

著名中医专家20多年临床经验

陪伴您身边的私人医生

0~3岁

教授 | 主任医师 |
硕士生导师



谢文英 (主编)

宝宝喂养

小百科



- ♥ 疾病预防与保健
- ♥ 亲子游戏
- ♥ 辅食添加
- ♥ 营养需求
- ♥ 养护细节



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

0~3岁

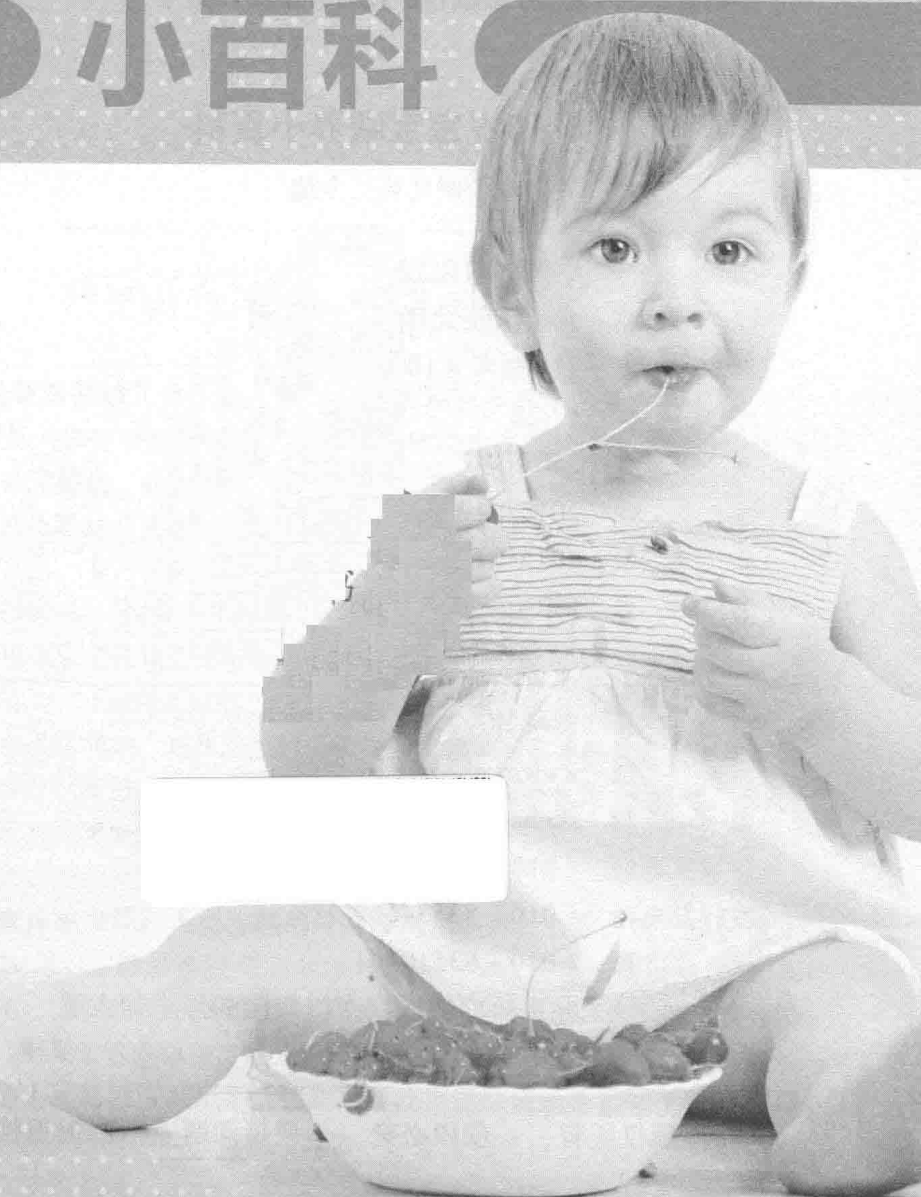
教授 | 主任医师 |
硕士生导师 |



谢文英 (主编)

宝宝喂养

小百科



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 (C I P) 数据

0~3岁宝宝喂养小百科 / 谢文英主编. -- 北京 : 中国人口出版社, 2015. 10

ISBN 978-7-5101-3714-3

I. ①0… II. ①谢… III. ①婴幼儿—哺育
IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第231348号

0~3岁宝宝喂养小百科

谢文英 主编

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京天正元印务有限公司
开 本	710毫米×1000毫米 1/16
印 张	17.25
字 数	260千字
版 次	2015年12月第1版
印 次	2015年12月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-3714-3
定 价	32.80元

社 长	张晓林
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83534662
传 真	(010) 83519401
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



科学喂养对婴幼儿极为重要

科学喂养是保障婴幼儿身心健康和正常生长发育最基本的条件。

婴幼儿时期是人体生长发育最快的时期。所吸收的营养素，除了维持机体的正常生理活动、补充机体的消耗、修复组织以外，还要供给机体的生长发育。同时，因为婴幼儿消化系统发育还不够成熟，消化功能还不够完善，所以科学喂养婴幼儿极为重要。

(1) 科学喂养能满足其身体生长需要

婴幼儿的体格生长发育很快，是人类生长发育的第一高峰期。一周岁时，体重增加为出生时的 2~3 倍；身长平均增长 25 厘米，是出生时的 1.5 倍；胸围、上臂围在这一时期也迅猛增加，胸围出生时小于头围，但胸围迅速增长，至 1 周岁时与头围基本相等并开始超过头围，上臂围在婴儿期由 11 厘米长至 16 厘米。因此，需要在营养上满足其快速生长发育的需求。

(2) 科学喂养可以提高婴幼儿的智力水平

现代医学研究成果表明，人类大脑的发育有两次快速生长期。第一次快速生长期为胎内 15~20 周，主要是神经细胞的增殖；第二次快速生长期从胎内 25 周起，到出生后 2 年，主要是神经胶质细胞的增殖。由此不难看出，大脑的发育除了先天因素，即胎儿时期的营养以外，后天因素主要是在 2 岁以内，这段时间非常关键，直接关系到宝宝今后的智力水平。因此，在此关键阶段给您的宝宝以科学喂养，对宝宝大脑的发育及身体的成长十分重要，是宝宝将来成长为一个聪明伶俐、身体健康的栋梁之才的基础。



(3) 科学喂养可以减少疾病的发生

婴幼儿健康问题是父母关心的热点。父母都希望自己的孩子体格强健、聪明可爱，因而特别注意孩子的营养问题。但有些父母缺乏科学喂养的知识和方法，结果事与愿违，导致一系列不良后果。有的误以为凡是有营养的食品就应尽量用来喂孩子，似乎营养越多越好，无止境地补充；有的溺爱、迁就孩子，使之从小养成偏食、挑食等不良的饮食习惯，结果前者造成营养过剩性疾病，后者出现种种营养缺乏性疾病。这些疾病将直接影响孩子的体质和智力。科学喂养可以大大减少这些疾病的发生。科学喂养是维持婴幼儿健康成长的重要因素，也是促进患病幼儿康复的必要条件之一。营养素的合理摄入是维持人体正常生理功能和健康所必需的。在这种生理需要量的基础上，应考虑到食物的来源和饮食习惯，以及不同个体的吸收等因素。因此，父母非常有必要掌握一些营养方面的知识，真正做到科学喂养，让宝宝健康茁壮地成长。

作者

2015年5月

第一章 出生 1 个月的新生儿

第一节 生理发育特点 1

健康的新生儿体格标准有哪些 1

刚生下来的新生儿体态动作有什么
特点 2

新生儿睡眠有什么特点 2

新生儿颅凶的特征 3

出生不久的新生儿皮肤有哪些变化
..... 3

健康新生儿的尿便特点 3

新生儿体温的变化 4

新生儿的视觉能力如何 5

新生儿有怎样的听觉能力 5

新生儿的哭表示什么 6

健康的新生儿呼吸特征有哪些 7

新生儿的先天性反射有几种 7

第二节 科学喂养方法 8

天然的营养品——母乳 8

珍贵的初乳 9

及早开奶 9

新生儿勿用糖水及牛奶 10

喂奶前挤掉几滴乳汁 11

正确的哺乳姿势 11

宝宝正确的吸奶姿势 12

每天喂奶的次数及时间 12

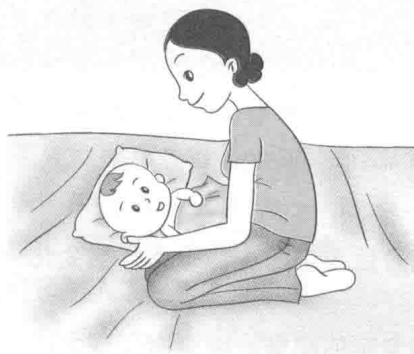
怎样判断是否吃饱 13

不宜喂母乳的妈妈 14

新妈妈奶量不足怎么办 14

解决乳房的四个问题 15

妈妈感冒能继续哺乳吗 16



喂奶后妈妈不能马上睡觉 17

不要让宝宝含着乳头睡觉 17

如何使用奶瓶喂养 18

什么是混合喂养 18

人工喂养 19

奶粉的选择 19

奶粉的调制 20

人工喂养宝宝应注意喂水 20

出现母乳性黄疸如何喂养 21

母乳喂养宝宝不需要额外喂水 22

新生儿能喂鲜牛奶吗 22

新生儿吃奶后打嗝怎么办 22

目录 CONTENTS

新生儿吐奶溢奶怎么办 22

早产儿、低体重儿怎样喂养 24

第三节 专家咨询解答 ... 24

怎样为新生儿宝宝清洗头垢 24

怎样给新生儿喂药 25

怎样观察新生儿的大便是否正常 ...

..... 25

怎样护理新生儿脐带 26

什么是生理性体重下降 27

新生儿出生时有牙齿是怎么回事 ...

..... 27

新生儿宝宝怕室内光线明亮吗 28

新生儿宝宝正确的包裹方法 28

第二章 出生 2 个月的宝宝

第一节 生理发育特点 ... 29

满月后宝宝的身体有怎样的变化 ...

..... 29

小宝宝的视觉、听觉有了很大的

进步 29

健康宝宝的心理特点 30

宝宝的一些生理活动特点 31

第二节 科学喂养方法 ... 31

继续母乳喂养 31

如何使母乳增加 32

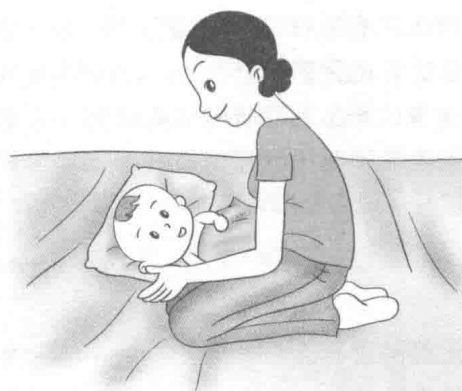
妈妈营养的保证 32

根据需求哺乳 33

怎样做好混合喂养 33

怎样做好人工喂养 33

正确对待宝宝的夜间哭泣 34



留意宝宝是否需要补钙 34

按需喂养 35

宝宝湿疹是怎么回事 36

宝宝为什么边吃奶边哭 36

CONTENTS 目录

第三节 专家咨询解答 ... 37

不要给宝宝戴手套 37

宝宝户外活动的益处 37

如何选择宝宝的衣服 38

给宝宝选择哪些玩具 38

怎样抱宝宝 39

第三章 出生 3 个月的宝宝

第一节 生理发育特点 ... 40

身高、体重、囟门的一些变化 40

宝宝开始见人就笑 41



头可以随着响声转动 41

宝宝的本领越来越高 41

开始与父母真正地交流 42

第二节 科学喂养方法 ... 42

这个月宝宝的喂养特点 42

给宝宝添加蔬菜水和新鲜果汁 43

不要过早添加淀粉类辅食 44

宝宝大脑发育的营养保证 44

不要叫醒宝宝来喂食 45

视宝宝体重增长进行混合喂食 45

怎样预防人工喂养的宝宝腹泻 46

人工喂养易出现的错误 46

奶具的选择与消毒 47

给宝宝换奶的技巧 47

注意补充维生素 C 48

第三节 宝宝食品制作 ... 49

西红柿汁 49

胡萝卜汤 49

橙子汁 49

青菜汤 49

山楂水 49

油菜汁 49

目录 CONTENTS

第四节 专家咨询解答 ... 50

属于这个月的宝宝的玩具 50

怎样增强宝宝的免疫力 50

哺乳妈妈服药的禁忌 51

重视宝宝的“皮肤饥饿” 52

第四章 出生 4 个月的宝宝

第一节 生理发育特点 ... 53

身高与体重的增加 53

体重不达标，喂养找原因 53

能够区分男声和女声 54

能拿更多的东西了 54

宝宝的动作有哪些 55

宝宝凶门的微小变化 55

第二节 科学喂养方法 ... 56

这个月宝宝的喂养特点 56

尝试给宝宝添加辅食 57

哪些辅食可以让宝宝食用 58

添加辅食但不要减少喂奶量 58

不要勉强宝宝过早食用辅食 59

正确对待宝宝的厌奶 59

防止喝奶粉的宝宝过胖 60

怎样防止人工喂养的宝宝“上火” ...

..... 61

宝宝为什么不能过早吃蛋清 61

宝宝的最佳饮料 61

正确护理宝宝的乳牙 62

第三节 宝宝食品制作 ... 62

苹果汁 62



苹果香瓜汁 63

苹果菠萝汁 63

哈密瓜牛奶 63

西瓜黄瓜汁 63

西瓜鲜奶汁 63

香梨牛奶汁 63

CONTENTS 目录

第四节 专家咨询解答 ... 64

可以用母乳涂擦宝宝面部吗 64

怎样给宝宝选择枕头 64

注意宝宝的睡卧姿势 65

宝宝啃手指怎么办 65

第五章 出生 5 个月的宝宝

第一节 生理发育特点 ... 66

身高与体重的变化 66

宝宝的味觉、视觉、听觉 66

身体活动特点 67

良好的视觉 67



心理的发育 67

颅脑的变化特征 68

第二节 科学喂养方法 ... 68

坚持母乳喂养 68

继续给宝宝添加辅食 69

宝宝辅食的特点与要求 69

辅食添加的原则 70

辅食的制作方法 71

5 个月宝宝的辅食不宜加盐 71

辅食添加的步骤 72

利于宝宝牙齿生长的食物 73

谨慎对待半成品辅食 74



断奶过渡期 74

宝宝不宜多吃味精 74

缺锌宝宝的饮食调节 75

第三节 宝宝食品制作 ... 76

鸡肝萝卜泥 76

蛋黄土豆泥 76

目录 CONTENTS

小米粥	76
白糖芝麻糊	77
红枣泥	77

第四节 专家咨询解答 ... 77

防止宝宝患龋齿从现在做起	77
何时断奶最适宜	78
注意宝宝的玩具	78

第六章 出生 6 个月的宝宝

第一节 生理发育特点 ... 80

身高与体重的增长	80
本月宝宝的一些特点	80



宝宝感兴趣的事情越来越多	81
宝宝开始无意识地说话	81
宝宝与人交往的本领增强了	82

第二节 科学喂养方法 ... 83

合理分配母乳与辅食的喂养	83
--------------------	----

怎样添加辅食	83
辅食添加需注意的问题	84
自制辅食时需注意的问题	84
开始宝宝的半断奶	86
宝宝不宜食用的食物	88



第三节 宝宝食品制作 ... 89

面包粥	89
牛奶藕粉粥	89
米肝粥	89
鸡肉软饭	89
虾茸粥	89

第四节 专家咨询解答 ... 90

宝宝口水多怎么办 90

从睡眠中观察宝宝的健康 90

怎样护理宝宝的乳牙 91

第七章 出生 7 个月的宝宝

第一节 生理发育特点 ... 92

身高与体重的变化 92

宝宝的一些生长发育特点 93

听觉的变化 93



动作特征 93

心理发育的特点 94

健康宝宝的颅囟的变化 94

语言有了明显的进步 95

第二节 科学喂养方法 95

这个月宝宝的主食 95

可以添加的辅食 96

辅食添加的原则 96

宝宝拒绝辅食怎么办 97

宝宝吃水果需要注意 97

宝宝喂养的小窍门 98

让宝宝学会自己进食 99

第三节 宝宝食品制作 ... 100

花豆腐 100

猪血粥 100

猪肝泥粥 100

肉末炒青菜 100

山药玉米粥 100

蔬菜豆腐泥 101

目录 CONTENTS

第四节 专家咨询解答 ... 101

天冷时该怎么护理宝宝 101

营养与智力的关系是什么 101

学会判断婴儿腹泻的类型 103

宝宝大小便的护理 104

第八章 出生 8 个月的宝宝

第一节 生理发育特点 ... 106

体重增长速度开始放缓 106

身高增长速度开始放缓 106

宝宝动作特征有哪些 107

注意宝宝语言能力的开发 108

宝宝活动能力增强，个性开始形成
..... 108

第二节 科学喂养方法 ... 109

宝宝需要的营养素 109

母乳喂养及奶粉喂养 110

宝宝爱吃的辅食 110

瘦弱宝宝的对策 111

辅食添加的要求 112

怎样促进宝宝乳牙萌出及护理 ... 113

第三节 宝宝食品制作 ... 113

枣泥花生粥 113

水煎蛋 114

肉末胡萝卜汤 114

番茄土豆饼 114

西红柿鱼 114

第四节 专家咨询解答 ... 115

防止意外发生 115

检查男孩是否隐睾 115

病了是打针还是吃药 116



第九章 出生 9 个月的宝宝

第一节 生理发育特点 ... 117

本月宝宝的一些特点 ... 117

看到的东​​西能记忆了 ... 118

此时宝宝语言的发展需要父母大力
协助 ... 119

宝宝开始淘气了 ... 119

独坐给婴儿生活带来巨变 ... 120

心理的发育 ... 120

第二节 科学喂养方法 ... 121

母乳及奶粉的喂养 ... 121

可以给宝宝添加的辅食 ... 121

添加辅食的原则 ... 122

宝宝的饮食原则 ... 122

宝宝消化不良的原因及对策 ... 123

注意宝宝的营养过剩 ... 123

宝宝补钙需注意的问题 ... 124

第三节 宝宝食品制作 ... 125

南瓜羹 ... 125

花生芝麻粥 ... 125

炒丝瓜 ... 125

番茄面 ... 125

小白菜豆腐 ... 125

海米炒油菜 ... 125

第四节 专家咨询解答 ... 126

不能乱给宝宝吃止咳药 ... 126

宝宝吐出口内的食物怎么办 ... 127



宝宝的耳朵该怎么保护 ... 127

关心宝宝的体温 ... 128

第十章 出生 10 个月的宝宝

第一节 生理发育特点 ... 129

身高与体重的变化 129

健康宝宝的心理发育 129

健康宝宝的睡眠特点 130

宝宝语言能力的发展 130

第二节 科学喂养方法 ... 131

10 个月的宝宝每天应该喂多少奶 ...
..... 131

断乳前的准备 131

视宝宝的具体情况具体对待 132

可以给宝宝添加的辅食 133

让宝宝和大人一起吃饭 133

给宝宝选择合适的点心 134

宝宝体质的调理 134

针对不爱吃蔬菜的宝宝的“对策”
..... 134

乳牙晚萌宝宝的食物选择 135

第三节 宝宝食品制作 ... 136

栗子粥 136

蔬菜鸡蛋羹 136

豆腐鸡肉 136

香菇饭 136

第四节 专家咨询解答 ... 137

怎样预防肠套叠 137

宝宝睡觉多汗怎么办 137



抗生素要慎用 138

宝宝的睡眠受到影响 139

第十一章 出生 11 个月的宝宝

第一节 生理发育特点 ... 140

身高和体重的特点	140
能够做到的简单动作	140
心理的正常发育特征	141
语言的特点	141
睡眠的时间特点	142
开始会迈步走了	142
宝宝的好奇心越来越强	142

第二节 科学喂养方法 ... 143

宝宝每日需吃的食物	143
宝宝饮食的差异	144
合理地搭配食物	145
宝宝不宜吃的食物	145
怎样给宝宝吃水果	145
防止宝宝超重	146
宝宝喂食需注意的问题	146
宝宝发烧时吃什么	147
宝宝腹泻时吃什么	147

第三节 宝宝食品制作 ... 148

牛奶麦片粥	148
鸡蛋挂面汤	148
虾仁菜花	148
萝卜鸡肉末	148

第四节 专家咨询解答 ... 149

不要给宝宝吸空奶头	149
宝宝长痱子怎么办	149



宝宝晚上哭怎么办	150
宝宝的潜能无限	152

目录 CONTENTS

第十二章 出生 12 个月的宝宝

第一节 生理发育特点 153

身高与体重的增长	153
动作的特征	153
心理的发育	153
模仿能力增强了	154
健康宝宝的语言进步	154
健康宝宝的睡眠特点	155
宝宝婴儿期的结束	155

第二节 科学喂养方法 156

关于宝宝断奶的建议	156
什么时候不宜断奶	156
怎样消除宝宝的“奶瘾”	157
断奶前后宝宝的饮食	157
保持宝宝饮食营养的方法	158
让宝宝养成好的进食习惯	158
纠正宝宝的偏食	159
宝宝应少吃冷饮及巧克力	159
给宝宝适当吃点硬食	160
正确对待宝宝吃饭时的不专心	160

第三节 宝宝食品制作 161

面包干	161
鸡蛋菠菜疙瘩汤	161
猪肝泥豆腐羹	162
奶汁黄瓜	162
虾仁蘑菇汤	162

第四节 专家咨询解答 162

出牙晚是缺钙吗	162
---------------	-----



宝宝生口疮怎么办	163
“歪脖”宝宝的预防	163
让宝宝试着自己拿玩具	164