



0~3岁

宝宝营养一本全

卫生部中日友好医院儿科主任 **周忠蜀** 编著

- 母乳喂养
- 辅食添加
- 劝吃技巧
- 巧补食谱

中国人口出版社

0~3岁

宝宝营养 一本全

周忠蜀 编著



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

0~3岁宝宝营养一本全 / 周忠蜀编著. —北京:
中国人口出版社, 2010.1
ISBN 978-7-5101-0342-1

I. ①0… II. ①周… III. ①婴幼儿—营养卫生—基
本知识 IV. ①R153.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第237418号

0~3岁宝宝营养一本全

周忠蜀 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京振兴华印刷有限公司
开 本	787×1092 1/16
印 张	26
字 数	300千字
版 次	2010年2月第1版
印 次	2010年2月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-0342-1
定 价	29.80元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
电 话	(010)83519390
传 真	(010)83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街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

前言

宝宝的营养是一个大学问，如何把宝宝喂养得更健康、更聪明尤其如此。在经济生活逐渐好转的今天，我们已经有了把宝宝喂养好的能力，但是如何在宝宝喂养路上不走弯路，如何掌管好宝宝的饭碗，是每个父母都关注的问题。

健康的宝宝是喂出来的，聪明的宝宝同样也可以喂出来。大部分人都以为，给宝宝好营养，宝宝就会健康，而若想让宝宝有好智商，就需要先天遗传和后天早教。其实，越来越多的科学实例已经证明，营养不仅关乎宝宝的健康，也关乎宝宝的智力，甚至关乎更多方面，从营养上给宝宝把好关，无疑会给宝宝在智力发育上加分。

关于营养的问题林林总总，而每一个问题，还有着各种各样的回答。有的说这样好，有的说这样其实不好……在纷繁的营养问题中，爸爸妈妈们怎样才能擦亮双眼，分辨出答案真伪，科学喂养宝宝，甚至摸索出自己的育儿方案呢？

为此，我们邀请了知名儿科专家，根据0~3岁宝宝常见饮食特点，把妈妈们最关心的问题收集进来，进行了分类整理和详细解答，最终编著成此书。全书分为7个章节，介绍了直接关系到宝宝健康的营养饮食习惯，让宝宝聪明的多种营养素，母乳喂养的学问，辅食添加的种种科学攻略，宝宝在各个月龄里的不同营养方案，营养不当对宝宝身体的各个方面影响，并针对四季给宝宝做出美味又营养的食谱。只需阅读这本书，养育健康聪明的宝宝变轻松。

育儿道路是辛苦的，更是幸福的，让我们用一颗最真挚的心，一起把宝宝托向更美好的明天！



目录

Contents

第一章 吃出聪明健康的宝宝

第一节 宝宝吃得好是妈妈最大的心愿 / 30

第二节 培养宝宝良好的饮食习惯和就餐礼仪 / 32

●训练宝宝的餐桌秩序感..... 32

●饭前先洗手..... 33

●等家人和饭菜都齐时再开吃 33

●饭菜要清淡、丰富、有营养 33

●允许小宝宝自己拿汤匙，不要怕宝宝撒饭..... 33

●用诱惑和追逼的办法让宝宝吃饭不可取..... 33

●把吃饭当作愉快的游戏，全身心地投入进去..... 34

●父母餐桌上的话题，也应是宝宝感兴趣的话题..... 34

第三节 打造健康饮食 / 35

第四节 健康食品和垃圾食品要分清 / 36

●健康食品..... 36

●垃圾食品..... 36

第五节 饮食新概念——平衡膳食 / 38

第六节 合理搭配食物保证营养均衡 / 40

第七节 保证食物碎、软、烂、细 / 41



第八节 合理安排每日进餐 次数和每餐食量 / 42

第十节 适合宝宝食用的新 鲜水果 / 45

第九节 适合宝宝食用的新 鲜蔬菜 / 44

第二章 让宝宝更聪明的多种营养素

第一节 蛋白质 / 48

- 营养解读 48
- 生理功能 48
- 主要来源 49
- 缺乏表现 49
- 妈妈可能遇到的问题 49
- 宝宝不吃肉怎么保证得到足够的蛋白质 49
- 蛋白质吃得越多越好吗 50

第二节 脂肪 / 51

- 营养解读 51
- 生理功能 51
- 主要来源 52
- 缺乏表现 52
- 妈妈可能遇到的问题 53
- 宝宝什么时候应该多摄入脂肪 53
- 宝宝胖是健康的表现吗 53

第三节 碳水化合物 / 55

- 营养解读 55
- 生理功能 56
- 主要来源 56
- 缺乏表现 56
- 妈妈可能遇到的问题 56
- 糖等于碳水化合物吗 56
- 新生儿需要喂糖水吗 57

第四节 维生素 / 58

第五节 维生素A / 60

- 营养解读 60
- 生理功能 60
- 主要来源 61
- 缺乏表现 61
- 妈妈可能遇到的问题 61
- 怎么给宝宝添加维生素A 61

第六节 维生素D / 62

- 营养解读 62
- 生理功能 62
- 主要来源 63
- 缺乏表现 63
- 妈妈可能遇到的问题 63
- 多晒太阳能补充维生素D吗 63

第七节 维生素E / 65

- 营养解读 65
- 生理功能 65
- 主要来源 65
- 缺乏表现 66
- 妈妈可能遇到的问题 66
- 哪些宝宝需注意补充维生素E 66

第八节 维生素K / 67

- 营养解读 67



- 生理功能 68
- 主要来源 68
- 缺乏表现 69
- 妈妈可能遇到的问题 69
- 如何让宝宝不缺维生素K 69

第九节 B族维生素 / 70

- 营养解读 70
- 生理功能 70
- 主要来源 71
- 缺乏表现 71
- 妈妈可能遇到的问题 71
- 怎样尽可能保留食物中的B族维生素 ... 71

第十节 维生素C / 72

- 营养解读 72
- 生理功能 72
- 主要来源 73
- 缺乏表现 73

- 妈妈可能遇到的问题 73
- 烹饪时怎样减少维生素C的损失 73

第十一节 钙 / 74

- 营养解读 74
- 生理功能 74
- 主要来源 75
- 缺乏表现 75
- 妈妈可能遇到的问题 75
- 每个宝宝都要补钙吗 75
- 如何选择钙剂 76
- 为什么补了钙还是缺钙 77
- 哪些因素会影响钙的吸收 77

第十二节 铁 / 79

- 营养解读 79
- 生理功能 79
- 主要来源 80
- 缺乏表现 80

- 妈妈可能遇到的问题 80
- 宝宝缺铁的原因有哪些 80
- 红枣、赤豆等红色食物是不是补血佳品 81
- 为什么喂铁剂时不能同时喂牛奶 81

第十三节 锌 / 82

- 营养解读 82
- 生理功能 82
- 主要来源 83
- 缺乏表现 83
- 妈妈可能遇到的问题 83
- 如何判断宝宝是否缺锌 83
- 补锌需注意哪些问题 84

第十四节 铜 / 85

- 营养解读 85
- 生理功能 85
- 主要来源 85
- 缺乏表现 86

- 妈妈可能遇到的问题 86
- 铜有助于宝宝长高吗 86
- 如何防治宝宝缺铜 86

第十五节 碘 / 88

- 营养解读 88
- 生理功能 88
- 主要来源 88
- 缺乏表现 89
- 妈妈可能遇到的问题 89
- 宝宝缺碘了怎么办 89

第十六节 镁 / 91

- 营养解读 91
- 生理功能 91
- 主要来源 92
- 缺乏表现 92
- 妈妈可能遇到的问题 92
- 低镁惊厥与喂养方式有关吗 92



第十七节 锰 / 94

- 营养解读 94
- 生理功能 95
- 主要来源 95
- 缺乏表现 95
- 妈妈可能遇到的问题 95
- 为何豆奶不宜作为喂养宝宝的替代品... 95

第十八节 钾 / 97

- 营养解读 97
- 生理功能 97
- 主要来源 98
- 缺乏表现 98
- 妈妈可能遇到的问题 98
- 什么时候宝宝需要补钾 98

第十九节 硒 / 99

- 营养解读 99
- 生理功能 99
- 主要来源 100
- 缺乏表现 100

第二十节 水 / 102

- 营养解读 102
- 生理功能 102
- 主要来源 103
- 缺乏表现 103
- 妈妈可能遇到的问题 103
- 到底喝什么水好呢 103
- 怎样给宝宝补水 103

第三章 母乳喂养增强宝宝免疫力

第一节 母乳的成分 / 106

- 乳汁中有哪些成分····· 106
- 初乳与成熟乳有什么区别····· 107
- “前奶”和“后奶”有什么不同····· 108
- 母乳与动物乳汁的区别····· 108
- DHA, 宝宝发育的脑黄金····· 110

第二节 母乳喂养的好处 / 112

- 母乳喂养对妈妈的益处····· 112
 - 有助于产妇恢复····· 112
 - 减少妇科癌症····· 112
 - 预防相关疾病····· 113
 - 适宜的心理调适····· 113
 - 节省开支····· 113
 - 培养亲情····· 113
 - 喂养方便····· 114
 - 可以使妈妈更漂亮····· 114
 - 防止肥胖····· 114

- 母乳喂养对宝宝的益处····· 115
 - 有利于消化····· 115
 - 有利于吸收····· 115
 - 有利于宝宝大脑的发育····· 115
 - 增强免疫力····· 115
 - 温度适宜, 易于喂养····· 116
 - 预防婴儿肥胖····· 116

- 母乳喂养可提高宝宝的智商 116
- 怎样坚持母乳喂养····· 117
 - 放松心情····· 117
 - 以舒适的姿势哺乳····· 117
 - 不要因乳汁少而放弃····· 117
 - 确保宝宝正确地含着乳头····· 118
 - 护理乳头····· 118
 - 确保充足的休息····· 118
 - 摄取足够营养····· 119

第三节 母乳喂养的方式 / 120

- 妈妈牢记四要素····· 120



时间·····	120
喂奶前·····	120
喂奶时·····	120
喂奶后·····	121
●给宝宝喂母乳越早越好·····	121
●每次喂奶时间·····	122
●什么是按需哺乳·····	122
●给宝宝哺乳应该采取怎样的姿势·····	122
双上臂环抱式·····	123
单上臂抱握式·····	123
卧位式·····	123
●母乳喂养前的准备·····	125
●母乳喂养时的注意事项·····	125
●剖宫产后宝宝的哺乳·····	126
●特殊乳房的乳母怎样哺乳·····	126
悬垂乳房·····	127
平坦的乳房·····	127
大乳头乳房·····	127
乳头内陷、扁平、短小的乳房·····	127
●哪些妈妈不适合给宝宝哺乳·····	128
急性病·····	128

慢性病·····	128
乳头皲裂·····	128
●职场妈妈的母乳喂养·····	129
●妈妈短期外出怎样哺乳·····	130

第四节 母乳喂养的常见问题 / 131

●母乳不足对宝宝有什么影响·····	131
●乳汁不足怎么办·····	132
●乳汁的味道对宝宝有哪些影响·····	133
●保证母乳的质量·····	134
●母乳与维生素K有什么关系·····	134
●哺乳时的感情交流·····	134
●宝宝为什么会拒绝吃奶·····	135
●哺乳妈妈用药会给宝宝带来哪些影响·····	137
●什么情况下不宜哺喂母乳·····	137
●母乳喂养是否需要额外补充水分·····	139

- 夜间如何哺乳····· 139
- 什么情况下需要挤奶····· 140
- 如何用手挤奶····· 141
- 如何用挤奶器挤奶····· 142
- 如何用热瓶挤奶····· 143
- 如何保存母乳····· 143
- 怎样防止胀奶····· 144
- 如何练习和纠正乳头不良形状····· 145
- 如何保护哺乳期的乳房····· 146
- 怎么知道得了乳腺炎····· 147
- 如何缓解乳腺炎····· 147
- 如何减少乳头皲裂····· 148

第四章 辅食添加科学原则全攻略

第一节 为什么要添加辅食 / 150

- 婴儿消化系统及相关器官的发育特点····· 150
- 口腔····· 150
- 食管····· 150
- 胃····· 151
- 肠····· 151
- 肝····· 151

- 胰腺····· 151
- 肾脏····· 152
- 消化系统····· 152
- 什么是辅食····· 152
- 辅食添加的好处····· 153
- 满足宝宝生长所需的营养素····· 153
- 锻炼咀嚼、吞咽能力，为断奶做准备 153
- 有利于宝宝的语言发展····· 153
- 帮助宝宝形成良好的生活习惯····· 153



开启宝宝的智力..... 153

●光吃母乳不吃辅食影响宝宝发育..... 154

易缺叶酸和维生素B₁₂..... 154

易缺维生素K..... 154

易缺钙..... 154

易缺少蛋白质..... 154

易缺少热能..... 155

第二节 添加辅食的原则 / 156

●添加辅食四原则..... 156

从少到多..... 156

由稀到稠..... 157

由细到粗..... 157

由一种到多种..... 157

●添加辅食的时间..... 157

观察体重..... 158

观察奶量..... 158

观察发育情况..... 158

观察特殊动作..... 158

●给宝宝添加辅食的四个禁忌 158

忌过早..... 158

忌过晚..... 159

忌过滥..... 159

忌过细..... 159

●别过早添加调味品..... 160

●根据宝宝的营养需求添加辅食..... 160

●根据宝宝的消化能力添加辅食..... 161

●根据宝宝的发育水平添加辅食..... 161

●宝宝生病时不要加辅食..... 162

●辅食添加的顺序..... 163

●添加辅食需注意的事项..... 163

遇到宝宝不适要立刻停止..... 163

吃流质或泥状食品的时间不宜过长..... 164

仍应保证足量的乳类..... 164

添加的辅食要鲜嫩、卫生、口味好..... 164

培养宝宝进食的愉快心理..... 164

●宝宝辅食的基本要求..... 164

食物品种多样化..... 164

食物形状多样化..... 165

色、香、味俱全..... 165

第三节 添加辅食的准备 / 166

- 食用辅食的餐具..... 166
- 餐桌..... 166
- 勺..... 166
- 碗..... 167
- 掌握辅食的制作要点..... 168
- 清洁..... 168
- 选择优质的原料..... 168
- 单独制作..... 168
- 用合适的烹饪方法..... 168
- 现做现吃..... 168
- 给宝宝添加辅食要有耐心..... 169
- 水果的选择和清洗..... 169

- 蔬菜的挑选和清洗..... 170

第四节 宝宝的重要辅食 ——米粉 / 171

- 米粉的种类..... 171
- 什么时候开始添加米粉..... 172
- 宝宝爱吃米粉，多吃有问题吗..... 172
- 怎样选择米粉..... 173
- 米粉的添加时间..... 174
- 米粉的冲调方法..... 174
- 宝宝可以只吃米粉不吃五谷杂粮吗..... 175

第五章 关键期同步营养要点新指导

第一节 新生儿期 (0~28天) / 178

- 宝宝的营养需求..... 178

- 早产儿的营养配方..... 178
- 水分是必须的营养需要..... 179
- 宝宝有味觉吗..... 179



- 人工喂养 180
- 配方奶的种类 180
- 人工喂养需要准备哪些用具 181
- 如何给宝宝选择奶瓶和奶嘴 181
- 如何选择奶粉 182
- 如何调配配方奶 183
- 如何更换奶粉 185
- 吃配方奶粉还用添加营养伴侣吗 185
- 鲜牛奶的成分 185
- 配制鲜牛奶方法 186
- 什么是混合喂养 186
- 母乳和奶粉同时喂 186
- 母乳和奶粉分开喂 187
- 如何用奶瓶给宝宝喂奶 187
- 宝宝吐奶如何解决 188
- 到底能不能空腹喝牛奶 189
- 如何判断宝宝是否吃饱 190
- 什么是母乳性腹泻 190
- 宝宝一吃就拉怎么办 191
- 可以给刚出生的宝宝喂糖水吗 191
- 用微波炉热奶好不好 192
- 宝宝体重下降有危险吗 192
- 怎样护理宝宝的口腔 193
- 宝宝患湿疹怎么喂养 193
- 引起宝宝牛奶过敏的原因 194
- 乳糖耐受不良 194
- 牛奶蛋白过敏 194
- “鹅口疮”是怎么回事 195
- 预防宝宝排气特别多 197
- 宝宝不同性状的粪便表示什么 197
- 给宝宝喂药要注意什么 198
- 早产儿该如何喂养 200
- 怎样给宝宝补铁 201
- 如何选择鱼肝油 202
- 鱼肝油吃得越多越好吗 202
- 早产儿有抗病能力吗 203

● 宝宝为何体重增长不足 204

母亲的喂奶次数过少 204

宝宝吸吮时间不够 204

妈妈营养不良 204

● 怎样使用安抚奶嘴 205

● 宝宝为什么啼哭 205

一边吃奶一边啼哭 205

饥饿或口渴 205

大小便前 206

困乏 206

发热 206

炎症和感染 206

非病理性因素 206

第二节 规律期

(2~3个月) / 207

● 宝宝的营养需求 207

● 一日饮食参考 207

● 吃奶时间缩短别担心 207

● 不要把睡觉的宝宝叫醒喂奶 208

● 牛奶米汤能掺在一起喂吗 ... 208

● 宝宝发烧后为什么不爱吃奶 209

● 人工喂养的宝宝要添加的
食品 209

● 喂养需要注意的问题 209

从自律喂奶到定时喂奶 209

哺乳量剧减 210

可适当喂宝宝自制果汁、菜汤和米汤等

辅助食品 210

● 母乳和牛奶不要混合着喂 ... 210

● 要强性限定喂奶时间间隔吗 211

● 如何调整好夜间喂奶的时间 212

● 如何让宝宝摄入足够的维生
素 213

● 怎样给宝宝挑选果汁 214

● 3个月大的宝宝必须要加果
汁吗 215

● 怎样给宝宝喂果汁 215

● 怎样给宝宝选择围嘴 216

● 怎样让宝宝吃蛋黄 216

● 为何宝宝的菜汁中不能加
味精 216