

完美人生系列丛书



完美宝贝 加减法

爱出一个好宝贝的52个细节

Wanmei baobei jiajianfa



· 喂养篇 ·



YZLI0890167929

- ◎ 这是一本关于宝宝**喂养**的生活宝典
- ◎ 以具有**亲和力**的语言，以**讲故事**的形式生动地再现场景
- ◎ 为**新妈妈**解决喂养宝宝方面的许多**细节**问题

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

· 完美人生系列丛书 ·



完美宝贝加减法（喂养篇）

爱出一个好宝贝的52个细节

◎ 兰政文 编著



YZL10890167929

中国中医药出版社
· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

爱出一个好宝贝的 52 个细节: 喂养篇 / 兰政文编著. —北京: 中国中医药出版社, 2013.1
(完美人生系列丛书. 完美宝贝加减法)

ISBN 978-7-5132-1253-3

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 286157 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

北京中印联印务有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 880×1230 1/24 印张 9.5 字数 184 千字

2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-1253-3

*

定价 28.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

加上营养减去单一，为宝宝**提供营养动力**

- | | |
|-------|-----------------|
| 细节 1 | 喂养完美宝贝的黄金法则 / 2 |
| 细节 2 | 喂养完美宝贝的最佳时间 / 5 |
| 细节 3 | 完美宝贝喝水乐 / 9 |
| 细节 4 | 春季多吃养肝餐 / 13 |
| 细节 5 | 食疗摆平“苦夏症” / 17 |
| 细节 6 | 双管齐下抗秋燥 / 21 |
| 细节 7 | 冬季暖暖宝宝的胃 / 24 |
| 细节 8 | 发烧宝宝的喂养高招 / 28 |
| 细节 9 | 咳嗽宝宝的喂养高招 / 32 |
| 细节 10 | 感冒宝宝的喂养高招 / 37 |

- 细节 11 断奶宝宝的喂养高招 / 42
- 细节 12 厌食宝宝的喂养高招 / 46
- 细节 13 食积宝宝的喂养高招 / 50
- 细节 14 便秘宝宝的喂养高招 / 54
- 细节 15 过敏宝宝的喂养高招 / 60
- 细节 16 胖宝宝的喂养高招 / 65
- 细节 17 瘦宝宝的喂养高招 / 68
- 细节 18 矮宝宝的喂养高招 / 71
- 细节 19 “铅”宝宝的喂养高招 / 75
- 细节 20 绿色食物的营养魅力 / 80
- 细节 21 红色食物的营养魅力 / 84
- 细节 22 黄色食物的营养魅力 / 87
- 细节 23 黑色食物的营养魅力 / 91

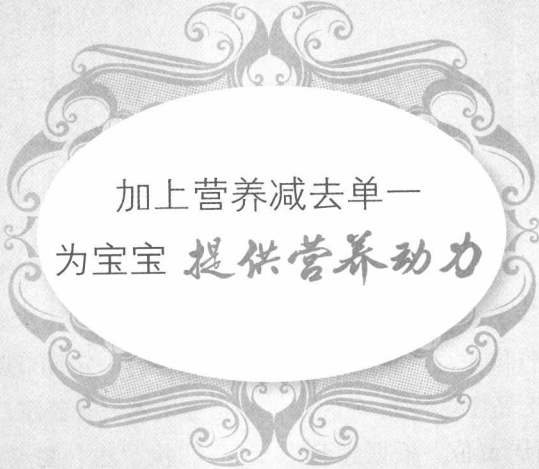
加上智慧减去大意，为宝宝 **撑开保护伞**

- 细节 24 从容应对宝宝舌系带过短 / 96
- 细节 25 寒潮牵来一串病 / 100

细节 26	保护宝宝远离急性支气管炎 / 105
细节 27	“点点”背后的奥秘 / 109
细节 28	谨防“另类肺炎”偷袭宝宝 / 113
细节 29	又到肠病毒肆虐时 / 117
细节 30	夏季提防“热伤风” / 121
细节 31	春三月，11种宝宝要查血糖 / 127
细节 32	春天4种眼病危害宝宝 / 131
细节 33	迎战鼻炎，让宝宝尽享明媚春光 / 135
细节 34	夏季谨防引起发烧的6种疾病 / 143
细节 35	夏季6种皮肤病困扰宝宝 / 147
细节 36	夏季宝宝易患肾结石 / 152
细节 37	肾炎——秋季的“流行病” / 156
细节 38	秋冬防哮喘，盯紧过敏原 / 159
细节 39	宝宝夜咳要查胃 / 164
细节 40	宝宝呕吐的应对之道 / 169
细节 41	宝宝胎记大扫描 / 173
细节 42	宝宝腿痛的真相 / 177
细节 43	宝宝尿血了，别惊慌 / 182



- 细节 44 宝宝“怪脚”知多少 / 186
- 细节 45 闻口臭，知疾病 / 189
- 细节 46 保护颈椎，盯紧“天敌” / 191
- 细节 47 “小蛋蛋”遭遇5大危机 / 196
- 细节 48 宝宝肛门疾病大盘点 / 200
- 细节 49 谁动了早熟宝宝的“性按钮” / 204
- 细节 50 脖子歪了请眼科大夫瞧瞧 / 210
- 细节 51 9招解救过敏体质宝宝 / 213
- 细节 52 为宝宝撑把防癌保护伞 / 217



加上营养减去单一
为宝宝 提供营养动力

细节①

喂养完美宝贝的黄金法则

父母的喂养好不好，直接关乎宝宝的健康与发育质量。如何喂养出最棒的一代呢？那就是将5个黄金法则坚持到底。

☺ 安全法则

生活中不时有宝宝被某些食物或异物噎住或卡住的事件发生，严重的不得不求助于医生动用支气管镜取物。可见，食物的安全法则当居首位。根据经验，

鱼刺、骨头、瓜子、花生、山核桃、果冻等对宝宝来说最为危险。医学专家的最新研究证实了这一点，并列出了“危险品”排行榜，花生米和瓜子已跃居前茅，排在了第一位与第二位，第三位则是豆类。此外，水蒸蛋、果冻等很软的东西也有一定的危险性，喂食后很容易把宝宝的气管盖住，导致窒息而死亡。

执“法”要点：

要点1

2岁以内的宝宝不要喂食瓜子、花生等危险食品，水蒸蛋、粥类等也要小心喂食，避免孩子边哭边喂，也不要再在喂食过程中逗孩子发笑，以防不测

要点2

宝宝进食发生呛咳，大人要注意观察，一些孩子刚吞入异物时会咳嗽，但过一阵适应了可能不再咳嗽，家长不可抱有侥幸心理，以为异物已经咳出来了，其实这种“侥幸”的概率很小，如果孩子的喉咙口还有“呼噜噜”的声音，说明异物仍然卡在原处，及时就医为上策

☺ 多样法则

营养学家建议：为了获取全面的营养，一个成人每天需要吃 40 多种食物，至少也要吃 14 种。宝宝呢？同样应遵守品种多样法则，1 岁以上的幼儿每天不得少于 10 种，以后可逐渐增加到 30 种。

宝宝的食品可分为 4 大类：奶及奶制品、蔬菜和水果、大米等谷类、蛋和肉类。许多家长不重视食物种类的多样化和烹调方法，食物种类单调，有谷类没豆类，有动物蛋白就没植物蛋白，导致宝宝不能分辨不同食物的味道和质地，时间一长，宝宝不仅得不到全面的营养，也不愿意接受新食物，甚至挑食或偏食。

执“法”要点：父母应根据年龄的增长，尽量拓宽宝宝的食谱，将上述 4 大类食品加以巧妙地组合，力求每天都有新花样。

☺ 自然法则

时下，面对儿童营养品市场，望子成龙的家长们陷入了进退维谷的尴尬境地——买吧，良莠不齐，哪种品

牌适合自己的宝宝呢；不买吧，又深怕自己的宝宝输在起跑点上。其实，你的宝宝真正需要的可能仅是扩展一下食谱而已，而非猛吃营养补充品或维生素。

执“法”要点：鼓励宝宝广采博食，从自然食物中摄取多方面的营养。即使要向营养品求助，也应首选源于自然的品牌。

☺ 需要法则

营养应该是宝宝体内所必需或正需要的能量和元素。如果体内不需要，轻者将会成为体内的“垃圾”，重者则可能毒害健康。尽管人体有调节营养元素的功能，但调节力是有限度的。一旦超过调节极限，人体就会与疾病结缘。就说人参吧，本是个好东西，若给孩子吃，将可能发生性早熟、流鼻血、腹泻等多种弊端。

执“法”要点：宝宝对营养的需求，除了遵循营养标准外，还要根据年龄、性别、身体状况等酌情增减或更改。有的宝宝需要长肉，有的宝宝需要减肥；有的缺钙、缺硒，有的则

缺碘、缺铁……总之，补充营养要注意个体化，切忌人云亦云，盲目仿效。记住：宝宝身体需要的才是营养。

☺ 均衡法则

一方面，营养不良的宝宝确有存在，另一方面又有大批小胖墩“闪亮登场”——这种发生在我们周围的“奇观”，表明家长们在儿童喂养上存在着一大失误——营养不平衡。

执“法”要点：严守营养均衡法则。首要是热量均衡，即每天的热量摄入量与消耗量要大体平衡，一般每天每千克体重约需热量 100 ~ 110 大卡，切忌盲目增加喂养次数与喂养量，以免造成营养过剩而形成小胖墩。其次是蛋白质均衡，一般按每天每千克体重 2 ~ 4 克供给，且动物性蛋白与豆类蛋

白要占 1/3 以上，但不要太多，如鸡蛋每天不宜超过 3 个，并适当控制肉类、鱼类等动物蛋白的摄入，相应增加豆类蛋白和谷类蛋白的摄入量，求得动物蛋白与植物蛋白之间的平衡。再次是钙均衡，一般 2 岁幼儿的钙供给标准为每天 600 毫克，只要做好牛奶、豆制品、绿叶蔬菜的安排，即能满足孩子对钙的需要。但调查资料却显示，孩子钙的实际供给量远逊于热量与蛋白质，出现了“赤字”。出现缺钙的原因可能是总热量摄入过高，生长发育过快，而使钙相对供给滞后和不足；另一方面，蛋白质摄入过多，增加了钙的丢失。因此，不能单靠补充钙剂或促钙吸收因子来增加幼儿钙的储备，必须依靠整个膳食平衡来解决。

细节②

喂养完美宝贝的最佳时间

记住了宝宝喂养的黄金法则，再来了解一下喂养的最佳时间，无异于锦上添花哦。

☺ 喂养辅食的最佳时间

添加辅食虽已是个老生常谈的问题，但调查表明，大多数家长没有把握好时间，不是过早（早于4个月）就是过晚（晚于6个月），其中出生后8个月仍未添加豆制品、肉类、鱼类、蔬菜、水果和鸡蛋的比例分别为57.9%、45.8%、42.6%、30.1%、22.9%和13.2%，从而给这部分孩子的发育蒙上阴影。研究表明，从4个月开始，婴儿进入了学习咀嚼及味觉发育的敏感期，5、6个月开始对食物表现出浓厚的兴趣，同时肠道内的乳糖酶开始活跃，淀粉酶的分

泌量增加，添加辅食此其时也。所以，添加辅食的最佳时间为出生后4~6个月。不到4个月者，应用纯母乳喂养，不必添加任何食物、水及饮料；而满4个月后，不论母乳多或少，都应着手添加辅食。

☺ 喂养新食物的最佳时间

母乳喂养的宝宝需要从出生后4~6个月开始添加辅食，但辅食的口感与性状都与母乳大相径庭，如何让小宝贝愉快地接受呢？当你要给孩子引荐一种新的食物时，最好在他清醒而且心情愉快的时候，早晨当是最佳的选择。此时，孩子睡了个好觉，神清气爽，并且有了饥饿感，正期待着一顿丰盛的早餐——你的举措无异于

“雪中送炭”，宝宝自会欣然“笑纳”。

具体方法是：添加辅食前先喂一点母乳或者配方奶，目的是为了宝宝面对他从未尝试过的食物有一点心理准备；每次只加一种新食物，3天之后再尝试另一种食物；留心他的大便情况，有否消化不良或过敏反应，如有则表明宝宝的机体暂时不欢迎这种新食物，应及时撤消。最先尝试的应该是谷类食品，然后是蛋黄以及黄颜色的水果及蔬菜，鲜牛奶以及蛋清则须等到周岁以后再推上餐桌为妙。

☺ 进补的最佳时间

补钙	宝宝生长有两个激增期：第一个是出生到周岁，第二个为9～18岁，特别是11～13岁（女童）、12～14岁（男童）间，乃是骨骼快速生长和成型时期，这个时期补充钙，可有效地达到高峰骨质的最佳状态，对他们的一生起至关重要的妙用，除保证奶类、蛋类、绿叶蔬菜、豆制品等富钙食物的摄入外，可在医生的指导下服用钙片
补鱼肝油	鱼肝油是海产鱼的肝油，可为宝宝提供两种维生素，一种叫维生素A，另一种叫维生素D，前者又名视黄醇，其主要生理使命是保护视力与上皮细胞，增强抗病能力，促进宝宝的生长发育，并能抵御癌症的入侵；后者为类固醇衍生物，其贡献在于促进钙与磷两种矿物元素的吸收与利用，防止佝偻病临身，而这两种重要的维生素在母乳中含量又相对较少，所以鱼肝油便成为母乳的最佳补充品，一般从孩子出生后2周或3周开始补充，补到2岁就够了
补铁	一般足月分娩的宝宝从母体获得了足量的铁，称为储备铁，可供其利用，但只能维持3～4个月，4～5个月时储备铁消耗殆尽，加上母乳中铁的蕴藏量相对较低（如出生后1～3个月每升母乳的铁含量为0.6～0.8毫克，出生后4～6个月时还要低一点，每升仅为0.5～0.7毫克），这便是6个月左右的孩子容易发生贫血的两大原因，为防止贫血，应从出生后4～5个月开始补铁，添加富含铁的辅食，如铁强化的配方米粉、奶粉、肝泥、蛋黄等，保证宝宝每天的铁摄入量不低于10毫克
补锌	锌在促进儿童身体及智力发育方面功效独到，美国专家研究发现，年龄为12岁至13岁的儿童补锌最有利于提高其智力，此时补锌等于补智，富锌食物有瘦牛肉、猪瘦肉、羊肉、鸡心、鱼、牡蛎、蛋黄等

☺ 用水杯喝水的最佳时间

让宝宝自己用杯子喝水，不仅可以锻炼手部的小肌肉，加快速手眼协调性的发展，而且可以避免长期频繁使用奶瓶所导致的龋齿发生。考虑到孩子动作能力的发展情况，一般从5个月起，可让宝宝接触并熟悉杯子，为用杯子喝水做准备。到6个月大小时，可教他不用奶瓶而换用杯子喝水。方法是：先在杯子里放少量温开水，让宝宝双手端着杯子，大人再帮助他往嘴里送，要注意让其一口一口慢慢地喝。当宝宝拿杯子较稳时，大人可逐渐放手让他自己端着杯子往嘴里送，杯子中的水量要由少到多。8个月时，大多能独立使用杯子喝水了。

☺ 独立进餐的最佳时间

宝宝长到10个月左右，不仅能爬能站，而且喜欢摆弄餐具，产生了亲自动手的欲望，这正是训练他独立进餐的大好时机。对食物的自主选择和自己进餐，是宝宝早期个性形成的一个标志，而且对锻炼协调能力和自立性也很有帮助。训练方法：先做好准

备，如在地板上铺一块塑料布，给孩子穿上“工作服”，再将小手洗干净。正式进餐时，妈妈准备两套碗和勺，一套自己拿着，给孩子喂食；另一套给孩子，并在其中放一点食物让他自己吃。也可以准备一些小食品，让他自己拿着吃。长到15个月时，妈妈可将食物切成适合孩子的块状，让他自己尝试用匙进餐，妈妈最好“袖手旁观”，不到不得已时不要帮忙，让孩子感到“我能自己吃”是很重要的，这是他走向独立的第一步。

☺ 喂养肉食的最佳时间

要想宝宝发育好，肉类不可少。什么时候开始肉食喂养呢？一般说来，当他长到4~5个月大小时，不论是母乳还是牛奶喂养，营养已经逐渐不能满足生长发育的需要了，应该通过添加辅助食品来补充营养素的不足，肉食就是辅助食品中的重要组成部分，也就是说，让孩子与肉食亲密接触的时候到了。不过，吃肉要循序渐进，首先添加肝泥，因其含有大量的维生素A，可提高呼吸道黏膜的抗病能力，

收到预防感冒的效果。长到7~8个月以后,牙齿开始萌出,胃肠道也适应了添加的食物,可逐渐由肝泥过渡到肝末、肉末。1岁左右的孩子,就能吃碎肉丁了。至于鱼肉,配方奶喂养儿出生后2~3个月就可以品尝鲜美的鱼汤了,母乳喂养儿可在出生后4~6个月添加鱼、虾肉少许,但要注意进食安全,防止鱼刺伤害孩子。

☺ 喂养鲜奶的最佳时间

周岁内的宝宝只适合于母乳或配方奶,1岁以后再添加鲜牛奶,因为有些宝宝喝鲜牛奶可能会出现蛋白质过敏反应。另外,与配方奶比较,鲜奶中所含的微量元素相对较少,消化与吸收率也稍逊一筹。

☺ 喂养全麦食品的最佳时间

全麦食品指用全麦粉制成的食品,如全麦面包、全麦饼干、全麦面条等。而全麦粉是由小麦整颗子粒磨成粉制

成的,没有脱去麦麸。麦麸含有丰富的矿物质(如硒)、膳食纤维和B族维生素(如B₁、B₂、B₆、B₁₂,比白面包多50%),营养价值高,可发挥降血脂、控制血糖与体重、预防结肠癌和便秘等保健作用。但全麦食品也有缺陷:一是所含的热量较少,难以满足代谢旺盛的婴儿对热量的需求;二是全麦食品饱腹感强,可影响婴儿对其他食物的摄入,有导致营养不良之虞;三是婴儿的消化系统发育不完全,消化和吸收功能较差,难以适应膳食纤维较多的全麦食品,容易引起消化不良。所以,对于2岁以内的孩子,全麦食品是“过大于功”,不适合。2岁以后,孩子的牙齿差不多长好了,胃肠功能发育基本完善了,向膳食中添加全麦食品以增加膳食纤维摄入量是时候到了。注意不宜添加过多,每天不要超过30克,最好分开吃。

细节③ 完美宝贝喝水乐

在宝宝养分排行榜上，看不到水的名字，但水是身体的重要组成部分，参与大部分的生理过程，包括所有的新陈代谢和体温调节活动，其重要性并不逊于蛋白质等营养素。有资料为证：初出娘胎的新生儿，其水占了体重的80%，1~3岁的婴幼儿占了70%。说宝宝是水做的不算过分吧。

水之所以占了如此高的比例，是由水的生理使命以及宝宝的发育与健康的需求所决定的。就发育而言，宝宝的血液、消化液、尿液等都是水，没有水，新陈代谢就无法进行，生命活动难以运作，谈何发育？

水与健康的关系也非同寻常，比

如能有效地防止宝宝脱水、电解质紊乱与酸中毒等疾病的发生。即使疾病发生了，水也能助一臂之力，如退烧、止痛、软化大便、促进体内毒素排泄、稀释痰液易于咳出等。因此，将补水提升到与补营养同等的地位势在必行。

那么，宝宝每天需要多少水呢？按每天每千克体重计算，1岁内的婴儿为150毫升；1~3岁为100毫升。这么多的水分，除了部分由食物代谢产生外，大部分都需要经喂养的渠道供给。

如果宝宝摄水不足，身体将会出现诸多报警信号：

信号 1	24 小时之内，尿湿的尿布少于 6 块，或者 6 个小时之内没有湿尿布
信号 2	尿色深黄
信号 3	头部囟门下陷
信号 4	嘴唇干燥
信号 5	皮肤弹性变差，测试方法是：大人用拇指与食指捏起宝宝手背的皮肤，突然放开，可以看到皮肤恢复变平的过程
信号 6	大宝宝会诉说口渴

提醒父母，如果出现了上述信号，表明宝宝体内的水平衡已被打破，细胞开始脱水，健康已受到了损失，此时补水如同“亡羊补牢”，虽可阻止损失的恶化，但所受的损失却难以挽回，被称为被动补水。正确的举措应是在宝宝尚未出现缺水信号前，就按照其生理需求给予补水，以保证生长发育不受损失，这就是医学专家新近倡导的主动补水的新概念。

☺ 宝宝喝哪种水好

给宝宝补充哪种水好呢？就目前而言，家庭常用的主要有白开水、纯净水、矿泉水等。下面就来评评这几种饮用水的优与劣。

先说纯净水，这种水受到不少家

庭的宠爱。它通过分离、过滤等环节处理，有害物质得以清除，比较卫生，此为其优势。然而，有益的矿物质与微量元素也被处理掉了，营养价值就随之大打折扣了。知道吗？有近 10 种微量元素是人体所必需的，而这些微量元素很难从食物中摄取，主要是从水中得到。以钙为例，宝宝 30% 的需要量来自于水，如果迷恋纯净水，这 30% 的来源就丢失了；同时，水中钙的吸收率可达到 90% 以上，而食物中的钙受到粗纤维、植酸等的影响，吸收率不到 30%；另外，纯净水在失去矿物质以后，其结构与功能也发生了相应的变化，不仅不能补充钙、锌等微量元素，反而有可能将体内的矿