



凤凰设计
凤凰出版传媒科学生活图书经典品牌
汉竹主编
亲亲乐读系列

如何完成比怀孕更难的哺喂任务？

刘长伟

母乳喂养 到辅食添加

刘长伟 / 编著



南京医科大学附属南京儿童医院
20万妈妈信赖的儿科营养师



育儿求助号：儿童营养师刘长伟



江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

汉竹·亲亲乐读系列



刘长伟

母乳喂养

到



辅食添加

LIUCHANGWEI MURUWEIYANG DAO FUSHITIANJIA

刘长伟 / 编著 汉 竹 / 主编



汉竹图书微博
<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线
400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位



图书在版编目(CIP)数据

刘长伟 母乳喂养到辅食添加 / 刘长伟编著. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2016.1

(汉竹·亲亲乐读系列)

ISBN 978-7-5537-5407-9

I. ①刘… II. ①刘… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ①R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 227429 号



凤凰汉竹

中国健康生活图书实力品牌

刘长伟 母乳喂养到辅食添加

编 著	刘长伟
主 编	汉 竹
责 任 编 辑	刘玉锋 张晓凤
特邀 编 辑	李 静 徐键萍
责 任 校 对	郝慧华
责 任 监 制	曹叶平 方 晨

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	南京精艺印刷有限公司

开 本	720mm×1000mm 1/16
印 张	15
字 数	150千字
版 次	2016年1月第1版
印 次	2016年1月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-5407-9
定 价	39.80元 (附赠“孕育”精美书签)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。



自序

母乳是0~6个月宝宝最理想的食物。母乳喂养无论是对宝宝，还是对妈妈都具有重要意义。妈妈用乳汁哺育自己的宝宝，原是顺其自然的事情。然而，事实上却并非都如此。不少新手妈妈，由于母乳喂养方面的知识和经验不足，以及受一些认识上的误区的误导，最终导致母乳不足或母乳喂养失败。

据报道：“2014年3月，国家卫生与计划生育委员会公布数据显示，我国0~6月龄婴儿纯母乳喂养率为27.8%，其中农村30.3%，城市仅为15.8%，远低于国际平均水平的38%。1998年世界银行调查时，中国这个数字还高居67%。”16年间，中国的母乳喂养率下跌近40个百分点，这确实值得我们深思。

我一直从事营养科普工作，深知实现母乳喂养的不易，于是不断深入学习母乳喂养方面的知识，来指导一些新手妈妈排除母乳喂养道路上的困难。为了方便更多新手妈妈系统了解母乳喂养和辅食添加的知识，特编本书。

本书结合妈妈育儿过程中的焦点、难点、疑点，从母乳喂养到辅食添加、自然离乳，全程营养素专业解读，紧扣喂养“实战”的疑难，帮助新手妈妈轻松绕过喂养误区。引用国内外最新的喂养理念，详细阐述了母乳喂养、人工喂养、辅食添加和科学断奶。将抽象的营养学原理转换成一张张形象的图表，让新手妈妈一目了然。

秉着满满的诚意讲述科学合理的辅食添加方案；美美的祝福融入宝宝的每日营养精华餐。百道经典营养辅食和营养餐，专业的食材营养分析，让宝宝吃出营养和吃出好胃口。

非常感谢南京儿童医院领导、同事和我的朋友们的大力支持和帮助。需要坦白的是，虽竭尽全力完美本书，但书中难免会有不妥之处，恳请大家多提宝贵意见。



2015年11月



37℃纯母乳的爱（0~3个月）

母乳是给宝宝的第一份礼物 /18

母乳，宝宝最好的健康投资 /18

哺乳是母爱的修行 /19

肌肤相亲的甜蜜 /19

没有失败的妈妈 /19

家人少催促，多给妈妈正能量 /20

产后第1天没奶水很正常 /20

累了，妈妈就要说出来 /20

产后30分钟就可以开始母乳喂养 /21

不要急着给宝宝喂配方奶 /21

先让宝宝吃完一侧的奶 /21

有一种饿叫妈妈觉得饿 /22

越怕不够吃，越没得吃 /22

按需哺乳的宝宝更健康 /23

宝宝出生后2~4天体重减轻很正常 /23

妈妈没奶水，宝宝吃什么？ /24

妈妈产后立刻要开奶 /24

“胀得像石头一样”才会下奶吗？ /25

开奶前不要喂糖水 /25



初乳到底是什么样子？ /26

初乳赛黄金 /26

初乳看起来并不浓稠 /26

母乳喂养还需要喂水吗？ /27

母乳过多怎么办？ /27

第1次喂奶，怎么抱宝宝？ /28

妈妈要坐得稳当当 /28

得让宝宝躺舒服 /28

宝宝对妈妈的乳头好像没兴趣？ /29

诱发宝宝的吞咽反射 /29

让宝宝含住乳晕，不是乳头 /30

宝宝吸吮乳房的正确姿势 /30

乳头凹陷妈妈怎么给宝宝喂奶？ /31

孕期不要纠正乳头凹陷 /31

宝宝吸奶时，妈妈为什么那么疼？ /32

调整哺乳方式缓解疼痛 /32

宝宝舌系带过短怎么办？ /32

产后输液还能哺乳吗？ /33

添加配方奶如何避免宝宝乳头混淆？ /33

每次喂奶前都要清洁乳房吗？ /33



信心总是与奶水同步到来 /34

- 奶水很少也能实现纯母乳喂养 /34
- 让宝宝频繁地吸吮乳头 /34
- 乳房正在“规划”乳汁分泌量 /35
- 不要错过宝宝有效衔乳的时间 /35
- 躺着喂还是坐着喂？适合自己就对 /36
- 适合的才是最好的，哺乳姿势大搜罗 /36
- 宝宝咬住乳头不放怎么办？ /38
- “咬乳头”，宝宝动着小心思 /38
- 怎样避免宝宝咬住乳头？ /38
- 如何从混合喂养转为纯母乳喂养？ /39
- 只要奶瓶不喝母乳怎么办？ /39

宝宝吸奶时出的“小状况” /40

- 宝宝经常呛奶怎么办？ /40
- 宝宝溢奶与吐奶有哪些区别 /41
- 如何避免溢奶？ /41
- 宝宝老是吐奶怎么办？ /42
- 不要忘了给宝宝拍奶嗝 /42
- 吐奶有时是宝宝的消化道症状 /43
- 宝宝为何一吃奶就哭 /43

乳房护理得当，喂奶更顺畅 /44

- 挑选合适的哺乳文胸 /44
- 如何摆脱乳房湿疹？ /44
- 乳头疼痛时切忌乱用涂抹膏 /45
- 不乱用洗液清理乳房 /45

区分乳房充盈和乳房肿胀 /46

- 哺乳时出现副乳腺怎么办？ /46
- 乳头疼痛，千万别做“忍者” /47
- 得了乳腺炎，冷敷还是热敷？ /47
- “便便”会告诉妈妈奶水够不够 /48
- 宝宝为何吃完奶就拉？ /48
- 妈妈不小心吃了回奶食物怎么挽救？ /49
- 宝宝奶量大却长不胖，为什么？ /49

宝宝吃母乳还会长湿疹？ /50

- 尽量坚持母乳喂养 /50
- 宝宝出现湿疹时怎样洗澡？ /51
- 抹乳汁能治疗湿疹？假的！ /51

喂奶会让妈妈胸部下垂、变小？ /52

- 怀孕会造成乳房形状的改变 /52
- 哺乳后的乳房也能完美蜕变 /52
- 喂奶期间，能不能烫发、染发、化妆？ /53
- 自信的妈妈“颜值”不会跌 /53



Contents

妈妈吃得对, 哺乳更顺利 /54

- 奶水清, 是妈妈吃得没营养吗? /54
- 喂奶期间多喝水能让奶水更充足吗? /54
- 哺乳期妈妈须适度补碘 /55
- 哺乳期吃水果有讲究 /55
- 妈妈吃水果宝宝会拉稀吗? /55

妈妈吃得好, 宝宝更聪明 /56

- 哺乳妈妈要吃营养补充剂吗? /56
- 优质营养, 打开母乳“水龙头” /56
- 每天喝猪蹄汤、鱼汤就能下奶吗? /57
- 母乳“油水”足, 宝宝“奶膘”长太快 /57
- 剖宫产妈妈宜先排气再吃东西 /57
- 哺乳妈妈一周营养餐举例 /58
- 催乳的同时, 吃些补血和益智的食物 /60
- “月子餐”, 不要忽视蔬果 /60
- 喂奶期间能不能减肥? /61
- 多吃醋, 能减肥? 太荒唐! /61

哺乳期营养食谱参考 /62

- 枸杞子红枣蒸鲫鱼 /62
- 猪肝烩饭 /62
- 玉米香菇鲜虾饺 /62
- 牛蒡排骨汤 /62
- 西湖牛肉羹 /63
- 鳝丝打卤面 /63
- 燕麦南瓜粥 /63
- 双菇炖鸡 /63

特殊宝宝的母乳喂养 /64

- 剖宫产妈妈乳汁不足怎么办? /64
- 母乳里真会有“残留”的麻药吗? /65
- 剖宫产妈妈术后输液也可喂母乳 /65
- 双胞胎宝宝, 一举多得的幸福 /66
- 少量多餐喂好“双宝” /67
- 轻松应对“同时哺喂” /67
- 早产儿, 母乳喂养是首选 /68
- 早产儿妈妈要坚持吸奶 /69
- 哺喂早产宝宝, 耐心加耐心 /69
- 宝宝对母乳也会过敏 /70
- 宝宝出生后可能出现生理性黄疸 /71
- 如何区分病理性黄疸与生理性黄疸? /71
- 宝宝黄疸程度自查 /71

母乳喂养中的特殊情况 /72

- 乙肝妈妈 /72
- 甲亢妈妈 /72
- 感冒发热的妈妈 /73
- 乳腺炎妈妈 /73





无法母乳喂养妈妈别内疚 /74

配方奶真的没有母乳营养多吗? /74

怎样判断宝宝需要添加配方奶 /75

喂配方奶,母爱纯度还是100%/75

羊奶并不比配方奶优越,也不如母乳 /76

羊奶粉也并不一定比牛奶粉好 /77

喝配方奶的宝宝长得更胖? /77

短期内不适合亲喂的情况 /78

暂停哺喂仍要按时挤奶 /78

患有某些疾病的妈妈要“量力而行” /79

宝宝暂时或长久不宜吃母乳 /80

真有母乳都不能喝的“挑剔”宝宝? /80

妈妈常担心但仍可继续哺乳的情况 /81

可以喝其他妈妈的母乳吗? /81

混合喂养,妈妈也依赖奶粉 /82

配方奶,每天吃多少算够? /82

给宝宝挑一个放心的奶瓶 /83

看清奶瓶的容量 /83

混合喂养,先喂母乳还是先喂配方奶? /83

配方奶,看产地还是价格? /84

选择的出发点是宝宝的需要 /84

配方奶宝宝,要额外补水吗? /84

奶水不足,宝宝又不喝配方奶怎么办? /85

宝宝为何一喝配方奶就“闹肚子”? /85

蛋白质含量高的配方奶未必好 /85

宝宝需要转奶的常见情况 /86

转奶要循序渐进 /86

“新旧混合”的转奶方法 /86

宝宝转奶过敏怎么办? /87

转奶期拉肚子能吃益生菌制剂吗? /87



Contents

第二章

母乳喂养越喂越容易

辛苦是母乳喂养最大的考验 /90

夜里给宝宝喂的是奶，更是爱 /90

宝宝要多大才不吃夜奶？ /90

怎样给宝宝断夜奶？ /91

宝宝一直要吃夜奶，有坏处吗？ /91

宝宝为什么会“厌奶”？ /92

“厌奶”会影响宝宝发育吗？ /92

天然母乳皂？不靠谱！ /92

宝宝奶量大，母乳不足怎么办？ /93

意外回奶，怎么把奶水追回来？ /93

让哺乳妈妈奶如泉涌的食谱 /94

双红乌鸡汤 /94

乌鱼汤 /94

莼菜鲤鱼汤 /94

三丝黄花汤 /94

明虾炖豆腐 /95

菠菜鱼片汤 /95

珍珠三鲜汤 /95

鸡汤什锦面 /95

背奶妈妈为宝宝付出更多 /96

期待“母爱十平方”，为爱做“女超人” /96

挤进背奶大军，你不是一个人在战斗 /97

提前一个月准备，让宝宝提早适应 /97

周末全天亲自喂奶 /97

工作日，抓住每一次亲自哺喂的机会 /98

背奶，从时间里挤出的奶水 /98

享受夜间哺乳 /99

吸奶神器不能少 /99

冷藏过的母乳会变味，不如喂配方奶？ /100

母乳有保存期限 /100

怎样解冻母乳？ /100

千万不要反复温热母乳 /101

宝宝不认奶瓶怎么办？ /102

让宝宝的小嘴接受奶嘴 /102

用奶瓶喂奶的最佳姿势 /103

混合喂养依然要让宝宝多吸母乳 /103





背奶时保持奶量的绝招 /104

延长有限的喂奶时间 /104

巧选催乳食材，有效补充营养 /104

充分睡眠助泌乳 /104

信赖家人和同事，放松心情 /105

神奇的“奶阵”刺激法 /105

宝宝可能缺乏的营养素，妈妈知道吗？ /106

看待各种营养素可不能“偏心” /106

营养补过了，有害而无利 /107

是否缺乏微量元素，医生说了算 /107

宝宝可能会缺乏的维生素 /108

母乳中的维生素K含量相对较低 /108

维生素D的补充标准 /108

晒太阳补充维生素D，注意小细节 /109

补对维生素A /110

宝宝要补多少钙、铁、锌？ /112

母乳喂养的宝宝一般不缺钙 /112

有时宝宝缺的是维生素D而不是钙 /113

“枕秃”不等于缺钙 /113

补足铁，不愁宝宝贫血 /114

锌，打造宝宝好胃口 /115

母乳喂养的宝宝，还需要补充DHA吗？ /116

补充DHA不是“跟风” /116

妈妈补充DHA要从孕期开始 /117

孕期DHA补充标准 /117

哺乳期怎么吃鱼？ /118

哺乳期怎样高效补充DHA？ /118

吃海鱼补充DHA有隐忧？ /119

DHA补得越多，宝宝越聪明吗？ /119



Contents

第三章

辅食添加之路

宝宝添加辅食的小信号/122

辅食添加的原则和顺序是什么? /122

及时添加含铁丰富的辅食 /123

添加辅食可不是一场竞赛/124

不要错过添加辅食的“窗口期” /124

辅食添加不当,会造成肠套叠? /124

过晚添加辅食给宝宝健康“拉后腿” /125

外科病房的肠套叠患儿 /125

小小辅食,大有学问/126

选好工具才能得心应手 /126

辅食制作的“小利器” /126

为宝宝挑选安全无毒的餐具 /127

辅食,买的好还是自制的好? /127

最初的辅食: 婴儿营养米粉/128

最初的辅食选择强化铁的婴儿米粉 /128

如何挑选婴儿营养米粉? /128

辅食中可以加盐和糖吗? /129

宝宝什么时候能吃蛋黄? /129

宝宝的主食还是奶 /130

合理安排饮食,避免总能量超标 /130

冷冻辅食盒巧妙保存辅食 /130

警惕“婴儿肥” /131

“肉墩儿宝宝”只是营养过剩? /131

豆制品该不该给宝宝吃? /132

小米营养多,能给宝宝吃吗? /133

自制的米粉更有营养? /133

想让宝宝更聪明,辅食中加核桃 /133

雾霾频繁,宝宝吃辅食的注意事项 /134

宝宝的抗霾饮食策略 /135





6个月,辅食添加从含铁的米粉、肉泥等开始/136

自制婴儿米粉/137

香蕉泥/138

木瓜泥/138

苹果泥/139

土豆泥/139

青菜米糊/140

小米山药泥/140

苹果米糊/141

西蓝花米糊/141

鱼肉泥/142

南瓜泥/142

鱼菜米糊/143

南瓜小米糊/143

奶香水果糊/144

西红柿鸡肝泥/144

枣泥肝羹/145

奶香玉米泥/145

7~9个月,咀嚼训练,进食末状食物/146

土豆胡萝卜肉末羹/147

山药苹果泥/147

芹菜米粉/148

紫菜豆腐粥/148

蛋黄豆腐羹/149

虾泥/149

蛋香玉米羹/150

肉末青菜土豆粥/150

蛋黄菠菜粥/151

胡萝卜粥/151

蛋黄鱼泥羹/152

鱼泥豆腐苋菜粥/152

鸡蓉豆腐羹/153

西红柿肉末烂面条/153

西红柿疙瘩汤/154

蔬菜牛肉粥/154

青菜鱼丸羹/155

银鱼山药羹/155

红绿蛋花汤/156

紫菜豌豆羹/156

鲜汤小饺子/157

鸡蛋青菜面片/157



Contents

10~12个月, 开始进食大颗粒状辅食/158

- 西红柿鳕鱼泥/159
- 黄瓜奶露/159
- 牛肉丝炒洋葱/160
- 什锦鸭羹/160
- 鳗鱼山药粥/161
- 三文鱼猫耳朵/161
- 百宝豆腐羹/162
- 藕蒸鱼丸/162
- 鸡肉香菇粥/163
- 西红柿牛腩面/163
- 香煎三文鱼/164
- 柠檬排骨汤/164
- 茼蒿炒蛋/165
- 草莓酱蛋饼/165
- 牛肉鸡蛋胡萝卜粥/166
- 牛肉彩豆焖饭/166
- 肉末藕粥/167
- 肉末海带羹/167

13~15个月, 宝宝学着像大人一样吃饭/168

- 鸡蛋疙瘩汤/169
- 西红柿花菜/169
- 鸡蛋胡萝卜饼/170
- 虾仁白菜包/170
- 星星小米饭/171
- 牛肉河粉/171
- 红薯红枣蛋黄泥/172
- 大米香菇鸡丝粥/172
- 清甜翡翠汤/173
- 银鱼糙米粥/173
- 茄汁鸡肝饭/174
- 胡萝卜瘦肉粥/174
- 芝麻酱蔬菜/175
- 什锦烩饭/175

16~18个月, 宝宝自己动手吃饭啦/176

- 虾米龙须面/177
- 滑蛋牛肉粥/177
- 芋头香粥/178
- 彩虹牛肉饭/178
- 西红柿蛋黄拌饭/179
- 香菇肉末拌饭/179
- 骨汤萝卜粥/180
- 核桃粉阴米粥/180





丝瓜牛柳盖浇饭/181

丸子菠菜面/181

西红柿鸡蛋面/182

芝麻酱花卷/182

菠菜蛋黄糙米粥/183

金枪鱼饭团/183

虾丸韭菜汤/184

笋瓜肉丝炒面/184

芦笋二米饭/185

三文鱼三明治/185

粗细搭配, 健康又美味/186

五谷山药粥/186

奶香燕麦粥/187

彩色糖果饺/187

薏米红豆粥/188

牛奶紫薯朵/188

全麦披萨/189

紫米莲子粥/189

五彩米饭/190

南瓜肉末/190

玉米面糊/191

豌豆蛋饼/191

解决喂养难题, 把母爱装进碗里/192

哪些症状提示宝宝可能对辅食过敏? /192

少量逐一添加辅食应对过敏/192

添加新食物先观察3天/193

过敏真有遗传性吗? /194

如何避免辅食和母乳“打架”? /195

添加辅食后宝宝“厌奶”怎么办? /195

宝宝不乖乖吃饭怎么办? /196

辅食添加, 让宝宝做主/196

全家上阵追着宝宝喂饭? 要改! /196

鼓励宝宝自己动手吃饭/197

宝宝对食物为何会“爱憎分明”? /197

给宝宝准备可爱的进餐“小装备”/197

“便便”里老有未消化的食物怎么办? /198

吃着辅食, 宝宝皮肤变黄了? /198

宝宝感冒发热能不能“开荤”? /199

添加辅食后宝宝便秘怎么办? /199

怎样帮挑食宝宝建立进餐习惯? /200

吃了辅食体重增长缓慢, 要紧吗? /200

用奶瓶给宝宝喂米粉好吗? /201



Contents

第四章

让宝宝和乳房温柔地告别

关于断奶那些事儿/204

断奶，每个宝宝的必经之路/204

谣言：母乳6个月后没营养/204

偏见：不断母乳，宝宝没法好好吃饭/205

母乳没问题，而是喂养方式有问题/205

1岁，并不一定要断奶/206

国际上公认母乳喂养应到2岁/206

在爱的港湾里完成吸吮的需求/207

断奶断的是母乳，不是奶制品/207

断奶既要看季节，又要看宝宝的状态/207

自然而然地把奶断掉/208

不要采取哄骗的方法断奶/208

让宝宝找到喝奶以外的乐趣/208

宝宝断奶时妈妈是否要回避？/209

宝宝断奶后，和妈妈的感情就不深了吗？/209

一个人带孩子怎样断奶？/209

除了母乳，宝宝什么也不要吃/210

断奶，是双方都要适应的过程/210

断奶后宝宝会变瘦吗？/211

宝宝发脾气，安抚但不骄纵/211

断奶时宝宝晚上总是哭闹不肯睡觉/211

断奶餐，宝宝爱吃/212

玉米西红柿羹/212

肉松饭/212

什锦水果沙拉/213

冬瓜肝泥卷/213

蛤蜊蒸蛋/214

蛋包饭/214

红薯蛋挞/215

牛奶草莓西米露/215





巧选零食给宝宝健康加分 /216

给宝宝选零食别被广告牵着走 /216

什么是手指食物？ /216

怎样给宝宝准备磨牙棒？ /217

磨牙饼干 /217

烤馒头条 /217

不“折磨”乳房，轻松断奶 /218

断奶后涨奶怎么办？ /218

断奶时也要预防乳腺炎 /218

如果胀得难受，能不能挤奶？ /218

打激素、喝麦芽水就能轻松回奶？ /219

挤奶挤到完全挤不出，就是成功了？ /219

山楂麦芽饮 /219



参考文献 /220

附录 /221

母乳喂养期间药物安全 L1~L5 分级 /221

宝宝疫苗接种一览表 /227

0~3岁宝宝体检项目表 /229

世界卫生组织(WHO)0~5岁男孩生长曲线图 /237

世界卫生组织(WHO)0~5岁女孩生长曲线图 /237

汉竹·亲亲乐读系列



刘长伟

母乳喂养

到

辅食添加

LIUCHANGWEI MURUWEIYANG DAO FUSHITIANJIA

刘长伟 / 编著 汉 竹 / 主编



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位



此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com