

李宁  
主编

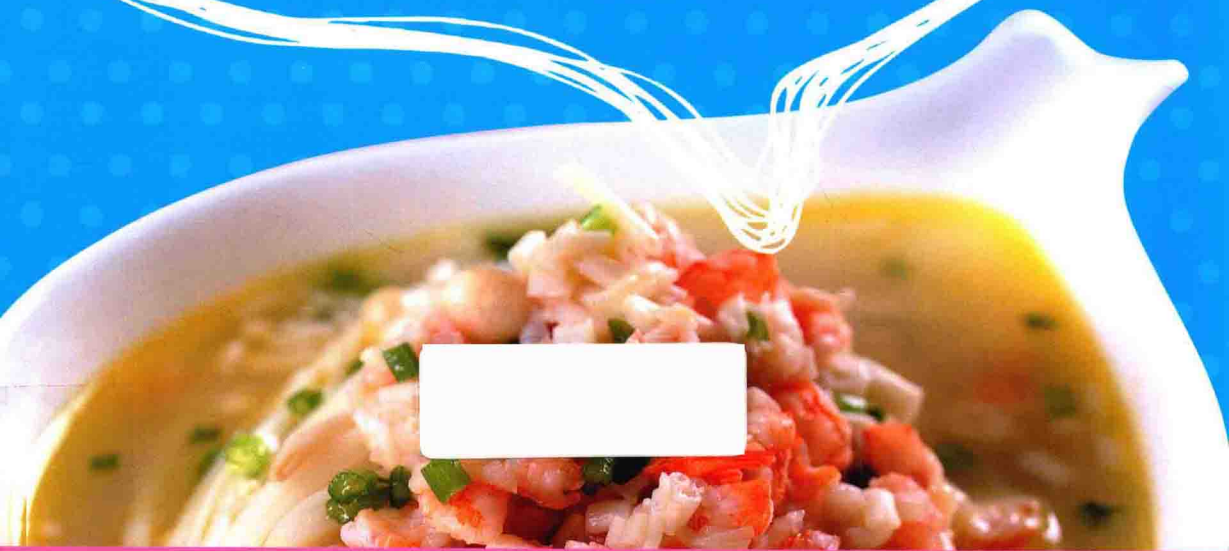
协和营养专家指导

0~3岁宝宝



# 辅食添加与营养配餐

协和主管营养师20余年临床经验倾情分享



100多道辅食做法详解，简单易操作  
儿童常见疾病食疗方，提供辅助治疗

花样美食，让宝宝爱上吃饭 阶段性喂养难题，专家为您解答

中国妇女出版社

李 宁  
主编

协和营养专家指导  
0~3岁宝宝

# 辅食添加与营养配餐

协和主管营养师20余年临床经验倾情分享

中国妇女出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

协和营养专家指导:0~3岁宝宝辅食添加与营养配餐/李宁主编.——北京:中国妇女出版社,2016.1

ISBN 978-7-5127-1188-4

I.①协… II.①李… III.①婴幼儿—食谱 IV.①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第251836号

## 协和营养专家指导——0~3岁宝宝辅食添加与营养配餐

作者:李宁 主编

责任编辑:晓春

封面设计:尚世视觉

责任印制:王卫东

出版:中国妇女出版社出版发行

地址:北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码:100010

电话:(010) 65133160(发行部) 65133161(邮购)

网址:www.womenbooks.com.cn

经销:各地新华书店

印刷:中国电影出版社印刷厂

开本:185×235 1/12

印张:15.5

字数:250千字

版次:2016年1月第1版

印次:2016年1月第1次

书号:ISBN 978-7-5127-1188-4

定价:39.80元

版权所有·侵权必究(如有印装错误,请与发行部联系)

# 前言



小月龄宝宝的营养基本上来自母乳或者配方奶，但随着宝宝月龄增长，宝宝对营养的需要增加，咀嚼能力增强，妈妈则要给宝宝添加辅食，并适时断奶，以保证宝宝更健康地成长。

什么时间给宝宝添加辅食？辅食怎么添加？什么时候断奶最好？采取什么方法断奶最合适？想必每个新手妈妈都会面临这样的问题。

由于孩子的个体差异大，辅食添加和断奶的过程漫长又复杂。在这个过程中，妈妈还可能面临林林总总的特殊问题，如宝宝不肯吃辅食，宝宝吃某一种辅食过敏，宝宝很难断夜奶，宝宝断奶了却不好好吃饭……随着宝宝一天天长大，吃会成为妈妈照顾宝宝的过程中最重要，也是最难解决的问题。

基于此，我们编写了这样一本书，它不仅为妈妈们提供科学的喂养知识，还根据宝宝的月龄及各阶段的成长特点，为妈妈们提供极具应用价值的宝宝营养计划和各种辅食的制作指导，给出了百道辅食食谱。书中还加入了很多妈妈在宝宝辅食添加和断奶期间可能遇到的疑难问题，同时提供了科学、实用、操作性强的解决方法。考虑到妈妈普遍较关注宝宝补钙、补铁、补锌，本书特别加入专题，针对这几个问题做了全面的阐述。针对宝宝生病后家长用药的顾虑，还提供了一些常见疾病的食疗方，以期帮助妈妈更好地照顾患病的宝宝。

每一位妈妈都有不可估量的能力，只要妈妈相信自己，认真学习育儿的科学知识，同时在实践中勤加应用，就一定能掌握宝宝断奶和添加辅食的技巧，让宝宝在你的智慧和爱心中健康、快乐地成长。





## ◎ 第一章

## 为什么要添加辅食 / 1

纯母乳逐渐不能满足宝宝生长发育的需要 / 2

补充母乳所不能提供的营养 / 2

帮助宝宝咀嚼能力的发育 / 2

培养宝宝的味觉习惯 / 3

为宝宝彻底断奶做准备 / 3

## ◎ 第二章

## 添加辅食的时间 / 4

添加辅食的时间不可“一刀切” / 5

宝宝可以吃辅食的信号 / 5

4个月之前不要给宝宝添加辅食 / 6

4~6个月是辅食尝试期 / 6

6个月时应认真考虑添加辅食 / 7

早产儿辅食添加要按矫正月龄 / 8

## ◎ 第三章

## 添加辅食前的准备 / 9

添加辅食常识储备 / 10

自制辅食 PK 市售辅食 / 10

挑选应季的、合适的食材 / 11

准备做辅食的常用工具 / 12

厨房现成的工具 / 12

专用辅食制作工具 / 13

选择安全无毒的婴儿餐具 / 14

学会各类辅食的制作与储藏 / 16

谷物类辅食制作要点 / 16

蔬菜类辅食制作要点 / 16

水果类辅食制作要点 / 17

动物性辅食制作要点 / 17

营养高汤制作要点 / 17

辅食怎么保鲜储藏 / 18

了解辅食添加原则 / 19

千万不要从果水、菜水、果汁开始添加 / 19

辅食要少糖、无盐、无调味品 / 19

添加辅食应该从一样到多样 / 20

消化不好时不要急于添加新的食物 / 21

添加辅食要从少到多 / 21

添加辅食要从稀到稠，由细到粗 / 21

不要过早添加鸡蛋清 / 21

易引起婴儿过敏的食物 / 22

宝宝过敏会出现什么症状 / 23



过敏辅食过段时间再尝试 / 23  
添加辅食要注意合理的辅食结构 / 24  
奶与辅食在各月所占比例 / 24

## ◎ 第四章

### 4 ~ 6 个月，尝试着添加辅食（糊状）/ 26

宝宝的发育特点 / 27

宝宝此期的营养需求 / 28

母乳或配方奶仍然是宝宝的主要营养来源 / 28

母乳喂养的宝宝 4 个月后再注意补铁 / 28

断奶准备期 / 29

不要轻易放弃母乳喂养 / 29

上班族妈妈怎么坚持母乳喂养 / 29

怎样可以使乳汁充沛 / 31

奶水不足应该怎么吃 / 32

家常催乳食谱 / 33

醪糟蛋花 / 鲤鱼汤 / 猪蹄汤 / 33

排骨汤 / 花生粥 / 小米红枣粥 / 34

4 ~ 6 个月宝宝辅食添加要点 / 35

此期宝宝辅食应为糊状食物 / 35

适合 4 ~ 6 个月宝宝的食物 / 35

要特别注意辅食的安全 / 36

不要用奶瓶喂辅食 / 36

宝宝的第一顿辅食 / 37

添加辅食后要注意漱口 / 38

怎样把握一日辅食的量与次数 / 38

通过观察大便调整辅食结构 / 39

4 ~ 6 个月营养辅食制作 / 40

婴儿营养米粉 / 40

青菜米粉糊 / 41

香蕉奶糊 / 42

烂米粥 / 43

红薯粥 / 香蕉泥 / 44

奶香土豆泥 / 45

小专栏：补铁 / 46

婴幼儿容易发生缺铁性贫血 / 46

缺铁性贫血对宝宝身体的影响 / 46

怎样预防宝宝缺铁性贫血 / 47

患缺铁性贫血的宝宝有什么症状 / 47

宝宝缺铁性贫血的食疗方 / 48

4 ~ 6 个月宝宝辅食添加疑问解答 / 49

宝宝拒绝或排斥辅食怎么办 / 49

能在宝宝吃奶时趁机喂辅食吗 / 49

宝宝很爱吃米粉，可以多给一点儿吗 / 49

米粉是白天添加好，还是睡前添加好 / 50

用奶粉冲调米粉会不会更有营养 / 50

可以自制米粉给宝宝吃吗 / 50

为什么宝宝第一顿辅食不能是蛋黄 / 51

成品辅食里是否有防腐剂 / 51

可以用果汁调蛋黄吗 / 51

夏天很热时能给宝宝一点儿冷饮吗 / 51



吃剩下的辅食能再次加热喂给宝宝吗 / 51  
宝宝大便干燥怎么办 / 52  
添加米粉后出现便血是怎么回事 / 52

## ◎ 第五章

# 7 ~ 9 个月，可以添加半 固体食物（颗粒状） / 53

宝宝的发育特点 / 54

宝宝的营养需求 / 55

此期添加辅食要侧重补钙、补锌 / 55  
可逐渐减少奶量 / 55  
可添加更多种类的辅食 / 56  
辅食结构要合理，营养平衡 / 56  
避免只喂辅食不喂奶 / 57

断奶准备期 / 58

断奶从慢慢减少母乳次数开始 / 58  
减少宝宝对乳头的依恋 / 58  
改掉睡前、醒后吃奶的习惯 / 58  
给宝宝断掉夜奶 / 59  
减少宝宝对妈妈的依赖 / 60

7 ~ 9 个月宝宝辅食添加要点 / 61

宝宝的辅食可以是颗粒状的了 / 61  
开始添加肉泥、鱼泥、肝泥 / 61  
辅食可以成为独立的一餐 / 61  
宝宝此时的辅食不用加盐 / 62  
9 个月时可用少量油脂烹调辅食 / 62  
避免吃辅食时的意外伤害 / 63  
不要过量喂宝宝 / 64  
千万不要给宝宝吃大人饭 / 65  
不要嚼食喂宝宝 / 65  
不提倡用果汁代替水果 / 66  
为宝宝准备磨牙食品 / 66



7 ~ 9 个月宝宝的营养辅食制作 / 67

苹果香蕉粒 / 67  
鸡肝糊 / 68  
鱼泥 / 熟肉末 / 69  
肉末蔬菜粥 / 70  
枣泥 / 71  
肝末土豆泥 / 72  
青菜面糊 / 苹果红薯泥 / 73  
菠菜鱼粥 / 74  
肉茸羹 / 豆腐糊 / 75  
鸡肉蔬菜挂面 / 蛋黄糊 / 76  
鸡蛋面 / 小馄饨 / 77

小专栏：补钙 / 78

什么样的宝宝容易缺钙 / 78  
怎样判断宝宝缺钙 / 78  
出牙早晚与补钙有关吗 / 79  
吃奶正常就不会缺钙 / 79  
不缺钙就不要补钙 / 79  
宝宝缺的不是钙是维生素 D / 80  
经常晒太阳有助于补充维生素 D / 80  
如何选择钙剂 / 80



宝宝补钙注意事项 / 81

宝宝补钙食物 / 81

宝宝断奶与辅食添加疑问解答 / 82

8个月的宝宝每天吃多少辅食合适 / 82

早些让宝宝尝各种食物，宝宝今后就不会挑食吗 / 82

宝宝一天该喝多少水 / 82

宝宝吃固体食物呛咳怎么办 / 83

宝宝总是玩弄食物而不吃正常吗 / 83

宝宝还没有长牙也可以吃颗粒状食物吗 / 83

宝宝的粥里可以加酱油、肉汤和菜汤吗 / 83

宝宝可以吃米饭了吗 / 84

宝宝便秘时怎么吃才好 / 84

宝宝不喜欢喝配方奶，可将奶粉调稠些喂吗 / 84

宝宝突然对吃奶不感兴趣是表示可以断奶了吗 / 84

## ◎ 第六章

# 10 ~ 12个月，固体食物添加期（小块状） / 85

宝宝的发育特点 / 86

宝宝的营养需求 / 87

此期添加辅食要注意补充脂类 / 87

喂养方式开始向幼儿期过渡 / 87

不要一味诱导宝宝多食 / 88

餐次不要安排太密集 / 88

每天只吃一个鸡蛋黄就够了 / 88

断奶进行期 / 90

建议母乳喂养一直到宝宝2岁 / 90



断奶要选择适宜的时间 / 91

避免伤害宝宝身心健康的断奶法 / 91

适当、短暂的母婴分离 / 92

断奶不要反反复复 / 93

断奶后不能断乳类食品 / 93

断奶后怎么保证宝宝营养 / 94

关于断奶综合征 / 94

10 ~ 12个月宝宝辅食添加要点 / 96

宝宝可以吃小块状食物了 / 96

鼓励并锻炼宝宝自己吃饭 / 96

宝宝现在偏食很正常 / 97

口味尽量清淡，但可开始尝试五味 / 97

坚持锻炼咀嚼、吞咽能力 / 97

进食期间不要给宝宝喂水 / 98

10 ~ 12个月宝宝的营养美食 / 99

虾仁金针菇面 / 99

鸡茸山药粥 / 100

双黄蒸豆腐 / 101

香菇鲜虾小包子 / 磨牙小馒头 / 102

小白菜鱼丸汤 / 103

蛋黄面包 / 104

虾仁疙瘩汤 / 105

豆腐软饭 / 106



南瓜拌饭 / 107  
香菇鸡肉软饭 / 108  
三色软米饭 / 109  
香煎土豆片 / 110  
水果沙拉 / 111  
鸡肉白菜饺 / 香蕉牛奶布丁 / 112

### ◎ 宝宝断奶与辅食添加疑问解答 / 113

宝宝晚上一定要吮吸乳头才肯入睡，  
该阻止他吗 / 113  
婴儿断乳后拒绝喝配方奶怎么办 / 113  
可以多吃些豆制品吗 / 113  
宝宝现在可以喝豆浆吗 / 113  
可以用葡萄糖替代白糖做辅食的甜味  
剂吗 / 114  
宝宝不爱吃蔬菜怎么办 / 114  
能给宝宝吃生蔬菜吗 / 114  
宝宝食欲下降正常吗 / 115  
宝宝能吃汤泡饭吗 / 115  
宝宝可以吃点心吗 / 115  
需要给宝宝补充益生菌吗 / 115  
宝宝可以吃西瓜吗 / 116  
宝宝发热时能吃鸡蛋吗 / 116

### ◎ 第七章

## 1岁~1岁半，宝宝可以吃稍大块食物 / 117

1岁~1岁半宝宝身体发育特点 / 118  
1岁~1岁半宝宝营养与饮食 / 119  
注意补充蛋黄素 / 119  
辅食变成主要营养来源 / 119  
每日补充一定量的奶类 / 119  
对不爱喝牛奶的宝宝不要强迫 / 120

可以尝试给宝宝饮用酸奶 / 121  
避免给宝宝饮用高钙奶 / 121  
有助于宝宝长高的食物 / 121  
给宝宝做营养早餐的原则 / 122  
宝宝爱吃的营养早餐 / 123  
形成固定的用餐程序 / 123  
可以给宝宝吃点儿辣的 / 123

### 1岁~1岁半宝宝的营养美食 / 125

五彩冬瓜盅 / 125  
黑芝麻粥 / 红薯鸡蛋粥 / 126  
黄瓜蒸蛋 / 蔬果虾茸饭 / 127  
白萝卜炖排骨 / 128  
胡萝卜丝肉饼 / 129  
白菜肉卷 / 豆芽炒肉 / 130  
肉末茄子 / 胡萝卜鸡蛋包饭 / 131  
番茄鱼蛋饼 / 柿子椒炒肉丝 / 132

### ◎ 第八章

## 1岁半~2岁，宝宝可以吃固体食物 / 133

宝宝的发育特点 / 134

### 1岁半~2岁宝宝营养与饮食 / 135

食物搭配要丰富多元 / 135  
保证每天摄入至少 10 种食物 / 135



预防宝宝偏食 / 136

此阶段偏食不要紧 / 137

宝宝不爱吃饭的原因 / 137

不要过度关注宝宝吃饭 / 138

控制宝宝的进餐时间 / 139

## 1岁半~2岁宝宝的营养美食 / 140

鸡蛋奶酪三明治 / 140

冬瓜肉末面 / 141

南瓜饼 / 142

清炒平菇 / 四季豆炒肉丝 / 143

卤肉饭 / 144

蛋皮寿司 / 145

黄瓜炒猪肝 / 146

清炒油菜 / 豌豆炒虾仁 / 147

## 小专栏：补锌 / 148

宝宝缺锌有什么症状 / 148

哪些食物中含锌丰富 / 148

药物补锌选哪种好 / 149

补锌补多久才有效果 / 149

过量补锌会造成锌中毒 / 150

## 1岁半~2岁宝宝喂养指南 / 151

宝宝春天正是生长的季节，吃什么最好 / 151

夏天哪些食物让宝宝有胃口 / 151

秋季宝宝饮食应注意什么 / 152

冬季宝宝饮食要注意什么 / 152

宝宝生病的时候怎样调整饮食 / 152

怎么知道宝宝什么时候已经吃饱了 / 153

怎样帮宝宝改掉用奶瓶喝东西的习惯 / 153

益生菌有提高免疫力的功效吗 / 153

宝宝吃巧克力好吗 / 153

宝宝能吃果冻吗 / 154

宝宝吃零食好吗 / 154

## ◎ 第九章

### 2~3岁，宝宝健康食谱

#### 39道 / 155

凉拌双耳 / 莴笋拌蜆皮 / 五豆甜汤 / 156

焖扁豆 / 青椒土豆丝 / 香干炒肉丝 / 158

核桃黑芝麻糊 / 茼蒿炒肉丝 / 牡蛎粥 / 159

炒南瓜 / 牛肉烧土豆 / 粉丝炒肉末 / 160

丝瓜炒鸡蛋 / 鳕鱼牛奶粥 / 番茄炒山药 / 161

鸡蛋面片 / 胡萝卜炒肉 / 韭菜炒蛋 / 162

海带炖排骨 / 甜椒豆腐干 / 肉豆腐丸子 / 163

泥鳅炖豆腐 / 莴笋炒牛肉 / 粉皮炒肉丝 / 164

雪菜豆腐炖鱼头 / 宫保豆腐 / 红糖绿豆沙 / 165

莲子粥 / 黄花菜焖鸡 / 青椒煎蛋饼 / 166

糖醋排骨 / 菜花炒肉 / 番茄炒蛋 / 167

甜椒炒绿豆芽 / 黄瓜炒鸭肉 / 京酱肉丝 / 168

香菇炒油菜 / 海带炒肉丝 / 黄瓜炖鳕鱼片 / 169

## ◎ 第十章

### 花样美食，

#### 让孩子爱上吃饭 171

番茄蛋包饭 / 雪梨米饭盅 / 172

百宝黄瓜篮 / 笑脸蛋 / 173

太阳早餐 / 彩虹炒饭 / 174

五谷虾球 / 175

紫菜包饭 / 176

# 第一章

## 为什么要添加辅食





## 纯母乳逐渐不能满足宝宝生长发育的需要

母乳含有丰富的营养，是宝宝的最佳食物，但随着宝宝日渐长大，需要的营养越来越多，光靠吃母乳是不够的。一方面，宝宝胃容量增大，难以一次摄入足够满足生长发育的母乳；另一方面，即使妈妈母乳充足，因6个月后母乳成分发生变化，如蛋白质的比例降低，也导致不能满足宝宝身体发育所需的营养，所以妈妈应该在必要的时候给宝宝添加辅食。

人工喂养的宝宝同样需要在适当的时候添加辅食，若不添加辅食，可致宝宝体重减轻，发生各种营养缺乏症，甚至影响宝宝智力发育。

但添加辅食并不是让妈妈用辅食替代母乳，毕竟母乳还是断奶前宝宝的主要营养来源，如果妈妈母乳充足，可以坚持母乳喂养到两岁。在坚持母乳喂养的同时，为了满足宝宝生长发育的需要，及时添加辅食。

成长提示：不同月龄宝宝胃容量参考值

月龄	参考胃容量 (ml)
0 ~ 2周	60 ~ 80
2周 ~ 2个月	80 ~ 140
2个月	120 ~ 150
3个月	130 ~ 160
4个月	140 ~ 180
5个月	150 ~ 200
6个月	200 ~ 220

## 补充母乳所不能提供的营养

不是所有母乳的营养成分都是一样的，母乳中的营养跟个人的饮食结构和生活习惯有很大关系，妈妈的乳汁中有时也会缺少某些营养，从而导致宝宝身体里缺乏某些营养素。例如，胎儿从母体中获得的铁仅够出生后4个月的需要，而母乳中含铁量低，且随着哺乳期的延长而逐渐减少，如不及时添加含铁丰富的辅食，则有可能使宝宝发生缺铁性贫血。其他营养物质，如脂肪、蛋白质、各种维生素等也有类似情况。因此，即使妈妈母乳充足，也应在必要的时候给宝宝添加辅食，以补充母乳所不能提供的营养。



## 帮助宝宝咀嚼能力的发育

吞咽咀嚼动作的完成需要舌头、口腔、面颊肌肉和牙齿的协调运动。这需要对口腔、咽喉进行反复刺激和不断训练。逐渐增加辅食是锻炼宝宝吞咽和咀嚼能力的最好办法。

另外，辅食的添加和牙齿的萌出关系密切。适时添加和转换辅食形式为牙齿萌出和生长提供足够营养，而牙齿的萌出又促进宝宝更好地咀嚼，以利营养的吸收和利用。

## 案例分析

宝宝6个月多的时候，妈妈的母乳还很充足，家里人认为宝宝能吃得饱，没有必要添加辅食。现在宝宝17个月了，只能喝奶粉，不能吃饭，吃颗粒大点儿的食物就会呕吐。我们很担心孩子会营养不良。

4~6个月是婴幼儿的辅食尝试期，如果6个月后还没给宝宝尝试添加辅食，就可能错过婴儿添加辅食的最佳时期，也就是错过了宝宝学习咀嚼和吞咽的最佳时期。宝宝吃不了大的食物颗粒，因为不会吞咽，吃到喉管那里就会咽不下去进而呕吐，所以宝宝从心理上拒绝吃辅食，饿的时候只肯喝奶粉。

## 培养宝宝的味觉习惯

6个月~2岁，是宝宝味觉发育的关键期，如果在这个时期，宝宝有了对各种食物的品尝体验，此后，他就会乐于接受各种食物。如果妈妈给宝宝的食物比较单一，宝宝的味觉发育就可能不太好，那么对于他从未体验过的食品及其味道，就会有抗拒心理。因此，妈妈应及时给宝宝添加辅食，在味觉发育的关键期，尽可能让宝宝尝试多种类的食物。宝宝通过品尝各种食物，可促进味觉、嗅觉的形成和发育，并适应流食—半流食—固体食物的过程。

## 为宝宝彻底断奶做准备

在宝宝断奶前一定要好好添加辅食，为宝宝将来断奶做足准备。

3岁以下的婴幼儿生长发育迅速，对营养素需求量相对较多。如果没有适时让宝宝习惯辅食，断奶后的营养则无法保证。

有不少宝宝断奶后抗拒母乳以外的任

何食物，不是吃后吐出来，就是根本不肯吃，进食量少，体重不增，甚至减轻。这种情况就是常说的“奶痂”。主要原因是缺乏蛋白质、热量，长期营养素摄入不足。





## 第二章

# 添加辅食的时间





## 添加辅食的时间不可“一刀切”

2001年以前，大多数科普资料建议在宝宝4~6个月时开始添加辅食，以后新的观点偏向于在宝宝6个月以后再加辅食，到2005年，世界卫生组织和国际母乳协会等权威组织都建议在6个月开始给宝宝添加辅食。

但每个孩子都是不一样的个体，根据婴儿的生长、神经系统发育（对成人进食的兴趣）、吞咽能力等综合因素，建议爸爸妈妈可以在宝宝满4~6个月开始尝试添加辅食。现在还有研究表明满4~6个月开始添加辅食能降低食物过敏现象的发生。

若你的宝宝在4~6个月出现可以吃辅食的信号，便可以尝试让宝宝吃点儿辅食，当然为了避免对宝宝的健康造成不利影响，辅食添加初期应该选择婴儿营养米粉。因为其中不仅含有婴儿生长发育所需的基本营养素，还比其他食物更容易消化吸收。

初期添加辅食，可每天1~2次，在喂奶前添加。先少量添加，根据婴儿接受情况（进食、排便、过敏与否等）逐渐增加每次添加量和种类。每次喂辅食后仍需给宝宝喂奶，保证宝宝能吃饱。

## 宝宝可以吃辅食的信号

当宝宝可以接受辅食时，往往会给出一些明确的信号。

1. 宝宝能控制头部和上半身，能够扶着或靠着坐，胸能挺起来，头能竖起来，可以通过转头、前倾、后仰等来表示想吃

或不想吃，这样就不会发生强迫喂食的情况。

2. 食欲增强。宝宝似乎很饿，即使每天吃8~10次母乳或配方奶，看起来仍然很饿。

3. 不再用舌头把食物顶出嘴外。很多父母都发现刚给宝宝喂辅食时，宝宝常常把刚喂进嘴里的东西吐出来，认为是宝宝不爱吃。其实这种表现是一种宝宝本能的自我保护，称为“伸舌反射”，说明喂辅食还不到时候。伸舌反射一般到4个月前后会消失。如果在消失之前坚持喂辅食，一味地硬塞、硬喂，不仅父母很有挫折感，宝宝也觉得不愉快，不利于良好饮食习惯的培养。

4. 会吞咽食物。宝宝的口腔和舌头是与消化系统同步发育的，要开始吃辅食，宝宝应该能够把食物送到口腔后部并吞咽下去。随着宝宝逐渐学会有效地吞咽，流出来



的口水会减少。

5. 对食物感兴趣。当父母舀起食物放进宝宝嘴里时，宝宝会尝试着咽下，显得很高兴，说明宝宝对吃东西有兴趣，这时就可以放心给宝宝喂食了。如果宝宝将食物吐出，把头转开或推开父母的手，说明宝宝不想吃。父母一定不能勉强，隔几天再试试。



## 4个月之前不要给宝宝添加辅食

很多时候宝宝没有给出任何想要吃辅食的信号，但是当有人建议妈妈早加辅食或者妈妈听到别人家的宝宝已经开始吃辅食了，就也想早些给宝宝加辅食。实际上，许多宝宝都无法适应过早添加辅食。若妈妈坚持过早给宝宝添加辅食，可能给宝宝的健康带来不利的影响。

1. 月龄较小的宝宝消化酶的产生机制还不成熟，适应力也较差，过早地添加辅食可能伤害到宝宝的消化系统并造成过敏，同时可能增加宝宝的肝脾压力，危害宝宝的身体健康。

2. 宝宝的胃容量很小，过早加辅食，

辅食的量上不去，奶类摄入却不足了，特别容易导致营养不良。

总之，4个月之前的宝宝还没有做好接受辅食的准备，因此，4个月之前不要给宝宝添加辅食。如果宝宝4个月出现了想吃辅食的信号，可以尝试给宝宝添加点米粉，但添加量应从少到多。



## 4~6个月是辅食尝试期

4~6个月的宝宝饮食仍以母乳（或配方奶）为主，辅食添加以尝试吃为主要目的。主要提供流质及泥糊状食品。

具体而言，在4~6个月的第一阶段，最好只给宝宝选单一的细腻辅食，如纯米糊、纯果泥、纯菜泥等，这样有助于判断宝宝是否对某一种食品敏感即难以消化。添加的量从少量开始，即从1~2勺开始，观察第二天宝宝排便的情况再决定下次如何添加。

此外，刚添加辅食的时候，选择合适的喂食勺也很重要。因为这一时期，有的宝宝已经开始长牙，如果选用一般的硬勺，会令宝宝感到不适从而抗拒辅食。建议家长给宝宝选择专用的软硬适中的勺子。

### 案例分析

孩子已经10岁了，3个多月时就开始吃面糊，6个月开始吃饭，10个月以后就不吃奶粉了。现在孩子虽然10岁，但是身高、体重不如8岁的孩子，总是口臭，消化不好，稍微吃多点儿就会积食，睡觉的时候流口水。

宝宝过早地吃成年人的食物不好，这些食物硬、颗粒大、味道重、难消化，会加重孩子的消化负担，甚至导致肠胃功能不好，自然影响发育。



## 6个月时应认真考虑添加辅食

主张给6个月的宝宝添加辅食，是基于宝宝的发育情况和对营养的需求而提出的。

1. 大多数6个月的宝宝活动量明显增大，消耗增大，对营养的需求也增大，尤其是对铁的需求特别迫切，单纯吃奶已经不能满足，需要更多种类、更大量的食物供应。

2. 宝宝体内消化酶在6个月时接近成熟，能消化更多种类的食物，辅食引起过敏的可能大大降低，这就是说宝宝的消化系统已经做好准备，可以接受辅食了。

3. 部分宝宝在6个月的时候开始出牙，而且由于神经系统进一步发育，具备了咀嚼的能力，挺舌反射已经消失，这让宝宝有了吃辅食的基础，有了实际的“吃”的本领。

4. 6个月的宝宝看到大人吃饭，会咂吧嘴，表现出了很强烈的想吃的欲望，这是宝宝对辅食的敏感期，应该加辅食了。

有的妈妈在宝宝6个月的时候还不给

加辅食，可能是因为母乳还很充沛，宝宝还能吃饱，也有可能是认为配方奶更有营养，要让宝宝多吃点儿。妈妈需要了解的是：加辅食不仅仅是满足宝宝更多样化的营养需求，同时还可锻炼宝宝的咀嚼和吞咽能力。宝宝吃奶时，只有一个动作，那就是吮吸，而成人吃饭的主要动作是咀嚼，需要上下颌互相配合磨碎食物，这些磨碎的食物比奶要粗糙很多，吞咽难度要比吃奶困难得多，加辅食也是为宝宝向成人化的饮食模式过渡做好准备。如果此时不加辅食，到了必须吃饭的时候，咀嚼和吞咽就会遇到困难，需要从头训练。另外，6个月的宝宝对大人的饮食会感兴趣，此时加辅食宝宝很容易接受。

加辅食还有三个好处，一是促进宝宝语言发育；二是降低腹泻敏感的可能；三是锻炼面部肌肉，为宝宝塑造漂亮的脸部轮廓。

不过，6个月加辅食是对大多数宝宝而言的，不是每个宝宝都是最晚要在6个月的时候开始加辅食，你需要观察宝宝自己是否做好了准备。你可以试探宝宝，给他