

李 玲
宋凤玲 主编

【现代人健康营养系列】

0~3岁宝宝 喂养经

宝宝逐月发育标准
宝宝逐月营养饮食
宝宝逐月喂养护理
宝宝病期喂养饮食
宝宝断奶适应食谱
妈妈哺乳健康食谱



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

现代人健康营养系列

0~3岁宝宝喂养经



主 编 李 玲 宋风玲

副主编 于华凤 彭振居
王广宇 于雪静

编 者 王 玲 赵冬梅
曲敬师 冯 冰
杨良政

◆ 山东科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

0~3岁宝宝喂养经/李玲等主编. —济南: 山东科学技术出版社, 2008

ISBN 978-7-5331-4969-7

I. 0… II. 李… III. 婴幼儿—哺育 IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 079050 号

现代人健康营养系列

0~3岁宝宝喂养经

主 编 李 玲 宋风玲

副主编 于华凤 彭振居

王广宇 于雪静

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531) 82098088

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@sdpress.com.cn

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531) 82098071

印刷者: 山东新华印刷厂临沂厂

地址: 临沂市高新技术产业开发区新华路东段

邮编: 276017 电话: 0539-2925659

开本: 880mm × 1230mm 1/24

印张: 9

版次: 2008 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5331-4969-7

定价: 18.00 元

0~3岁宝宝处于人生中的第一个生长发育高峰。为了维持这种快速生长发育的需要,宝宝对营养的需求是比较特殊的。但是,由于这个阶段的宝宝消化吸收功能极不成熟,如果喂养不当,经常会出现腹泻、呕吐甚至营养不良等一系列营养疾病,最终影响健康和发育。



从健康的角度来看,合理喂养能够适应婴幼儿生长发育的需要,会使孩子保持充沛的活力和处于良好的状态。作为新爸妈们应该学习和掌握一些营养知识及喂养护理方法,以便科学合理地喂养孩子。

本书全面融合国内外最经典、最前沿的育儿经验和育儿理念,根据婴幼儿生长发育的特点,向读者介绍了不同年龄段宝宝的体格发育标准、喂养护理、喂养安排、食谱制作及喂养宝宝过程中存在的误区等。同时,本书还以通俗易懂的语言介绍了宝宝常见疾病食疗方,其方法简便易学,能够让新爸妈们从容面对宝宝生病时的饮食。

作为一名儿童保健工作者和养育过孩子的妈妈,我衷心地希望每一位宝宝都能健康快乐成长。如果本书能对新手爸妈们有所帮助,我们将会感到无比欣慰!

编者



宝宝第1个月(新生儿期)

1

新生儿期体格发育·····	2
新生儿期的喂养·····	3
喂养原则·····	3
营养需求·····	3
喂养方式的选择·····	3
母乳喂养成功的关键·····	5
母乳喂养成功的技巧·····	6
母乳喂养的方法步骤·····	7
母乳喂养常见问题的预防与处理·····	8
新生儿期的妈妈饮食·····	9
哺乳期妈妈的合理饮食·····	9
哺乳期妈妈的饮食禁忌·····	10
新生儿期的喂养护理·····	11

剖宫产妈妈的母乳喂养·····	11
妈妈患呼吸道感染时的母乳喂养·····	11
妈妈患乳腺炎时的母乳喂养·····	11
妈妈患乙肝时的母乳喂养·····	12
妈妈患乳头凹陷时的母乳喂养·····	12
妈妈患乳头皲裂时的母乳喂养·····	12
妈妈不能喂母乳的情况·····	13
早产儿的喂养·····	13
低出生体重儿的喂养·····	14
患湿疹婴儿的喂养·····	14
经常吐奶婴儿的喂养·····	14
婴儿腹泻时的母乳喂养·····	15
婴儿感冒时的母乳喂养·····	15
婴儿不宜母乳喂养的情况·····	15
新生儿期的喂养误区·····	16
废弃第一滴奶·····	16
按时哺乳·····	16
给宝宝用橡皮奶头·····	17
宝宝睡前吃奶或吃着奶睡觉·····	17
营养小知识·····	18
不同阶段的母乳营养成分·····	18
母乳与牛乳的区别·····	18
母乳喂养与人工喂养比较·····	19
为新生宝宝补充钙·····	19
新生儿应添加鱼肝油·····	19

**宝宝第2个月****20**

宝宝第2个月的体格发育	21
宝宝第2个月的喂养	22
喂养原则	22
营养需求	22
第2个月的妈妈饮食	23
哺乳饮食	23
催乳食谱	23
宝宝第2个月的喂养护理	25
判断孩子是否吃饱了的方法	25
婴儿没有得到足够母乳的原因	25
婴儿拒吃母乳的原因	26
帮助拒乳婴儿的母亲重新进行母乳喂养	26
增奶的方法和秘诀	27
夜间喂奶的注意事项	28



宝宝第2个月的喂养误区	28
配方奶粉比母乳的营养价值高	28
给母乳喂养的小婴儿喂水	28
给孩子喝糖水	29
营养小知识	30
碳水化合物的功能及需要	30
蛋白质的功能及需要	30
水是婴儿的重要营养素	32

宝宝第3个月**34**

宝宝第3个月的体格发育	35
宝宝第3个月的喂养	35
喂养原则	35
营养需要	36
第3个月的妈妈饮食	37
适宜饮食	37
蔬菜也可以催乳	37
宝宝第3个月的喂养护理	38
如何为宝宝选择配方奶粉	38
特殊儿童如何选择奶粉	39
配方奶粉的正确调配	39
牛奶的正确调配	40
如何添加配方奶	41
人工喂养时如何计算奶量	41
人工喂养时如何掌握奶汁温度	42

人工喂养应注意的问题	42
宝宝第3个月的喂养误区	43
配方奶越浓越好	43
配方奶加糖越多越好	43
奶粉米糊一起冲调	43
牛奶和钙片同服	44
营养小知识	44
婴儿配方奶的营养成分	44
奶粉中为何要添加DHA和ARA	45

宝宝第4个月

47

宝宝第4个月的体格发育	48
宝宝第4个月的喂养	49
喂养原则	49
营养需要	49
宝宝第4个月的辅食	50
常用菜汁、果汁的制作	50
宝宝第4个月的喂养护理	52
如何纠正宝宝的厌食	52
厌食的宝宝应何时就医	52
菜汁、果汁添加的时间和技巧	53
宝宝第4个月的喂养误区	54
给婴儿过多喝饮料	54
给婴儿喂豆奶	54
给婴儿过早添加辅食	55

营养小知识	55
婴儿对维生素的需要	55



宝宝第5个月

60

宝宝第5个月的体格发育	61
宝宝第5个月的喂养	61
喂养原则	61
营养需求	62
宝宝第5个月的辅食	63
常用糊类辅食的制作	63
宝宝第5个月的喂养护理	63
初次尝试辅食的技巧	63
要及时给宝宝添加辅食	64
何时给宝宝开始添加辅食	65
如何给宝宝添加辅食	65
添加辅食时应注意什么	67

宝宝第5个月的饮食误区	68
辅食添加过多	68
果汁制品代替水果	68
把鱼肝油当营养品喂	69
营养小知识	69
婴儿对几种矿物质的需要	69

宝宝第6个月 73

宝宝第6个月的体格发育	74
宝宝第6个月的喂养	74
喂养原则	74
营养需求	75
宝宝第6个月的辅食	76
常用泥类辅食的制作	76
宝宝第6个月的喂养护理	79
上班的妈妈怎样喂孩子	79
母乳充足是否还要加辅食	80
6个月婴儿如何添加辅食	81
萌牙期宝宝的喂养	81
哪些食物有利宝宝乳牙萌出	82
如何给婴儿添加蛋黄	82
注意检查婴儿血红蛋白	83
宝宝第6个月的喂养误区	84
蛋与奶或米糊同服	84
吃蛋过多	84

宝宝6~7个月只喂母乳	84
以汤代食	85
不重视泥糊状食品的添加	85
营养小知识	86
谷类食物的营养特点	86
豆类食物的营养特点	87

宝宝第7个月 88

宝宝第7个月的体格发育	89
宝宝第7个月的喂养	89
喂养原则	89
营养需求	90
宝宝第7个月的辅食	91
常用粥类辅食的制作	91
宝宝第7个月的喂养护理	93



给孩子添加辅食时妈妈应采取什么态度·····	93
怎样知道宝贝吃饱了·····	93
婴儿只吃奶不吃辅食怎么办·····	93
添加辅食以后孩子为什么瘦了·····	94
宝宝第7个月的喂养误区 ·····	95
用麦乳精喂养婴儿·····	95
给婴儿吃蜂蜜·····	95
给婴儿饮茶·····	96
把奶糕作为婴儿的主食·····	96
营养小知识·····	97
蔬菜水果的营养特点·····	97

宝宝第8个月 **98**

宝宝第8个月的体格发育·····	99
宝宝第8个月的喂养·····	99
喂养原则·····	99
营养需求·····	100
宝宝第8个月的辅食·····	101
常用羹类辅食的制作·····	101
宝宝第8个月的喂养护理·····	102
婴儿的喂养技巧·····	102
孩子吃饭时的看护·····	103
食物要注意色、香、味俱全·····	104
制作婴儿辅食时的注意事项·····	104
制作辅食的常识和技巧·····	104

宝宝第8个月的喂养误区·····	105
添加辅食后马上断奶·····	105
喝牛奶后立即饮果汁·····	106
服维生素C制剂代替吃蔬菜、水果·····	106
营养小知识·····	107
不同年龄段的儿童钙需要量·····	107
如何为宝宝选择钙剂·····	107
如何为宝宝科学补钙·····	107

宝宝第9个月 **108**

宝宝第9个月的体格发育·····	109
宝宝第9个月的喂养·····	109
喂养原则·····	109
营养需求·····	110
宝宝第9个月的辅食·····	111
几种婴儿辅食的制作·····	111
汤面等辅助食品·····	112
肉类食物加工技巧·····	113
宝宝第9个月的喂养护理·····	114
何时让宝宝喝鲜牛奶·····	114
如何预防宝宝“恐新”·····	114
如何避免宝宝挑食、厌食·····	115
过食性腹泻是怎么回事·····	115
哪些原因会造成宝宝食欲缺乏·····	116
哪些食物易使宝宝过敏·····	117



宝宝第9个月的喂养误区·····	118
让孩子吃大人嚼过的食物·····	118
辅食制作太精细·····	118
营养小知识·····	119
婴幼儿最容易缺乏的营养素·····	119

宝宝第10个月 121

宝宝第10个月的体格发育·····	122
宝宝第10个月的喂养·····	122
喂养原则·····	122
营养需求·····	123
宝宝第10个月的辅食·····	124
常用辅食制作·····	124
宝宝第10个月的喂养护理·····	125
第10个月的宝宝饮食有什么要求·····	125
宝宝不爱喝水怎么办·····	126
婴儿不喝奶粉怎么办·····	126
宝宝体重增长缓慢怎么办·····	127
冬天为何要适当补充鱼肝油·····	128
宝宝第10个月的喂养误区·····	128
餐前、餐中或餐后饮水·····	128
鸡蛋代替主食·····	128
豆制品吃得越多越好·····	129
营养小知识·····	129
烹调对食物营养价值的影响及对策·····	129

宝宝第11个月 132

宝宝第11个月的体格发育·····	133
宝宝第11个月的喂养·····	133
喂养原则·····	133
营养需要·····	134
宝宝第11个月的辅食·····	135
常用辅食制作·····	135
防治婴幼儿夏季中暑的粥·····	135
宝宝第11个月的喂养护理·····	136
如何预防宝宝锌缺乏·····	136
如何预防宝宝贫血·····	137
怎样给发热的宝宝制定饮食·····	139
如何调理久咳不愈的宝宝饮食·····	140
怎样安排腹泻婴儿的饮食·····	141
如何用饮食调理宝宝的便秘·····	143



如何给夏季的宝宝安排饮食·····	145
冬季为宝宝进补应注意什么·····	146
宝宝第11个月的喂养误区·····	148
水果代替蔬菜·····	148
吃菠菜补血·····	149
血红素铁的摄入过少·····	149
营养小知识·····	150
有益于牙齿健康的食物·····	150
有益于眼睛的食物·····	151
不要过多给宝宝选择酸性食品·····	152

宝宝第12个月 153

宝宝第12个月的体格发育·····	154
宝宝第12个月的喂养·····	154
喂养原则·····	154
营养需要·····	155
宝宝第12个月的辅食·····	156
常用辅食制作·····	156
宝宝第12个月的喂养护理·····	158
怎样给孩子断奶·····	158
婴儿断奶的注意事项·····	160
断奶后宝宝的膳食安排·····	160
宝宝老是想吃母乳怎么办·····	161
小儿总爱喝奶不愿吃饭怎么办·····	162
宝宝进食时含饭怎么办·····	163

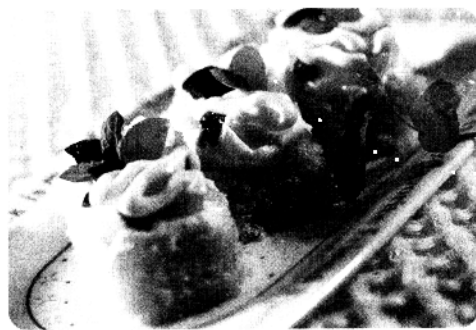


宝宝喝奶不能代替饮水·····	163
宝宝第12个月的喂养误区·····	164
主副食不均衡·····	164
不合理的喂养方法·····	164
营养小知识·····	166
何谓平衡膳食·····	166
营养与智力发育·····	166
有益大脑发育的食物·····	167
有损大脑发育的食物·····	168

宝宝第1~2岁 170

宝宝1~2岁的体格发育·····	171
宝宝1~2岁的喂养·····	171
喂养原则·····	171
营养需求·····	173
宝宝1~2岁的辅食·····	174
常用辅食制作·····	174

宝宝1~2岁的喂养护理	175
1~2岁幼儿每天应吃的食物	175
幼儿为何还要喝奶	176
怎样给幼儿烹调食物	177
尽早培养宝宝独立进食	178
宝宝早餐吃什么好	179
幼儿要多吃蔬菜	180
宝宝吃水果应注意的问题	181
怎样给孩子吃调味品	182
宝宝1~2岁的喂养误区	183
食物种类过于单调	183
宝宝多喝果汁	183
乳酸饮料代替奶	184
常常空腹吃甜食	184
早晨空腹喝牛奶	185

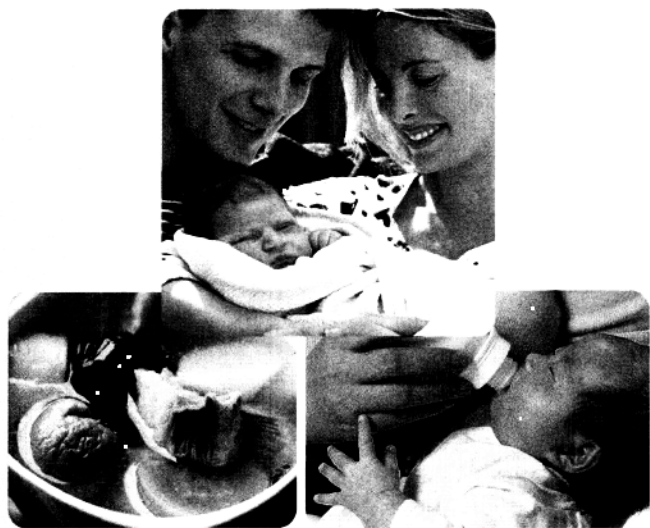


营养小知识	185
幼儿膳食营养需要量	185
合理添加蛋白质类食物	186

宝宝第2~3岁

187

宝宝2~3岁的体格发育	188
宝宝2~3岁的喂养	188
喂养原则	188
营养需求	189
宝宝2~3岁的饮食	190
常用辅食制作	190
宝宝2~3岁的喂养护理	192
孩子的“零食”应选择哪些	192
孩子不爱吃蔬菜怎么办	193
孩子不爱吃肉类食品怎么办	194
孩子不吃鸡蛋怎么办	195
孩子不爱喝牛奶怎么办	195
宝宝2~3岁的喂养误区	196
经常餐餐过食	196
喜欢吃“洋快餐”	196
常常服用保健品或补品	197
鱼汤、肉汤、鸡汤泡饭	198
营养小知识	198
宝宝要长高，饮食很重要	198
影响免疫机能的营养素	199

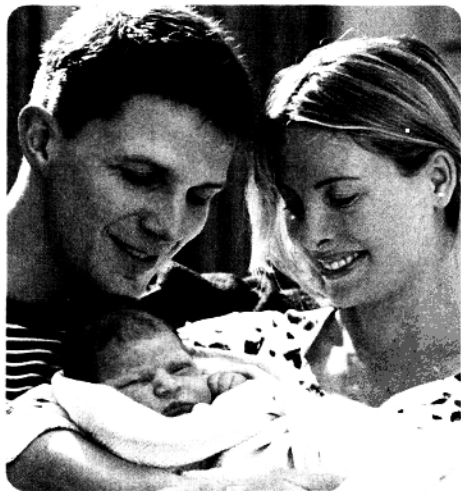


宝宝第1个月（新生儿期）

新生儿期体格发育

宝宝第1个月身体发育标准

生理指标	男	女
体重(千克)	3.4~5.8	3.2~5.5
身长(厘米)	50.8~58.6	49.8~59.6
头围(厘米)	34.9~39.6	34.2~38.9
胸围(厘米)	33.7~40.9	32.9~40.1



刚出生的宝宝体重,男婴平均为3.3千克,女婴平均为3.2千克;身长平均在50厘米。出生第1周的宝宝大多数会出现

“生理性体重下降”,

随着吃奶量的增加,宝宝的体重在第10天即恢复到出生时的体重。到满月时,男婴的平均体重为4.5千克,女婴的平均

体重为4.2千克;男婴身长

平均为54.7厘米,女婴身长平均为53.7厘米。



保健医生

新生儿生理性体重下降

新生儿出生第1周内会有体重下降,这种体重下降不会超过新生儿出生体重的8%,而且最迟10天就会恢复甚至超过出生体重。这种体重下降称为生理性体重下降,是由于新生儿出生后排出生胎便和尿液,并且通过皮肤、肺等途径丢失了许多水分,加之出生后前几天吃奶较少等原因造成。新生儿一般出生后7~10天体重会明显增加,每天大约增加30克。



新生儿期的喂养

喂养原则

(1)母乳是新生儿期最佳的选择,因为母乳营养丰富,糖、脂、蛋白比例合适,易消化吸收,且含有婴儿所需的各种免疫物质,并可预防各种感染性与传染性疾病。此期一般不用添加任何食物。

(2)若无母乳或母亲因病不能哺乳,应选用婴儿配方奶粉喂婴儿,不宜全用牛奶喂养。

营养需求

蛋白质 如果按全母乳喂养,每日每千克体重需要蛋白质2克;而以牛乳为蛋白质的来源时,则需每日每千克体重3.5克;用大豆及谷类为蛋白质来源时,则需每日每千克体重4克。如新生儿体重为3千克,每日需蛋白质6~24克。

脂肪 新生儿需要各种脂肪酸和脂类,其中必需脂肪酸的摄入应占总热能的1%~3%,每日摄入的脂肪应为15~18克。

碳水化合物 母乳喂养时,碳水化合物的摄入应占总热能的50%。3千克的新生儿每日应摄入碳水化合物45克。

其他各种营养素 每日需摄入钙400~600



毫克,铁10毫克,维生素A 200微克,维生素D 10微克,水按每日每千克体重80~150毫升计算。

喂养方式的选择

母乳喂养 提倡用母乳喂养新生儿,尤其是生后的初乳,一定不要丢弃。不能吸吮或不能吞咽的宝宝可采用滴管喂养或鼻饲。喂哺时要做到早吸吮、勤吸吮、按需喂养,不规定时间和次数,每天哺乳次数一般在8~10次,甚至更多。若新生儿睡眠超过3小时,应叫醒孩子喂哺母乳。

TIPS

温馨提示

如果婴儿吃20分钟奶仍不愿离开乳头，应考虑母乳不足；如果尝试各种方法后乳汁仍不见增多，就应该给婴儿添加配方奶粉。

混合喂养 母乳分泌不足或因其他原因不能完全母乳喂养时，可选择混合喂养方式或采取补授法和代授法。

补授法是每次先给孩子喂哺母乳，如若母乳不足，再喂一些配方奶粉。

代授法是以配方奶完全替代一次或几次母乳喂养。

6个月以内的孩子应采取补授法，6个月以后可采用代授法。



TIPS

温馨提示

- 母亲不要因母乳不足而放弃母乳喂养，母乳喂养至少要坚持6个月后才可考虑完全使用代乳品。
- 补授的奶量要按孩子食欲情况与母乳分泌量多少而定，配方奶按孩子的日龄进行配制，给孩子喂配方奶的次数不要过多，最好不要超过一半，否则可能导致母乳喂养失败。
- 开始补授需观察几天，以便掌握每次补授的奶量及孩子有无消化异常现象，如无腹泻、吐奶等情况为好。

保健医生

何时进行混合喂养

出生2周后母乳仍不足，婴儿每周体重增长达不到125克或满月时体重不足600克，说明母乳量不足。如经过多种努力母乳量仍不见增多，可选择混合喂养。



人工喂养 这种喂养方法是指由于各种原因无法进行母乳喂养，而只好采用其他乳品或代乳品进行喂哺。人工喂养相对前两种喂养方法复杂一些，喂养效果也不如母乳喂养。

TIPS

温馨提示

若无母乳或母亲因病不能喂孩子,不宜用鲜牛奶等喂养。配方乳喂养是较好的选择,特别是母乳化的配方乳。乳(奶)粉和水的比例按容量1:4调匀(即乳粉1汤匙加水至4汤匙)。产品用量及喂养法可以根据鲜牛(羊)乳的方法类推,亦可按产品说明使用。可用小勺或杯子喂食配方奶粉。



不同日龄新生儿所需牛奶的浓度及量

出生天数	全奶:水	加糖(%)	每次吃奶量(毫升)
1~2	1:1	5~8	20~40
3~7	2:1	5~8	40~80
8~15	2:1到3:1	5~8	80~100
16~28	4:1或全奶	5~8	100以上

保健医生

人工喂养的选择指征

- 母亲患乳腺炎或乳腺脓肿时,应暂停喂母乳。
- 母亲患精神病、肾脏病、心脏病、糖尿病或慢性病需长期服药时,不宜喂母乳。
- 母亲患艾滋病等传染病时,不宜喂母乳。



母乳喂养成功的关键

早吸吮 对于正常分娩的新生儿,在断脐30分钟之内,医务人员协助婴儿与母亲皮肤接触时就可以开始喂乳。新生儿与妈妈同室同床,以便以不定时、不定量的哺乳原则按需喂养,使宝宝得到最珍贵的初乳。

TIPS

温馨提示

早吸吮可刺激乳汁的产生,促进子宫收缩,协助胎盘娩出,减少产后出血量。同时,还可促进新生儿肠蠕动,早排胎粪。

勤吸吮 新生儿勤吸吮会增加对乳头的刺激,会分泌更多的乳汁,并能保证母亲有足够的奶量。

