



博尔乐
BOLER

Zengsong CD Yingjiao Yinyue

赠送CD
婴教音乐



宝宝

辅食与喂养

Baobao
Fushi Yu Weiyang



岳然/编著



推荐专家/戴淑凤

北京大学第一医院 教授

中国优生科学协会理事

中国优生优育协会理事



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

宝宝 辅食与喂养

Baobao
Fushi Yu Weiyang



岳然/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

宝宝辅食与喂养 / 岳然编著. — 北京 : 中国人口出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5101-1832-6

I. ①宝… II. ①岳… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第281927号



宝宝辅食与喂养

岳然 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京盛兰兄弟印刷装订有限公司
开 本	720毫米×1000毫米 1/16
印 张	15
字 数	200千
版 次	2014年1月第1版
印 次	2014年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-1832-6
定 价	29.80元(赠送CD)

社 长	陶庆军
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) 83515992
地 址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮政编码	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



Part 1 乳儿期 (0~3个月) ——母乳喂养为主

002 母乳喂养

- 002 0~3个月宝宝的发育特点
- 003 0~3个月宝宝的喂养原则
- 004 提倡母乳喂养
- 004 母乳喂养能帮助宝宝建立信任感
- 005 母乳喂养禁忌
- 006 让哺乳变得舒服
- 007 帮宝宝吃到奶
- 007 拍嗝及解除打嗝的方法
- 008 挤奶方法
- 009 母乳喂养常见问题
- 010 妈妈患病时的哺喂
- 012 宝宝没吃饱的表现
- 013 为宝宝科学补充鱼肝油

014 人工喂养

- 014 人工喂养的优缺点
- 014 人工喂养的注意事项
- 015 人工喂养所需的装置——奶瓶
- 016 人工喂养所需的装置——奶嘴
- 016 人工喂养所需的装置——清洗、消毒、收纳用具
- 017 婴儿奶粉的种类
- 018 选购婴儿奶粉
- 020 在奶瓶中调制婴儿奶粉

- 020 冲奶粉水温的学问
- 021 奶瓶喂奶姿势
- 022 婴儿消化不良的应对
- 023 宝宝腹泻，家长要注意的问题
- 023 不同的喂养方式，宝宝大便的区别
- 024 巧治宝宝便秘的妙招：注意饮食
- 025 混合喂养
- 026 给宝宝更换奶粉的正确方法
- 027 不要频繁更换配方奶



Part 3 断奶中期 (7~9个月)

——细嚼型辅食

065 聪明宝宝喂养经

- 065 7~9个月宝宝的发育特点
- 066 7~9个月宝宝的饮食特点
- 067 7~9个月宝宝的喂养原则
- 067 7~9个月宝宝的喂养细则
- 068 7~9个月宝宝的喂养禁忌
- 069 宝宝咀嚼能力的锻炼
- 069 培养咀嚼能力的黄金时期
- 070 给宝宝选择对的零食
- 071 零食的三个安全级别
- 072 十类零食评点
- 075 享用零食八项注意
- 075 给宝宝磨牙饼干或磨牙棒
- 076 让宝宝爱上吃鸡蛋和蔬菜
- 077 给宝宝吃些小点心
- 077 让宝宝爱上辅食
- 078 宝宝食物选购要点
- 079 让宝宝快乐进食
- 080 做蔬菜辅食的注意事项
- 081 宝宝一日饮食安排
- 082 养成宝宝良好的进餐习惯
- 082 不良进餐习惯会影响宝宝情商的发展
- 083 给宝宝固定餐位和餐具
- 084 偏食的危害
- 085 让宝宝告别挑食

086 婴儿食品不宜额外加盐

087 懒妈妈也能做好断奶餐

088 大人饭、宝宝餐一起做的技巧

089 大人饭、宝宝餐一起做的细节

090 营养美食巧制作

090 橘子羹 / 糖水火龙果 / 菠菜羹

091 番茄糊 / 奶油水果蛋羹
白萝卜浓汤

092 鳕鱼苹果糊 / 花豆腐
鱼肉青菜米糊

093 茄子泥 / 混合果汁 / 菠菜牛奶羹

094 苹果蛋黄粥 / 奶油豆腐
南瓜红薯玉米粥

095 菠菜粥 / 鸡蛋面片汤
红绿豆粥

096 蔬菜肝粥 / 胡萝卜肉末粥
玉米排骨粥 / 清蒸鳕鱼

097 豆腐香菇汤 / 五彩盅
芝麻糯米粥

098 奶油菜花 / 红豆莲子汤
香菇火腿蒸鳕鱼



Part 2 断奶早期 (4~6个月)

——吞咽型辅食

029 聪明宝宝喂养经

- 029 4~6个月宝宝的发育特点
- 030 4~6个月宝宝的饮食特点
- 030 4~6个月宝宝的喂养原则
- 031 4~6个月宝宝的喂养细则
- 032 4~6个月宝宝的喂养禁忌
- 033 抓住添加辅食的关键期
- 034 宝宝想吃断奶餐的信号
- 035 过晚添加辅食的不利
- 036 断奶餐与母乳、配方奶的关系
- 037 要特别注意辅食的安全
- 038 添加辅食的好处
- 038 宝宝一日饮食安排建议
- 039 致敏食物及过敏症状
- 040 防范宝宝食物过敏
- 041 宝宝的第一口辅食——米粉
- 041 宝宝第一次尝试辅食
- 043 辅食添加时易犯的几种错误
- 044 灵活使用食品冷冻保存法
- 045 制作断奶餐需要的便利小工具
- 046 学习咀嚼、吞咽，分阶段进行
- 047 4~6个月宝宝口腔动作的发展和咀嚼训练
- 047 宝宝贫血的原因和表现

- 048 预防宝宝营养性贫血
- 049 为宝宝选择合适的钙
- 050 给宝宝停母乳的时机
- 050 重视补脑黄金期
- 051 几种辅食的制作方法
- 052 正确的断奶方法
- 053 错误的断奶方法
- 055 怎样把握一日辅食的量与次数

056 营养美食巧制作

- 056 大米汤 / 小米汤 / 胡萝卜汁
- 057 黄瓜汁 / 番茄汁 / 苹果汁
菠菜汁
- 058 橘子汁 / 西瓜汁 / 山楂水
- 059 红枣水 / 香蕉甜橙汁 / 什锦蔬果汁
- 060 核桃汁 / 梨汁 / 番茄苹果汁
- 061 红薯羹 / 蔬果汁
胡萝卜黄椒芒果汁
- 062 青菜泥 / 土豆泥
牛奶蛋黄泥
- 063 番茄肝末汤 / 南瓜泥
鸡肝糊 / 蛋黄粥 / 香蕉泥



120 营养美食巧制作

- 120 什锦鸡蛋羹 / 浆果
- 121 薏苡仁山楂汤 / 面包布丁
山楂枸杞汁
- 122 南瓜羹 / 番茄鳕鱼泥
空心粉橘子水沙拉
- 123 蔬菜鸡蛋羹 / 鸡肉羹 / 鱼肉羹
- 124 蔬菜牛奶羹 / 鱼肉豆腐
南瓜米汤
- 125 熟肉末 / 番茄鱼糊 / 双色豆腐
- 126 鲜虾肉泥 / 豌豆粥
苹果酸奶
- 127 鸡汁粥 / 红薯鸡蛋粥
玉米片牛奶粥
- 128 山药胡萝卜粥 / 豆腐粥
蔬菜鱼肉粥

- 129 萝卜牛肉粥 / 桃仁稠粥
鳕鱼香菇菜粥
- 130 清蒸三文鱼 / 鱼肉松饼
面疙瘩汤
- 131 糖水薯蓉汤丸 / 豌豆丸子
菠菜鸭血豆腐汤
- 132 胡萝卜土豆泥饼 / 橙汁吐司
鳕鱼红薯饭
- 133 肉末番茄面 / 火腿豆腐煲
蘑菇丸
- 134 软煎蛋饼 / 土豆鸡蛋饼
香煎土豆饼
- 135 肉末软饭 / 豆干肉丁软饭
南瓜饼
- 136 海带细丝小肉丸 / 小笼包
虾蓉小馄饨



Part 5 幼儿成长期 (1~1.5岁)



——软烂型食物

138 母乳喂养

- 138 1~1.5岁宝宝的发育特点
- 139 1~1.5岁宝宝的饮食特点
- 140 1~1.5岁宝宝的喂养原则
- 141 1~1.5岁宝宝的喂养细则
- 143 1~1.5岁宝宝的喂养禁忌
- 143 1岁以上宝宝口腔动作的发展和
咀嚼训练
- 144 宝宝自己吃饭的生理基础
- 145 尽早培养宝宝独立进食的习惯
- 146 改变宝宝的不良进食习惯
- 147 营养素缺乏警示信号和饮食提示
- 150 常见食物对疾病的调理作用
- 152 常见水果的食疗作用与食疗方
- 154 帮助宝宝食疗排铅
- 155 帮助宝宝选择抗辐射的食物
- 156 宝宝吃醋的好处
- 157 宝宝的视力发育与饮食

Part 4 断奶结束期（10~12个月） ——咀嚼型辅食

100 聪明宝宝喂养经

- 100 10~12个月宝宝的发育特点
- 101 10~12个月宝宝的饮食特点
- 101 10~12个月宝宝的喂养原则
- 102 10~12个月宝宝的喂养细则
- 103 10~12个月宝宝的喂养禁忌
- 104 10~12个月宝宝口腔动作的发展和咀嚼训练
- 105 宝宝一日饮食安排
- 105 营养素与牙健康
- 106 让宝宝喜欢喝白开水
- 107 宝宝断奶难，妈妈有对策

- 108 宝宝断奶后的饮食细节
- 109 给宝宝添加蔬菜时的错误做法
- 110 科学选择强化食品
- 111 科学喂养，预防肥胖儿
- 112 宝宝食用油选择
- 113 最适合宝宝吃的鱼类
- 114 健脑DHA的来源
- 115 合理补充益生菌
- 116 动物肝脏面面观
- 117 根据宝宝舌苔调节饮食
- 118 粗心妈妈的不良喂养习惯
- 119 让宝宝爱上绿色蔬菜





Part6 接近成人期 (1.5~3岁)



——全面型食物

185 聪明宝宝喂养经

185 1.5~3岁宝宝的发育特点

186 1.5~3岁宝宝的饮食特点

187 1.5~3岁宝宝的喂养原则

187 1.5~3岁宝宝的喂养细则

188 1.5~3岁宝宝的喂养禁忌

189 幼儿口腔护理要点

190 南瓜做辅食，宝宝更健康

191 宝宝冬季饮食原则

192 科学吃肉更健康

193 菌类食品 益智健体

194 蔬果的颜色及营养

195 酸奶营养面面观

197 自制美味果酱，让宝宝胃口大开

198 食疗化解宝宝积食

199 肥胖宝宝这么吃

200 营养美味豆制品

201 学用筷子，促进大脑发育

202 解暑热的食疗粥

203 过敏宝宝的饮食要点

204 蔬菜的几种错误食用方法

205 适合夏季食用的凉拌菜

206 宝宝出汗食疗方

207 培养宝宝好的饮食习惯



- 158 有助于宝宝睡眠的食物
- 159 提高宝宝免疫力的食物
- 160 保护宝宝味觉，添加清淡辅食
- 161 防秋燥上火的饮食建议
- 162 宝宝吃蜂蜜有讲究
- 163 宝宝吃粗粮的好处
- 164 发酵食品营养多
- 165 小儿吃苦味食物好处多
- 166 为宝宝选择餐具须注意
- 167 宝宝吃坚果好处多
- 168 宝宝就餐三不宜
- 169 主食的作用

170 营养美食巧制作

- 170 猪肝绿豆粥 / 鸡蛋沙拉
- 171 火腿日式蛋羹 / 鱼肉酸奶沙拉
鲫鱼蒸蛋
- 172 蟹味黄鱼羹 / 菊花蜜糖山楂露
- 173 温拌双泥 / 花生红枣蛋糊粥
南瓜菠菜粥
- 174 胡萝卜沙拉 / 蔬菜豆腐泥
水果拌豆腐
- 175 酸奶胡萝卜汤 / 玉米奶冻
葡萄干土豆泥
- 176 烂糊肉丝 / 虾末菜花
金银豆腐
- 177 美味鸡蓉 / 鲜橙汁排骨
西蓝腰花
- 178 金银花蜜汁米酪 / 菠萝鸡片
燕麦猪肉饼
- 179 蔬菜肉卷 / 香椿鸡蛋饼
山药烙饼
- 180 香香骨汤面 / 肉末面条
番茄米饭卷 / 冬瓜肉末面条
- 181 什锦煨饭 / 肉松香饭
金黄山药蒸饭
- 182 海鲜馄饨 / 虾皮碎菜包
麻酱脆饼
- 183 鲜虾冬瓜汤 / 虾皮紫菜汤
绿豆薏仁海带汤





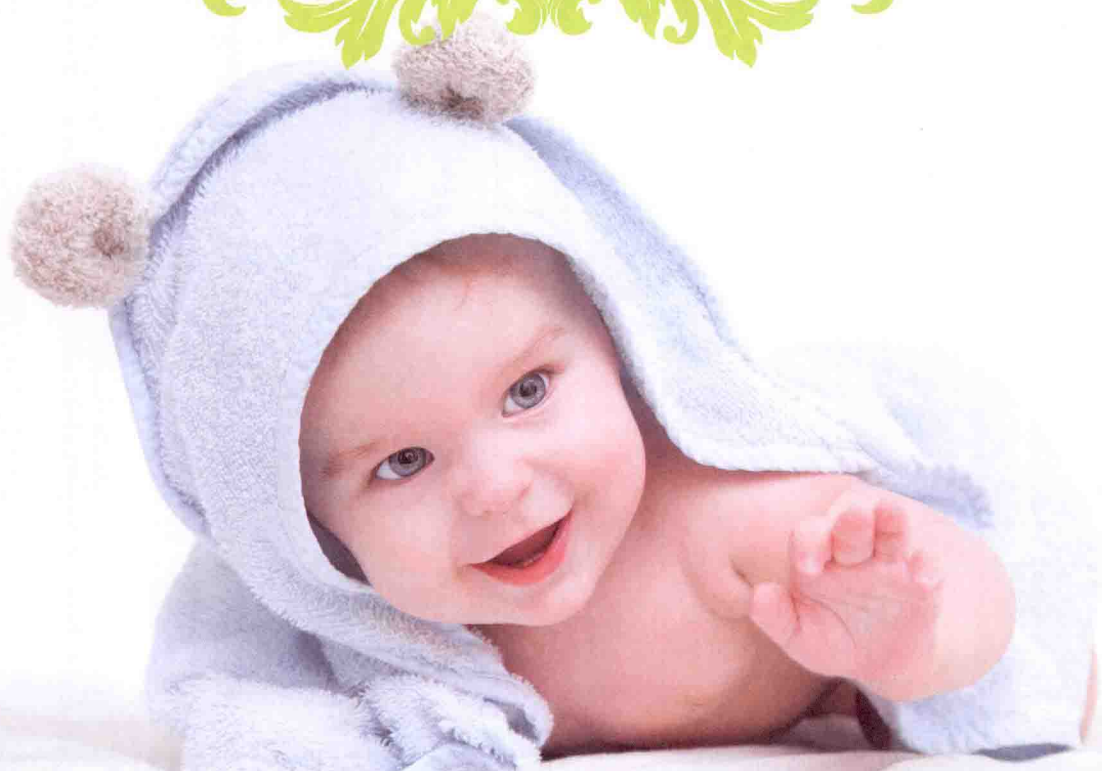
宝宝辅食与喂养



Part 1

乳儿期（0~3个月）

——母乳喂养为主



208 营养美食巧制作

- 208 三味水果汁 / 荷叶山楂茶
羊肝蛋羹
- 209 什锦蛋羹 / 鲫鱼豆腐蒸蛋羹
豆腐蒸蛋
- 210 水蜜桃布丁 / 薏仁布丁
猪皮红枣羹
- 211 皮蛋豆腐泥 / 香蕉薯泥
鸡汤南瓜泥
- 212 鸡肉沙拉 / 牛肉沙拉
胡萝卜金枪鱼沙拉
- 213 鲑鱼海苔盖饭 / 鸡肝粥
填馅圣女果
- 214 鸡蛋猪肝炒米饭 / 叉烧蛋炒饭
松仁香肠炒饭
- 215 紫菜包饭 / 芝麻鱼条
虾仁炒面
- 216 炒乌龙面 / 果酱薄饼
鸡蓉蒸饺
- 217 鱼肉水饺 / 芝麻南瓜饼
海陆蛋卷饭
- 218 虾肉菜饼 / 玉米彩椒饼
蔬菜肉卷
- 219 酥麦饼 / 萝卜炒鸡肝
肉肠油菜
- 220 酸甜彩椒 / 赛螃蟹
肉末炸鹌鹑蛋
- 221 栗子烧冬菇 / 三七炖鸡
蒜香蒸茄
- 222 肉炖芸豆粉条 / 红烧鲑鱼
软炸鸡
- 223 脊骨炖芸豆 / 红焖萝卜海带
山药砂锅牛肉
- 224 土豆炖牛肉
- 225 红烧虾球 / 小白菜拌牛肉末
菠萝虾仁
- 226 玫瑰香蕉 / 菠萝牛柳
白扁豆瘦肉汤
- 227 红枣金针菇汤 / 家常豆腐
菜花烧香菇
- 228 芥菜滚鱼汤 / 骨枣汤
花生猪尾汤
- 229 虾皮紫菜蛋汤 / 卷心菜蛤蜊汤
猪肝黄豆煲
- 230 橙汁鸡片 / 炒香菇荸荠
酸甜排骨





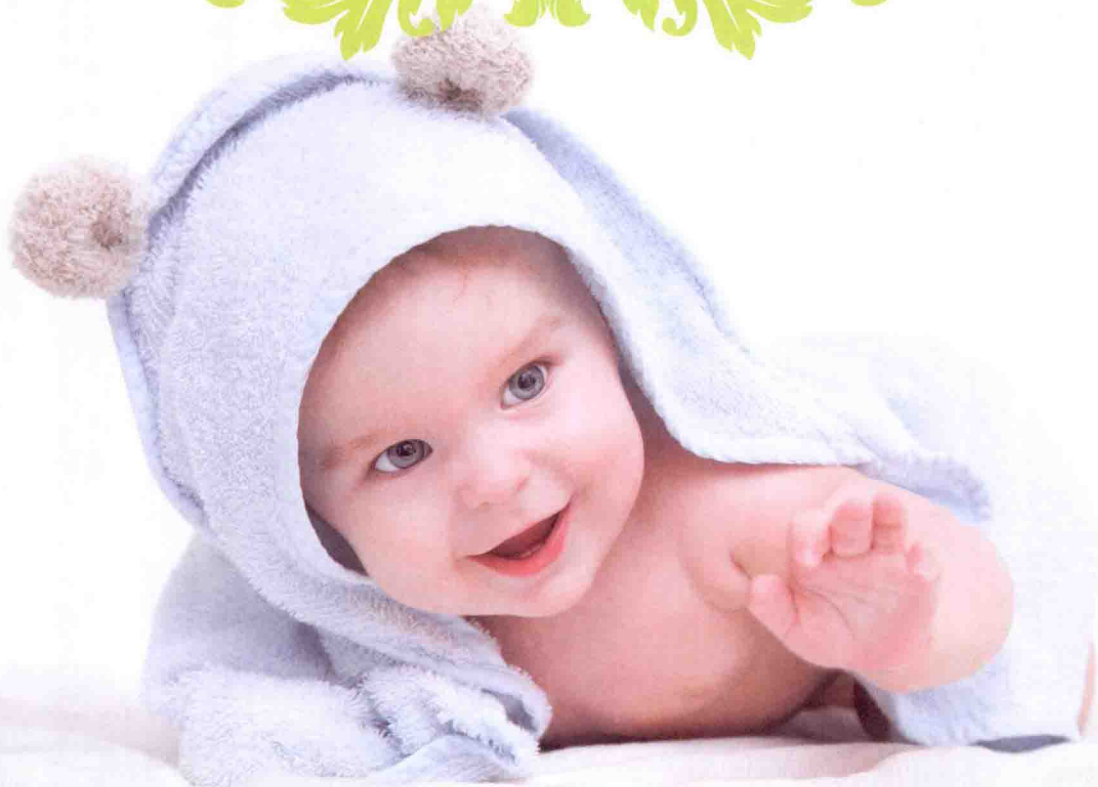
宝宝辅食与喂养



Part 1

乳儿期（0~3个月）

——母乳喂养为主





母乳喂养

0~3个月宝宝的发育特点

0~3个月的宝宝，是胎儿与新生儿的继续，由原来依赖母亲寄生到独立生活，是非常艰巨的任务。由于这个阶段的宝宝机体非常脆弱，消化系统尚未完善，但生长发育却特别快，因此这个阶段的营养非常重要，还是看看宝宝生长发育的迅速程度吧。

❁ 身体发育

0~3个月的宝宝正处于婴儿期的开始（1~12个月的宝宝被称为婴儿），一般情况下，体重每周可增加300~500克，每个月体重可增加1000克左右，每月身高增长约3.5厘米。到宝宝3个月时，生长发育已经非常迅速，食量的摄入也会有所增加，胃容量可达100毫升。

❁ 语言发育

宝宝在1个月的时候就很容易被逗笑，到了3个月的时候，已经能发出快乐的笑声，且能不断地咿呀学语了，发脾气时哭声会比平时大很多。

❁ 动作发育

宝宝出生后动作发育就处于活跃阶段，可以做很多动作，特别是面部表情随着月龄的增加，将会丰富多彩。宝宝出生1个月以后，俯卧时下巴可以离开床，但不能太久；到2个月时，就可以用小脚踢东西了，还可以无意识地抓握一会儿玩具，头随意地转动，把玩自己的小手等；到3个月时，宝宝俯卧后，下巴和肩就都能离开床了。

❁ 感觉发育

1~3个月的宝宝感觉发育也有了迅猛的变化，2个月时宝宝眼睛就可随着周围物体的运动而左顾右盼；会认真地听周围人的讲话声，并能发出咕咕的声音；到了3个月的时候宝宝对颜色也有了辨识的能力，特别是黑白色和红色。



0~3个月宝宝的喂养原则

❁ 按需喂养

只要是宝宝饿了，或者妈妈奶胀了，就可以哺喂。喂奶每日7~10次，每次15~20分钟，喂奶间隔2~3小时，晚间需喂2~3次，因为6周以下的宝宝，很少可以一次睡5小时以上而不会因饥饿醒来。过了6周，如果宝宝睡眠较好，妈妈晚间可休息5~6小时。喂奶时妈妈不可入睡，以免乳头堵塞宝宝口、鼻而发生窒息。

宝宝都有个体差异，妈妈可在哺喂的过程中摸索出自己宝宝吃奶的规律，只要体重增长正常就可以了。

❁ 特殊儿喂养

如果宝宝是早产儿，因为早产儿胃口比较小，需要频繁喂食。宝宝可能在需要喂食时不会自动醒来要吃奶，所以妈妈要每隔3小时就唤醒宝宝喂奶。如果宝宝在医院期间，妈妈是挤奶给宝宝喂养，那么宝宝回家后可继续母乳喂养，要让宝宝适应妈妈的乳头，可以在哺乳前先挤一点奶，使乳头突出；按摩乳房，使乳房不要太胀，让奶流出乳头，帮宝宝尝到奶。

如果宝宝是双胞胎，开始时，妈妈可以一次喂一个，当妈妈更有信心时，你会发现，同时喂两个并不难。可以买一个V形双胞胎专用哺乳枕，这种枕头表面大而结实，可以同时支撑两个宝宝，这样你的

双手就得以解放出来调整位置或给宝宝拍嗝，如果买不到，用卷起来的毛巾或枕头替代也可。最好每次喂母乳时都换换乳房，特别是如果一个宝宝比较能吃的话。如果你很难记住上一次谁吃了哪一边，不妨每天交换一次。定期两个宝宝来回换着吃有助于两边乳房均衡泌乳，减少乳管阻塞的可能。让宝宝轮换着吃奶，也能帮助他们的眼睛得到平等的锻炼和刺激。

如果双胞胎是早产儿，并且一个宝宝不得不比另一个在医院多待一些时间，你可以在用一个乳房喂奶的同时，把另一个乳房的奶挤出来，以便保证乳汁分泌。



提倡母乳喂养

除了妈妈无奶、妈妈患病不宜哺乳等极少数特殊情况外，建议所有婴儿都由母乳喂养。

母乳是上天赐给婴儿的最佳营养品。对于婴儿来说，母乳是其他任何食物所不能比拟的。母乳不但包括宝宝生长所需的全部营养，更奇妙的是，它还会根据宝宝发育的不同阶段，自动对里面的成分进行调整而满足宝宝的需求变化。人工喂养不论怎样调整，都无法与之相提并论。

母乳喂养，可加快妈妈产后康复，减少子宫出血、子宫及卵巢恶性肿瘤的发生率。

母乳能增强宝宝的抗病能力，增强宝宝呼吸道的抵抗力，可以直接杀灭宝宝肠道内的有害菌，能抑制大肠杆菌的生长和活性，保护肠黏膜，增强胃肠道的抵抗力。母乳喂养还能预防儿童肥胖症，预防儿童肝病，促进宝宝的大脑发育，减少儿童变态反应性疾病的发生，降低宝宝长大后冠心病发病率。

母乳喂养还有利于增进母子情感。通过宝宝吮吸乳头的刺激，能增进妈妈对宝宝的抚爱、关爱、疼爱之情；宝宝通过吮吸母乳，能够感到安全，增加对母亲的依恋。

总之，母乳喂养经济实惠、方便快捷，干净、安全。

母乳喂养能帮助宝宝建立信任感

0~1岁的年龄段是父母与宝宝建立亲密关系的最基础、最关键的时期。父母要通过和宝宝之间亲密关系建立，让宝宝信任自己，为建立良好的信任感和安全感打下最早的基础，为宝宝将来的健康的心理起到重要的奠基作用。如果错过了这一阶段，长大后父母再想通过对宝宝好来弥补就尤为困难。在生命最初阶段，与妈妈亲密感和信任感建立的缺失，会造成宝宝在成长过程中的安全感严重不足，甚至无法与父母或其他人建立相互信任的关系，无法表达和经营自己的情感。





母乳喂养能够帮宝宝建立信任感，这里讲的母乳喂养不是指母乳的营养好，而是从宝宝心理健康发育需求而言，侧重于讲妈妈在哺育宝宝时的姿势和眼神。妈妈在哺乳时用手怀抱着宝宝，并让宝宝的头部贴在胸口，这种姿势是宝宝最能感受到安全感的姿势。宝宝躺在妈妈的怀里，能接触到妈妈温暖的肌肤，闻到妈妈身上熟悉又亲切的气味，同时能听到他在子宫内已经熟悉的妈妈的心跳，再加上妈妈爱抚的动作和温柔的言语，这一切都能使宝宝感受到母爱，产生愉快的情绪，对宝宝和妈妈之间亲子依恋的建立有很大好处。

哺乳时妈妈专注的眼神、微笑的表情、愉悦的情绪都能给宝宝带来丰富的情感体验，使宝宝感觉愉快。宝宝一边吃奶一边看着妈妈的脸庞，或者闭着眼睛沉浸在这种舒服的姿势之中，都是宝宝最惬意的时刻。即使是非母乳喂养，只要做到了喂养的姿势和眼神的凝视，妈妈同样能给予宝宝安全的舒适感，在心理上和宝宝建立起亲密感。

母乳喂养禁忌

❁ 忌丢弃初乳

妈妈在分娩后7天之内分泌的乳汁叫初乳。初乳中含有新生儿所需要的所有的营养成分，因此，即使妈妈们因为种种原因无法喂养母乳，也要把这宝贵的初乳喂给宝宝。

❁ 哺乳前喂养要把握尺度

在母亲第一次喂母乳前给新生儿糖水或配方奶，称为“哺乳前喂养”。哺乳前喂养易使新生儿产生“乳头错觉”（奶瓶的奶头比母亲的奶头容易吸吮），或因母乳与奶粉口感不同而拒绝吃母乳，造成母乳喂养失败。若新妈妈产后长时间无母乳，为防止出现低血糖，可适当喂新生儿配方奶。

❁ 忌轻易放弃哺乳

除去妈妈无乳的原因，刚开始时哺乳过程可能会遇到很多困难，宝宝可能因为某种原因拒吃母乳，如患病，鼻腔、口腔有问题，吸入能力差，母婴分离时间过长等。不管是何原因，妈妈一定要及时找出解决办法，千万不要轻易就放弃母乳喂养。

❁ 忌哺乳时间过长

正常婴儿哺乳时间是每侧乳房10分钟，两侧20分钟已足够了。如果哺乳时间过长，乳汁中蛋白质含量降低，脂肪含量增高，容易引起婴儿腹泻。而且新生儿会吸入较多