毛病 .....    | 189 | 怎样培养宝宝爱吃蔬菜的习惯 ..... | 196 |

## 3

# 养育健康宝宝把好“口”关

- |                       |     |                      |     |
|-----------------------|-----|----------------------|-----|
| 1~3岁饮食问题 .....        | 198 | 断奶注意事项 .....         | 209 |
| 1~3岁宝宝的营养需求 .....     | 199 | 怎样冲调配方奶粉 .....       | 210 |
| 1~3岁宝宝饮食安排原则 .....    | 200 | 宝宝要适当吃些粗粮 .....      | 212 |
| 断奶前后如何喂食有利于长牙 .....   | 201 | 如何为宝宝创造良好的进餐氛围 ..... | 213 |
| 食“苦”味食品，对宝宝健康有利 ..... | 202 |                      |     |
| 宝宝每天吃鸡蛋要注意什么 .....    | 202 |                      |     |
| 宝宝吃胡萝卜要适量 .....       | 203 |                      |     |
| 配方奶粉可以作为母乳替代食品 .....  | 205 |                      |     |
| 宝宝为什么拒食 .....         | 205 |                      |     |
| 宝宝吃奶睡着怎么办 .....       | 206 |                      |     |
| 科学烹调，减少营养素的流失 .....   | 207 |                      |     |
| 为宝宝正确选择零食 .....       | 208 |                      |     |

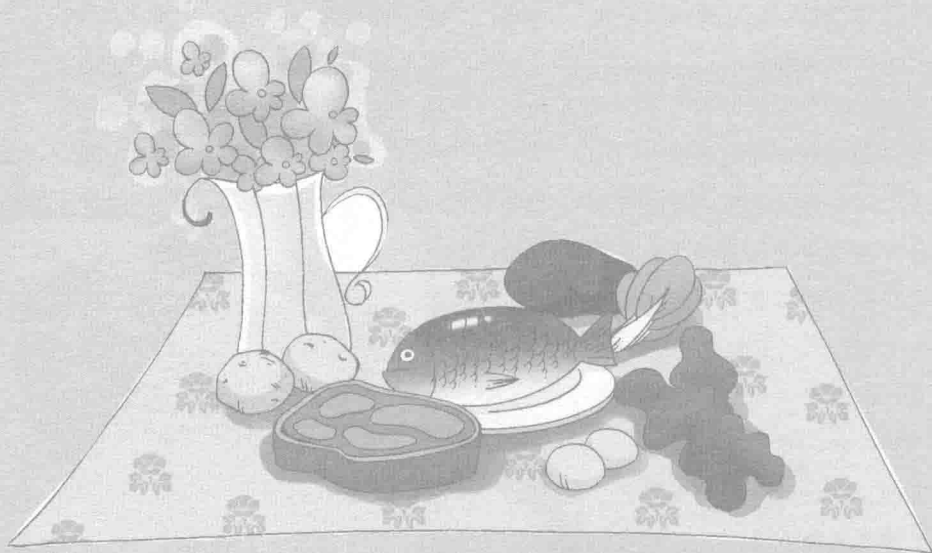


人工喂养需注意的事项.....	213	添加辅食三大原则及四忌.....	218
宝宝拒绝蔬菜和水果怎么办.....	215	几种做宝宝辅食的方法.....	219
怎样避免喂出肥胖儿.....	216	宝宝辅食添加技艺.....	220

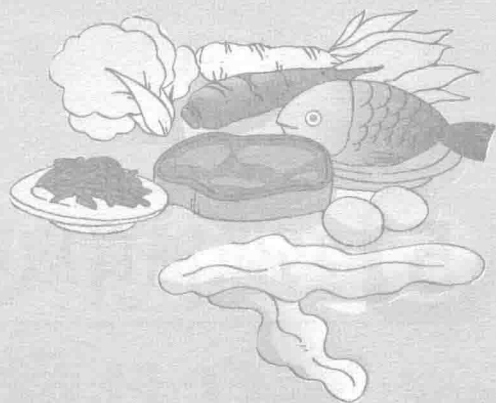
# 4

## 合理摄取营养素让宝宝更健康

水.....	222	辅食调养.....	230
蛋白质.....	223	脂肪.....	233
营养功能.....	223	营养功能.....	233
主要食物来源.....	225	主要食物来源.....	234
宝宝缺乏症状.....	226	宝宝缺乏症状.....	235
辅食调养.....	226	辅食调养.....	235
碳水化合物.....	228	维生素.....	237
营养功能.....	228	维生素A.....	238
主要食物来源.....	229	营养功能.....	238
宝宝缺乏症状.....	229	主要食物来源.....	238



宝宝缺乏症状 .....	238
辅食调养 .....	239
<b>维生素C</b> .....	241
营养功能 .....	241
主要食物来源 .....	241
宝宝缺乏症状 .....	242
辅食调养 .....	242
<b>B族维生素</b> .....	243
营养功能 .....	243
主要食物来源 .....	244
宝宝缺乏症状 .....	244
辅食调养 .....	245
<b>维生素D</b> .....	247
营养功能 .....	247
主要食物来源 .....	247
宝宝缺乏症状 .....	247
辅食调理 .....	248
<b>维生素E</b> .....	249
营养功能 .....	249
主要食物来源 .....	250
宝宝缺乏症状 .....	250
辅食调养 .....	250
<b>维生素K</b> .....	253
营养功能 .....	253
主要食物来源 .....	253
宝宝缺乏症状 .....	253
辅食调养 .....	254
<b>钙</b> .....	256
营养功能 .....	256
主要食物来源 .....	257
宝宝缺乏症状 .....	259



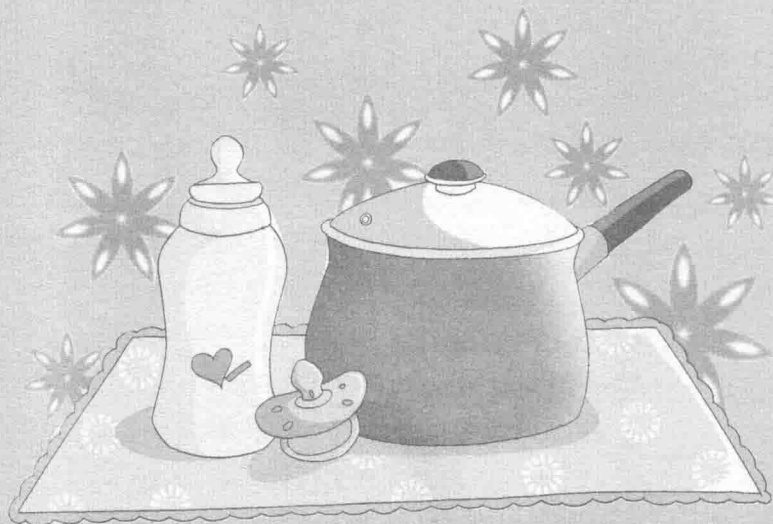
辅食调养 .....	261
<b>铁</b> .....	262
营养功能 .....	262
主要食物来源 .....	263
宝宝缺乏症状 .....	264
辅食调养 .....	264
<b>锌</b> .....	266
营养功能 .....	266
主要食物来源 .....	267
宝宝缺乏症状 .....	268
辅食调养 .....	269
<b>碘</b> .....	270
营养功能 .....	270
主要食物来源 .....	271
宝宝缺乏症状 .....	272
辅食调养 .....	272
<b>卵磷脂</b> .....	273
营养功能 .....	273
主要食物来源 .....	274
宝宝缺乏症状 .....	274
辅食调养 .....	275

牛磺酸和DHA.....	277	宝宝缺乏症状.....	278
营养功能.....	277	辅食调养.....	278
主要食物来源.....	277		

# 5

## 巧做辅食应对宝宝常见不适

鹅口疮.....	280	百日咳.....	295
感冒.....	281	过敏性紫癜.....	297
发热.....	283	消化不良.....	299
咳嗽.....	284	营养不良.....	301
便秘.....	286	肥胖.....	303
腹泻.....	287	积食.....	304
支气管炎.....	290	失眠.....	306
水痘.....	292	扁桃体炎.....	307
湿疹.....	293	附录 人工喂养宝宝辅食添加表.....	308

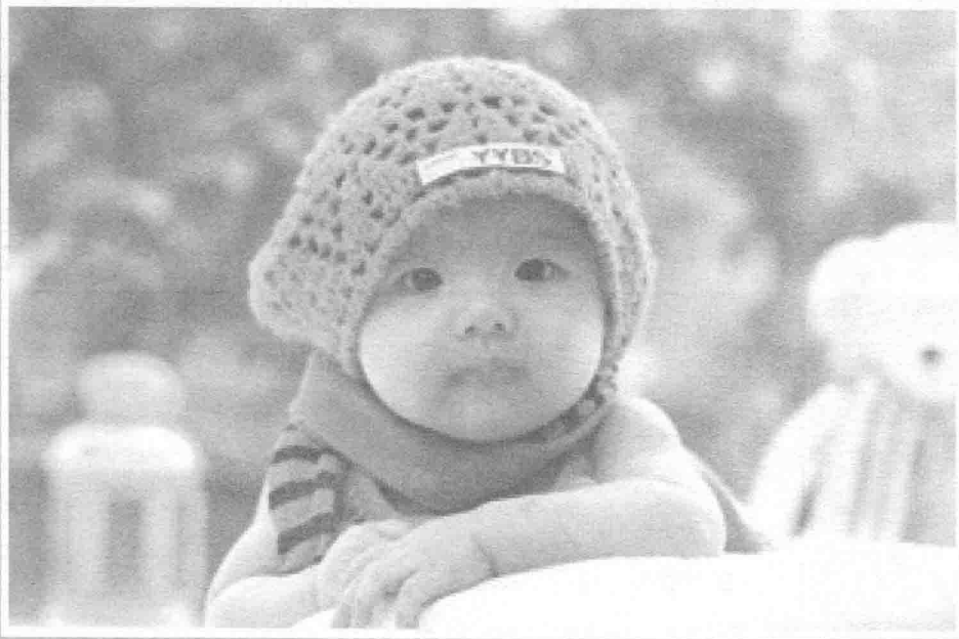






# 1 0~1岁宝宝 喂养月月通

0~1岁的宝宝生长发育特别快，尤其是出生后前几个月，其体重可达出生时的2倍多。除坚持母乳喂养外，4个月后应逐渐添加辅食，如菜汁、米汤、蛋黄、鱼泥、肉泥、饼干等，为以后逐渐断奶打好基础。此时添加食物应遵循下列原则：由稀到稠、由少到多、由细到粗、由一种到多种，并且需要在宝宝身体健康、消化功能正常时添加。



BABY

# 第一个月



## 1

## 身心发育特点

	男宝宝	女宝宝
身高	平均56.9厘米 (52.3~61.5厘米)	平均56.1厘米 (51.7~60.5厘米)
体重	平均5.1千克 (3.8~6.4千克)	平均4.8千克 (3.6~5.9千克)
头围	平均38.1厘米 (35.5~40.7厘米)	平均37.4厘米 (35.0~39.8厘米)
胸围	平均37.3厘米 (33.7~40.9厘米)	平均36.5厘米 (32.9~40.1厘米)

### 生理特点

听到悦耳的声音可做出反应。

两只小眼睛的运动还不够协调。

有觅食、吞咽、握持、吸吮等原始反射。

开始看见模糊的东西，出生1个月后，会扭头看出现亮光的地方。

每天睡眠18~20小时。

皮肤敏感，过冷过热都会哭闹。

## 心理特点

喜欢听母亲的心跳声和说话声。  
喜欢母乳及甜的味道。  
对反复的视听刺激有初步的记忆能力。

## 发育特征

1个月的宝宝，皮肤感觉能力比成人要敏感得多，如有时家长不注意，把一丝头发或是其他东西弄到宝宝身上刺激了皮肤，宝宝就会全身左右乱动或者哭闹表示很不舒服。这时的宝宝对过冷过热也比较敏感，常以哭闹向大人表示自己的不满。两只眼睛对亮光与黑暗环境都有反应。1个月的宝宝很不喜欢苦味与酸味的食品，如果给宝宝吃，宝宝会表示拒绝。

## 2

## 营养需求

对于新生宝宝来说，最理想的营养来源莫过于母乳了。母乳中的各种营养无论是数量比例，还是结构形式，都最适合宝宝食用。如果母乳充足，只要按需哺喂就可以满足宝宝的生长需要。如果母乳不足或完全无乳，就要选择相应阶段的配方奶粉，定时定量地哺喂。配方奶粉中的营养成分与母乳十分接近，基本能满足宝宝的营养需要。

此时的宝宝主要是以母乳喂养为最佳，4~6个月后，也可以给宝宝喝一些维生素丰富的水果汁和菜汁等。取少许新鲜蔬菜，如菠菜、油菜、胡萝卜、白菜等，洗净切碎，放入小锅中，加少量水煮沸，再煮3~5分钟，胡萝卜和白菜可多煮一会儿。放置不烫手时，将汁倒出，加少量白糖，放入奶瓶中喂给孩子食用。

# 3

## 喂养常识

### 1 为什么一定要给新生儿喂初乳

初乳是指产后1周以内的母乳，呈黄色、黏稠、含糖少、含蛋白质较多，营养价值极高。它具有以下七大优点：

分娩后1~2天，初乳分泌量少且稀，脂肪和乳糖也较少，而蛋白质是成熟乳的数倍，适宜新生儿的消化吸收。

初乳中含抗体多，抗体中分泌型IgA（免疫球蛋白）在新生儿体内不会被消化、吸收和分解，它们覆盖在初生儿呼吸道和消化道黏膜上，以防止细菌和病毒入侵而造成的感染；同时可阻止异种蛋白作为抗原进入体内而引起过敏。

初乳具有轻微的通便作用，可帮助胎粪排出。

初乳有利于胆红素的清除，从而减轻婴儿黄疸。

初乳中维生素A含量较高，有利于减轻感染。

初乳中还含有防止细菌繁殖的乳酸，能预防多种细菌引起的疾病。

初乳中含有生长因子，可促进小肠的发育，有利于新生儿的生长发育。



### 2 母乳——宝宝的最佳食物

母乳是最佳的天然营养品，是任何婴儿奶粉都不能代替的。

初乳中含大量的免疫球蛋白，具有抗菌、抑菌、杀菌作用，是宝宝上等的天然抗体。

母乳有利于让宝宝排清胎粪，让黄疸顺利消退。

母乳中含有使大脑生长更加健全的物质，一种叫做二十二碳六烯酸（DHA）的脂肪酸；还含有丰富的胆固醇，为大脑的