

卫生部中日友好医院育儿专家倾情奉献

之宝贝书系15

聪明宝宝 科学喂养 全书

医学博士
中国协和医科大学博士生导师
中日友好医院儿科主任、主任医师
北京大学医学部教授

周忠蜀 主编

编委会

金海豚婴幼儿早教课题组

卫生部中日友好医院
原儿科主任刘培嫦
作序推荐

最时尚的婴幼儿科学喂养
聪明宝宝真需要

吃出宝宝的大未来

宝宝最喜爱的喂养方式

专家
帮您

了解每一时期宝宝的

生理特点
营养需要
常见问题

掌握每一时期宝宝的——营养与健康
烹饪每一时期宝宝的——美味佳肴

北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

健合宝
康理宝
成营喂
长养养
食搭指
谱配南

之宝贝书系 15

聪明宝宝 科学喂养 全书

医学博士
中国协和医科大学博士生导师
中日友好医院儿科主任、主任医师
北京大学医学部教授

周忠蜀 主编

编委会

金海豚婴幼儿早教课题组



北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

聪明宝宝科学喂养全书/周忠蜀主编. —北京:北京理工大学出版社,
2008.8

ISBN 978 - 7 - 5640 - 1485 - 8

I. 聪… II. 周… III. 婴幼儿 - 哺育 - 基本知识 IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 080288 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市南阳印刷有限公司

开 本 / 787 毫米 × 960 毫米 1/16

印 张 / 18

字 数 / 350 千字

版 次 / 2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷

定 价 / 29.80 元

责任校对 / 陈玉梅

责任印制 / 母长新

图书出现印装质量问题, 本社负责调换

推荐序

对于天下每一对父母来说，谁不希望自己能够拥有一个聪明的宝宝？为此，家长们可谓是各出高招，费尽心思，不过收效却往往甚微。其实，拥有一个聪明宝宝的关键并不是那些被吹捧的神乎其神的所谓“偏方”、“神药”，而恰恰是常常被我们忽略的日常生活之中的一点一滴。所谓“千里之行，始于足下”，要想拥有一个聪明的宝宝，就应该从日常生活中的一点一滴开始，特别是在喂养方面。

中医的角度认为“脾胃乃后天之本”，只有好的喂养习惯才能够给孩子建筑起坚实的身体基础，而这也是拥有聪明宝宝所必不可少的条件。

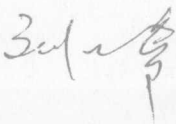
从西医的角度来看，科学的喂养能够使孩子摄入均衡的营养，这对大脑的发育起到了重要的作用。

但是，目前市场上有关儿童科学健康喂养的书籍虽然种类繁多，却依旧缺乏一本用科学的思维、严谨的态度、平易近人的口气、通俗易懂的写法来创作的、适合家长们阅读并参照操作的宝宝喂养指南。幸运的是，周忠蜀医师的这本书填补了这个空白。

这位有着二十多年儿科临床经验的主任医师并没有将自己的这本著作定位在局限的、枯燥乏味的“教科书”式的医学科普书籍上，而是通过平实浅显的语言，如同亲手指导一样，一步一步帮助家长对孩子进行科学地、合理地喂养，使得千千万万的家庭都能够拥有一个聪明、健康、活泼的孩子。

这本书的问世，不能不说是广大家长和孩子的福音，同时，我也真诚地希望在这本著作的指导下，更多的家长能够通过自己的悉心照料和科学喂养，使自己的宝宝更加聪明可爱，使更多的家庭充满欢声笑语。

原卫生部中日友好医院儿科主任



作者序

孕育中的喜悦与期待，宝宝出生后的兴奋与迷茫，养育中的快乐与困惑……年轻的爸爸妈妈经历着一次幸福的人生体验。这个体验始终伴随着一个不断成长的生命，人世间再也没有比这更伟大、更神圣的经历了。

翔实、通俗的文字，系统、全面的科学育儿知识，是本书的亮点。希望此书可以详细解答年轻的爸爸妈妈在喂养宝宝时，所遇到的种种“幸福的烦恼”。

本书包含以下四个主要内容：

全面了解——从新生儿到学龄前时期，告诉爸爸妈妈在宝宝成长的每个阶段，生理状况是怎样的，都需要补充哪些营养素，所需要的营养素该如何在食物中搭配，可能会遇到哪些问题等。

营养食谱——详细地介绍了宝宝成长阶段的膳食结构和食物的调配方法，精心设计出了多款菜式、粥、汤羹和面点，保证宝宝在不同的生长阶段吃到更多通过科学搭配的营养食物。

食疗食谱——利用食物中所含的营养成分，运用科学的烹调方法，针对宝宝的不同体质、患病的具体情况，供给其所需的营养素。不但能预防宝宝在不同时期可能发生的疾病，而且能让宝宝在享受美食的同时，增强机体抵抗能力，减少疾病的发生。

圈点禁忌——指出宝宝不同的饮食误区和导致常见疾病的饮食特点。

希望此书可以为年轻的爸爸妈妈提供一个科学育儿的平台，更重要的是希望通过我们的指导，您的宝宝能有一个健康的体魄，这是我们最大的心愿。

卫生部中日友好医院儿科主任、主任医师

周喆

第一章

把幸福守在身边

——新生儿的喂养

当妈妈最轻柔的一声呼唤把他(她)从美梦中唤醒,当小嘴巴轻轻地吮吸着妈妈的乳汁……这个刚刚降生的小精灵,一点点的不适都会牵动着妈妈的心。幸福妈妈只喜欢守着他(她)甜甜的睡相和无忧无虑的眼神。

♥ 新生儿的特点	24
● 1.生理特点	24
● 2.心理特点	25
♥ 新生儿的营养需要	26
● 1.热能	26
● 2.蛋白质	26
● 3.氨基酸	26
● 4.脂肪	26
● 5.糖	26
● 6.维生素	26
● 7.水分	27
● 8.矿物质、宏量元素及微量元素	28
♥ 新生儿喂养的常见问题	28
● 1.初乳对宝宝有什么好处	28
● 2.母乳中有哪些营养成分	29
● 3.给宝宝哺乳应该采取怎样的姿势	29
● 4.母乳喂养有哪些注意事项	31
● 5.乳汁不足怎么办	31
● 6.乳汁的味道对宝宝有哪些影响	33
● 7.母乳与维生素 K 有什么关系	33

● 8.妈妈哺乳时是怎样和宝宝进行感情交流的	34
● 9.宝宝为什么会拒绝吃奶	34
● 10.特殊乳房的乳母怎样哺乳	35
● 11.哪些妈妈不适合给宝宝哺乳	36
● 12.乳母用药会给宝宝带来哪些影响	36
● 13.人工喂养需要准备哪些用具	37
● 14.如何给宝宝选择奶瓶和奶嘴	37
● 15.如何选择奶粉	38
● 16.如何调配配方奶	39
● 17.如何更换奶粉	39
● 18.妈妈挤奶方式的选择及注意事项	40
● 19.宝宝吐奶如何解决	40
● 20.如何判断宝宝是否吃饱	41
● 21.可以给刚出生的宝宝喂糖水吗	41
● 22.可以给宝宝喂炼乳吗	42
● 23.把奶粉冲得浓一点好吗	42
● 24.能给宝宝喂米汤吗	43
● 25.宝宝有味觉吗	43
● 26.怎样使用安抚奶嘴	43
● 27.用微波炉热奶好不好	44
● 28.宝宝为什么啼哭	44
● 29.宝宝体重下降有危险吗	45
● 30.怎样护理宝宝的口腔	46
● 31.宝宝发烧后为什么不爱吃奶	46
● 32.宝宝的胎记会自动消退吗	46
● 33.宝宝患湿疹怎么喂养	47
● 34.怎样解决宝宝牛奶过敏的问题	47
● 35.“鹅口疮”是怎么回事	48
● 36.宝宝不同性状的粪便表示什么	49
● 37.怎样给宝宝喂药	49

38.早产儿该如何喂养	50
39.怎样给宝宝补铁	50
40.早产儿有抗病能力吗	51
41.宝宝为何体重增长不足	52

第二章

母乳喂养关键期

——2~4个月宝宝的喂养

幼小的宝宝用他(她)自己的方式征服着这个世界,不管姿势是否优雅,不管话语是否动听,他(她)都用一种从不放弃的信念生活着。请爸爸妈妈细心地呵护他(她),科学地喂养他(她),做他(她)坚强的支柱吧!

2~4个月宝宝的特点

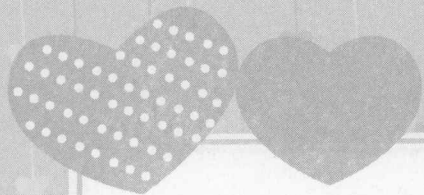
- 1.生理特点
- 2.心理特点

2~4个月宝宝的营养需要

- 1.蛋白质
- 2.维生素
- 3.钙和铁

2~4个月宝宝喂养的常见问题

- 1.人工喂养的宝宝要添加哪些食品
- 2.喂养这个时期的宝宝需要注意哪些问题
- 3.母乳和牛奶可以混合着喂吗
- 4.要硬性限定喂奶时间间隔吗
- 5.妈妈上班后如何安排哺乳
- 6.如何调整好夜间喂奶的时间
- 7.应该经常给宝宝换奶粉吗
- 8.怎样让宝宝接受辅食
- 9.预防佝偻病只补钙行吗



00	● 10.如何让宝宝摄入足够的维生素	62
03	● 11.怎样给宝宝挑选果汁	63
13	● 12.怎样给宝宝喂果汁	64
55	● 13.怎样给宝宝选择围嘴	64
	● 14.怎样增加宝宝的户外活动	64
	● 15.怎样让宝宝吃蛋黄	65
	● 16.宝宝突然不喜欢喝牛奶是怎么回事	65
	● 17.宝宝睡眠时很容易被惊醒是怎么回事	66
	● 18.肥胖儿和瘦小儿是因喂养不当造成的吗	67
	● 19.怎样判断宝宝的舌头和颌骨发育是否异常 ...	67
	● 20.宝宝发热时怎么办	68
	● 21.宝宝会出现生理性贫血吗	69
43	● 22.宝宝发生便秘怎么办	70
45	● 23.宝宝小便次数变少是什么原因	70
36	● 24.宝宝患了腹泻怎么办	71
62	● 25.如何培养宝宝规律性大小便	71

第三章

尝试多种口味

——5~8个月宝宝的喂养

看着宝宝一天天长大，心中充满着无限喜悦。在爸爸妈妈的世界里，在宝宝的世界里，梦想变得更加绚丽多彩。让我们为了宝宝明天更精彩的人生，给他（她）一个健壮的体魄吧！

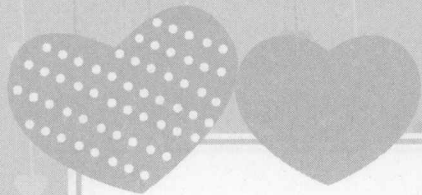
●	5~8个月宝宝的特点	74
●	1.生理特点	74
●	2.心理特点	75
●	5~8个月宝宝的营养需要	76

00	● 1.热量	76
10	● 2.蛋白质	76
10	● 3.谷类和其他碳水化合物	76
50	● 4.水分	76
50	● 5.铁	77



5~8个月宝宝喂养的常见问题

50	● 1.怎样合理地给宝宝添加辅食	77
20	● 2.宝宝的辅食有哪些种类	77
80	● 3.宝宝的辅食可以有哪些变化	79
80	● 4.怎样让宝宝练习自己吃饭	79
70	● 5.断奶时间是一定的吗	80
80	● 6.给宝宝断奶需要注意什么	81
80	● 7.影响宝宝牙齿的因素有哪些	82
	● 8.怎样保护宝宝的乳牙	82
	● 9.舌苔的变化与宝宝的饮食有哪些关联	83
	● 10.宝宝出牙早晚与营养有关吗	84
	● 11.宝宝出牙时拒食怎么办	84
	● 12.怎样注意保持宝宝的口腔卫生	85
	● 13.宝宝什么时候开始吃咸食好	85
	● 14.如何让宝宝喝适量的水	86
100	● 15.如何不让宝宝在夜间吃奶	86
100	● 16.如何预防宝宝肥胖	87
100	● 17.宝宝挑食怎么办	87
30	● 18.怎样给早产儿补铁	88
40	● 19.通过哪些表情判断宝宝是否生病了	89
50	● 20.肠套叠是怎么回事	89
50	● 21.宝宝的大便稀软是生病了吗	90
50	● 22.宝宝腹泻时要完全禁食吗	90



23.给宝宝吃水果需注意什么	90
24.冬天能给宝宝喝果汁吗	91
25.水果能代替蔬菜吗	91
26.能给宝宝吃肉吗	92
27.应该限制宝宝的动作吗	92
28.什么是“牛奶贫血症”	93
29.宝宝不喜欢使用杯子怎么办	93
30.可以把咀嚼过的食物喂给宝宝吗	94
31.宝宝感冒了，饮食上要注意什么	95
32.宝宝的饮食该怎么搭配	96
33.七个月大的宝宝一天食谱参考	96
34.宝宝抵抗力下降怎么办	97
35.哪些食物易引起宝宝不适	98
36.宝宝发生过敏怎么办	98

第四章

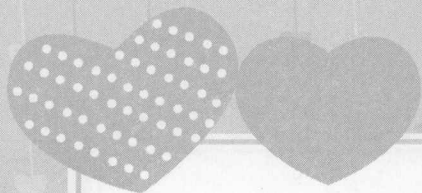
顺利度过断奶期

——9~12个月宝宝的喂养

每天一点营养，每天一点关爱，在爸爸妈妈的期盼中，从咿呀学语到蹦蹦跳跳，当各种搭配好的营养融进了宝宝幼小的身体，生命便会散发出灿烂的光芒。

 9~12个月宝宝的特点	100
● 1.生理特点	100
● 2.心理特点	101
 9~12个月宝宝的营养需要	102
● 1.钙	102
● 2.铁	102
● 3.维生素	102

● 4.热量	102
 9~12个月宝宝喂养的常见问题	103
● 1.如何给宝宝断奶	103
● 2.断奶期哪些食品应该让宝宝少吃	103
● 3.怎样给宝宝制定均衡的营养饮食	104
● 4.宝宝断奶不当容易引起哪些不适	106
● 5.如何解决宝宝断奶的不适症状	107
● 6.断奶后期可以给宝宝增添哪些食品	107
● 7.怎样让宝宝正确摄入脂肪	108
● 8.宝宝不喜欢吃鱼、肉、蛋怎么办	109
● 9.如何让食物色香味俱佳	109
● 10.怎样培养宝宝进餐的好习惯	110
● 11.哪些食物含钙高	111
● 12.宝宝发生齿斑该怎么办	112
● 13.让宝宝咀嚼固体食物有哪些好处	112
● 14.该不该给宝宝吃零食	112
● 15.睡前可以给宝宝吃东西吗	113
● 16.宝宝总是断不了母乳怎么办	113
● 17.如何给宝宝选择优质蛋白质	114
● 18.宝宝流口水的原因是什么	114
● 19.怎样解决宝宝流口水的问题	115
● 20.宝宝为什么容易嘴唇干裂	116
● 21.怎样防止宝宝吸吮手指	116
● 22.什么是小儿积食	116
● 23.如何正确地给宝宝用药	117
● 24.宝宝病了不吃药,怎么办	117
● 25.宝宝生病时可以用茶水或牛奶喂药吗	118
● 26.给宝宝喂药选择饭前还是饭后	119
● 27.给宝宝喂药可以加些甜的东西吗	119



- ◎ 28.影响宝宝生长发育的因素有哪些 119

第五章

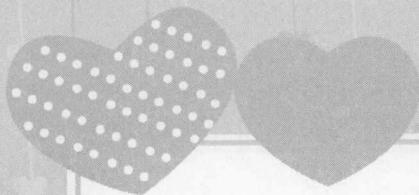
让宝宝健康快乐

——1~3岁宝宝的喂养

让科学走进我们的生活，让欣喜围绕在我们的身边。用充足的营养和科学的方法养育我们最纯洁的小天使，和宝宝一起来迎接未来的挑战！

- ♥ 1~3岁宝宝的特点 122
 - ◎ 1.生理特点 122
 - ◎ 2.心理特点 123
- ♥ 1~3岁宝宝的营养需要 125
 - ◎ 1.热能 125
 - ◎ 2.蛋白质 125
 - ◎ 3.脂肪 125
 - ◎ 4.糖类 125
 - ◎ 5.矿物质 126
 - ◎ 6.维生素 126
 - ◎ 7.碳水化合物 126
- ♥ 1~3岁宝宝喂养的常见问题 126
 - ◎ 1.满1周岁的宝宝还需要每天喝奶吗 126
 - ◎ 2.怎样给宝宝进行合理的饮食搭配 127
 - ◎ 3.怎样让宝宝养成良好的饮食习惯 127
 - ◎ 4.宝宝光吃奶不吃饭怎么办 129
 - ◎ 5.不要让垃圾食品影响宝宝正确的饮食习惯 130
 - ◎ 6.宝宝吃饭能追着喂吗 130
 - ◎ 7.宝宝的进餐时间有限制吗 131

● 8.多吃鱼会变得聪明吗	132
● 9.能给宝宝吃芝麻酱吗	132
● 10.宝宝的饮食与身体发育有什么关系	133
● 11.宝宝的饮食与智力发育有什么关系	135
● 12.如何训练宝宝自己大小便	136
● 13.怎样预防蛲虫	136
● 14.怎样防止宝宝便秘	137
● 15.如何调理宝宝腹泻时的饮食	138
● 16.哪些食物能促进宝宝的睡眠.....	139
● 17.需要经常给宝宝补充鱼肝油吗	139
● 18.怎样安排患急性胃肠炎宝宝的饮食.....	140
● 19.龋齿是怎样引起的	140
● 20.怎样预防龋齿	141
● 21.预防宝宝龋齿的食物有哪些	142
● 22.宝宝患了口腔炎怎么办	142
● 23.怎样护理宝宝的“乳磨牙”	143
● 24.如何给宝宝挑选牙刷和牙膏	144
● 25.患感冒的宝宝怎么吃.....	145
● 26.宝宝不喜欢吃米饭怎么办	145
● 27.是否可以给宝宝吃较硬的食物.....	146
● 28.经常吃水(汤)泡饭对宝宝有哪些影响	146
● 29.如何训练宝宝吃各种食物	147
● 30.宝宝夜里喝奶对健康有影响吗.....	147
● 31.多吃精细食物对宝宝有哪些不良影响.....	148
● 32.可以给宝宝吃补品吗	148
● 33.宝宝不好好吃饭怎么办	149
● 34.怎样给宝宝安排加餐	151
● 35.哪些食物可以让宝宝皮肤更白皙	151
● 36.给宝宝喝豆浆要注意什么	152
● 37.宝宝吃黑木耳有什么好处	152



38.宝宝常吃银耳有什么好处	153
39.给宝宝喝水时需注意什么	153
40.宝宝不宜喝哪几种开水	154
41.给宝宝吃瓜果为什么要洗净和削皮	155
42.脂肪类食品对宝宝有什么好处	155
43.哪些动物肉类能健脑益智	156
44.哪些食物能够锻炼宝宝胃肠的消化功能	156
45.宝宝对奶瓶过于依赖怎么办	157
46.宝宝不愿意自己动手吃饭怎么办	158
47.如何帮助宝宝使用筷子	159
48.宝宝用药的一般原则是什么	159
49.宝宝常见的药物不良反应有哪些	160
50.宝宝服用的药物有哪些常见剂型	160
51.怎样给宝宝煎中药	161
52.宝宝误服药物后怎么办	162
53.给宝宝用药时有哪些注意事项	163
54.宝宝腹泻时应该如何用药	163
55.给宝宝服驱虫药后如何调理饮食	165
56.爸爸妈妈要给宝宝准备哪些常用药	165
57.宝宝挑食就一定不好吗	166
58.给宝宝补充铁剂时有什么注意事项	167
59.如何给宝宝挑选生日蛋糕	167
60.如何给宝宝做出不同口味的梨	167

第六章

营养均衡最重要

——4~6岁宝宝的喂养

这个时期很多宝宝对食物有了自己的喜好，在爸爸妈妈的呵护下不断强壮体魄，感受着浓浓的爱，感受着这个美好的世界。

 4~6岁宝宝的特点	170
● 1.生理特点	170
● 2.心理特点	171
 4~6岁宝宝的营养需要	171
● 1.蛋白质	171
● 2.脂肪	171
● 3.碳水化合物	171
● 4.钙	172
● 5.锌	172
● 6.铁	172
 4~6岁宝宝喂养的常见问题	172
● 1.怎样给宝宝安排好一日三餐	172
● 2.如何调整宝宝的健脑食物结构	173
● 3.哪些食物对宝宝的大脑发育有害	173
● 4.富含维生素的食物有哪些	174
● 5.富含矿物质的食物有哪些	175
● 6.常见的食物“温凉谱”有哪些	175
● 7.良好的饮食习惯如何培养	176
● 8.宝宝的偏食习惯分几种类型	177
● 9.怎样纠正宝宝挑食与偏食的习惯	179
● 10.能否给宝宝吃零食	180
● 11.怎样结合季节的变换为宝宝安排饮食	181

● 12.节假日期间如何给宝宝安排饮食	182
● 13.暴饮暴食有什么害处	183
● 14.经常单独进餐会对宝宝造成哪些影响	184
● 15.在餐桌上能否教训宝宝	184
● 16.宝宝喜欢吃汤泡饭好吗	185
● 17.宝宝的肥胖分几种类型	185
● 18.如何通过饮食调理预防宝宝的肥胖	186
● 19.宝宝吃得多，为什么还不长肉	187
● 20.宝宝体重偏低的原因是什么	188
● 21.宝宝不爱吃肉怎么办	189
● 22.如何科学地给宝宝吃谷类食物	190
● 23.吃太多的盐对宝宝的身体有什么危害	191
● 24.为什么要限制宝宝吃冷饮	191
● 25.如何给体质较弱的宝宝选择水果	192
● 26.海鲜可以与水果同食吗	193
● 27.可以给宝宝喝茶吗	193
● 28.过多食用柑橘会对宝宝造成什么影响	194
● 29.空腹喝牛奶对宝宝有哪些影响	195
● 30.宝宝吃芝麻有什么好处	195
● 31.宝宝吃大豆有什么好处	195
● 32.宝宝吃红枣有什么好处	196
● 33.宝宝吃甜食过多有什么害处	196
● 34.宝宝的咽喉被鱼刺卡住了怎么办	198
● 35.要定期检查宝宝的牙齿吗	198
● 36.宝宝的乳牙有间隙是怎么回事	199
● 37.宝宝换牙时怎么办	199
● 38.如何保护宝宝的“六龄齿”	200
● 39.怎样处理宝宝需要拔除的牙	200
● 40.“虎牙”可以拔吗	201
● 41.宝宝拔牙后妈妈要注意什么	201