

中国孕产育教名家畅销书

妈妈
宝宝
BOOK

全国母婴类杂志阅读率第一、
满意度第一、品牌影响力第一
的《妈妈宝宝》、《孕味》
联袂推荐!

新编养育知识大百科

区慕洁 育儿经

区慕洁 著



山东科学技术出版社
www.tkj.com.cn

中国母婴类杂志阅读率第一、满意度第一、品牌影响力第一的

《妈妈宝宝》、《孕味》

联袂推荐!

母婴
章

区慕洁 育儿经

区慕洁 著

国家最高级别学术团体
中国优生科学协会

倡导
读物

全国孕产育儿类畅销读物

图书在版编目(CIP)数据

区慕洁育儿经/区慕洁著. — 济南: 山东科学技术出版社, 2011

ISBN 978-7-5331-5821-7

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第202866号

区慕洁育儿经

区慕洁 著

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)82098071

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)82098088

印刷者: 山东新华印刷厂

地址: 济南市胜利大街56号

邮编: 250001 电话: (0531)82079112

开本: 720mm×1020mm 1/16

印张: 15

版次: 2011年11月第1版第1次印刷

ISBN 978-7-5331-5821-7

定价: 29.00元





目录

CONTENTS

育儿趣事大分享

- 事前准备 / 2
- 睡眠大战 / 3
- 共享音乐 / 4
- 新生儿护理 / 5
- 宝宝的养育 / 6
- 母乳喂养 / 7
- 辅食添加 / 10
- 上桌子吃饭 / 13
- 个人卫生 / 13

0~36个月的宝宝 生理特点及教养方法

- | | | | |
|--------------|------------------|----------------|----------------|
| 0~1个月 | 适应母体外的新环境 / 16 | 12个月 | 能独走几步 / 132 |
| 2个月 | 生活开始有规律 / 19 | 13~14个月 | 分清多和少 / 141 |
| 3个月 | 双眼开始聚焦 见人就笑 / 31 | 15~16个月 | 运动自如 / 150 |
| 4个月 | 视力集中 手眼协调 / 44 | 17~18个月 | 认路回家 / 159 |
| 5个月 | 认识第一种东西 / 54 | 19~20个月 | 开口说话 / 167 |
| 6个月 | 发音关键期 / 65 | 21~22个月 | 积木搭桥 / 175 |
| 7个月 | 身体语言用处多 / 75 | 23~24个月 | 独立吃饭 / 181 |
| 8个月 | “站起来”真好 / 86 | 25~27个月 | 作自我介绍 / 189 |
| 9个月 | 第一声“妈妈” / 99 | 28~30个月 | 爱问为什么 / 202 |
| 10个月 | 开始学步 / 113 | 31~33个月 | 学会感恩 / 212 |
| 11个月 | 聪明宝宝会模仿 / 122 | 34~36个月 | 看图书给故事结尾 / 223 |

Part 1

育儿趣事

Parenting interesting
Large share



大分享

在宝宝出生之前，不仅我们夫妻俩已经做好准备，奶奶家也有一定的人力和物质的准备，姥姥家也不例外，6个大人都在精心准备，等待着这位小宝宝的降临。

趣 事

事前准备

Prior preparation



在宝宝出生之前，不仅我们夫妻俩已经做好准备，奶奶家也有一定的人力和物质的准备，姥姥家也不例外，6个大人都在精心准备，等待着这位小宝宝的降临。

宝宝出生时，大家突然都手忙脚乱起来，经常出现要什么没什么的局面，幸好交通方便，可以随时出去买。过了一阵好不容易理出个头绪来，现在面临的问题是两边的老人意见不一，我们两个人也未必想法一致，经常为了一点小事而不愉快，这时需要组织一个班子，有人拿大主意。我是宝宝的妈妈，理应是育儿的主角，为了宝宝的利益我一定要负起育儿的主要责任。为了发挥大家的积极性，我做了个大概分工。奶奶主管宝宝的物质供应，保证提供宝宝需要的衣服、被褥、床铺、奶瓶、玩具等用品；姥姥负责准备宝宝的食物，包括奶品、辅食和我的食物等；我管喂奶和照料宝宝并负责培养一位能干的保育人员，准备在我上班后能全面照料宝宝；宝宝的爸爸自然成为家庭的采购员，谁提出

需要就去买，连爷爷也不甘寂寞，经常在大小商店里转，一旦提出要买什么，爷爷就知道哪里准有！

我们添置了一个可以准确到10克的磅秤，定时给宝宝量体重。每天上午8点给宝宝洗澡后就量一次体重，可以观察宝宝是否正常增加体重，有时在宝宝吃奶之前量一次体重，吃饱后再量一次，以此判断宝宝每一顿的摄入量和全天的摄入量，从而判断宝宝当前的营养状况是否合适。有了磅秤的记录，就可以踏实地按照记录增减奶量和辅食量，以免宝宝体重不足或过于肥胖。我采用纯母乳喂养，在4个月前不喂其他食物，我自己感冒时，就小心地戴上口罩，再洗手然后喂奶，庆幸没有让宝宝感染上。我的奶很足，宝宝能按时增加体重。分娩后我的胃口很好，给我准备的饭菜基本上都能吃完，两餐之间还要加餐，我喜欢吃一些花生、腰果、核桃和饼干，下午另加水果，午睡和晚上睡前都有半斤牛奶，我的体重偏瘦，分娩后一直保持在正常范围内的低值状态。

趣事 2

睡眠大战

Sleeping fighting

宝宝在头一个月内生活完全没有规律，每隔5~10分钟就要啼哭，换过尿布就要吃奶，吃几口就睡着了，过10分钟又开始新一轮的啼哭，弄得我们俩都很累。白天姥姥就把宝宝抱到外面走走，让我睡一会儿，不过一会儿宝宝就哭起来，似乎是饿了，只好再抱他回来吃奶。吮吸几口又睡着了，就这样啼哭、换尿布、喂奶、安静一会儿，频繁地循环着，好不容易熬到了满月。

我首先要学会倒下来就能入睡的本领，开始以为人困了就能自然入睡，但后来发现人困时脑子就会胡思乱想，并不能真正入睡。要自己感到轻松才能睡得着。所以我要学会利用短暂的时间马上入睡，不能想事，而是专心去睡，因为每个5分钟都是十分难得的休息机会。养成倒下就睡的习惯，马上睡熟，醒来就很有精神。有了这个本领，我的奶就越吸越多，完全够宝宝吃。由于我能睡，所以胃口就很好，我完全不顾身材变得松松垮垮。头一个月忙忙碌碌就过去了，宝宝在满月时体

重6.2千克，比出生时增加了2.7千克，皮下已经很饱满，不像出生时如同“小老头”似的有那么多的皱纹。

我的喂养方法很简单，宝宝饿了就喂，喂饱了就抱起来打嗝，然后放到右侧，背后放个枕头垫好就让他睡。如果啼哭，首先换尿布，然后洗净手就喂奶。

后来宝宝可能长大了一些，每次吃得更多些，睡觉的时间长些，到了月中还有可喜的变化，白天愿意在户外活动，晚上能延长睡眠时间，使我们俩得到点儿休息。

接下来我习惯了这种多次短暂的睡眠法，躺下就能睡着，宝宝哭叫就能醒来，如同命令一样马上进入状态，不会糊涂到站起来不知如何是好。我自己坚持坐起来喂奶，因为我害怕自己躺着喂奶，睡着时右手松开，乳房会堵塞宝宝的鼻孔使宝宝窒息。我听说过有一位妈妈在夜间喂奶时睡着了，结果乳房把宝宝堵死了。因此，我宁愿自己辛苦也要保护好宝宝。



趣事 3

共享音乐

Sharing music

第一个月的我只是忙于喂奶、睡觉、吃饭，能够保证完成任务就不错了，什么都不能多想，有时心里安静下来就想听听音乐，于是我找了个小本子记录自己想听的音乐。一般都是刚准备好，或者只听了1~2句，宝宝哭了，又要从头来喂奶、换尿布、洗屁股等一系列的常规工作。好在我这个当妈妈的已经熟练了，东西安排得很顺手，干起来就快捷多了。

我的记录是《梦幻曲》《幽默曲》《快乐的农夫》、肖邦的《夜曲》、莫扎特的《土耳其进行曲》、《爱之梦》、《送给爱丽丝》等平时熟悉的曲子，近来又有了一套《梁山伯祝英台》和一些少数民族的曲子。我小时候学过钢琴，不过没有按时练习，早已忘得差不多了，趁休假期间就可以再拿起来练习，回味一下从前老师指导时的弹法，可以充分自

娱。

最有意思的是
当我们大家一同欣赏

音乐时，如果宝宝是醒着的，他会很安静地同大家一起听，不会哭闹。有时原本正在啼哭，但是音乐响了啼哭就停止了。有几次晚上，我们害怕宝宝大声哭闹会吵醒邻居，宝宝爸抱起宝宝正在哄，我马上打开音响，宝宝果然就安静下来了。不过如果宝宝饿了，就要马上喂奶，这时喂奶才是最有用的止哭方法。有一次宝宝大声啼哭，宝宝爸赶快抱起宝宝，嘴里哼哼儿童歌曲《小燕子》，宝宝很专心地听，啼哭立刻停止，宝宝爸非常高兴，从此得知大人唱歌能使宝宝停止啼哭，如同灵丹妙药，真管用！

奶奶买了一个花铃棒，她听售货员介绍，找两头圆的哑铃状的花铃棒玩具，一头有颜色的小颗粒，另一头有个小铃铛可以摇响，宝宝可以看也可以听。奶奶同宝宝一起玩这个新玩具时，宝宝害怕，把头埋在她身上，过了好久才敢伸头用眼睛看，等多看几次宝宝就笑了。虽然宝宝还不会自己拿着玩，但他喜欢看着别人玩，自己微微笑，这让奶奶很开心。同宝宝玩也要有技巧的，不可以突然让他听很大的声音，也不能有太大的动作。1个月大的宝宝真是太小了，能让他笑就够了。也不能同他玩得太久，笑一两次就要休息，下次再玩，宝宝能坚持笑10到20秒就已经很好了。



这几个月姥姥都帮不上忙,但是姥姥和姥爷也经常到商场转,他们要找婴儿食物,准备断奶后能用得上的品种,并且做有关食品的调查和月份排队,准备需要时选用。老两口买了几个不同形状的奶瓶和喂食用的小碗小勺、双耳杯、漏斗和粗钢丝箩,准备做土豆泥和菜泥时用。他们还找到一种制作橙汁的工具,在中间有五角形突出的杨桃般的榨橙汁器,用来自制橙汁特别方便。有了这些用品,在家里自制食物当然比买现成的更好,新鲜、卫生,还能节省费用。老人家的劳动积极性让大家深受感动!

趣 事

4

新生儿护理

Newborn nursing

宝宝出生后在医院住了3天,本来可以早一点回家,只是宝宝爸想学习怎样给宝宝洗澡等护理知识,就留下来多住两天,确定自己可以单独操作后才回家。

新生儿的护理对所有新手父母都是件难事,不过真正做起来其实也并不太难。

宝宝爸就靠观察,看着月嫂怎样做,自己也可以照着做,真正着手干起来就不难了。过去住在大杂院里的邻居们都会彼此帮忙,有事可以找人问,甚至请邻居过来帮把手。如果住在楼房,真正需要时,找到邻居也会照样帮忙的。自己虚心点儿就总会有办法的。

如果住进月子医院,有较好的设备和医护人员,那么价位就较高,基本为1万元左右,夫妻可以同住一个单元,定时查房体检,有护士做基本的护理工作。

请一位月嫂到家照料母婴更放心。虽然月嫂价格很高(2000~6000元/月)但这是宝宝一生仅有的一次,能让母子平安花点钱也是值得的。于是就决定回家休养,晚上宝宝由月嫂照应,妈妈可以安心睡觉,到时月嫂把宝宝抱来让妈妈喂奶,宝宝的护理由月嫂负责,这样妈妈可以安心休息。妈妈的心里踏实就能吃饭,也会有奶喂宝宝。母乳的分泌要靠吸吮刺激,吸吮时脑下垂体才能分泌垂体促乳激素,促使乳房泌乳。宝宝吸吮越频繁,脑下垂体受到的刺激就越多,从而使母乳分泌得更多。这个良性循环一旦建立,母乳喂养就能成功。在未能泌乳之前,千万不可让宝宝吸吮奶瓶,有些老人害怕宝宝饿着,就自己用奶瓶冲奶给宝宝吃,宝宝吸吮过方便

的奶嘴就不愿意再吸吮又短、又不容易吸到的妈妈奶头，由于缺乏吸吮就会使母乳喂养失败，这称为乳头错觉，结果就很可惜。这个道理要让老人、月嫂及其他有关人员明白，而且互相合作才能使母乳喂养成功，尤其是宝宝父母的态度必须保持一致，共同说服所有成员，才能有母乳喂养成功的可能。

新生儿娩出是从一个温暖潮湿的宫内环境进入寒冷的室内环境，就算室温已达 24°C ，新生儿皮肤温度过了半小时仍会下降 5°C ，所以应轻轻擦拭使宝宝皮肤干燥；然后用温暖的毛巾包裹全身，包括头部，因为新生儿的头相对较大，容易散热。如果要给宝宝洗澡，水温以 38°C 为宜，动作要快，马上用温暖的干毛巾擦干，给宝宝穿上衣服，包裹好。但是应当留有余地，不可捆扎，最好放入温暖的睡袋里，不裹蜡烛包，以免妨碍宝宝四肢活动。

严冬隔着包被在宝宝身体周围放热水袋保暖。新生儿头的比例大，散热多，应马上戴上绒布帽子以保暖。

如果新生的宝宝保暖不足，可能会出现因寒冷而致的伤害，如皮肤硬肿、肺出血甚至死亡。



趣 事 5

宝宝的养育

Baby's Vaising

我家宝宝是男孩，出生时体重3.5千克，身高50.6厘米，是中等个子，头围比胸围大1厘米，为34.7厘米，前囟1.5厘米 $\times$ 1.5厘米，外观正常，我坚持正常分娩，侧切缝合8针。出生时宝宝无窒息，也未用刺激呼吸的药物。出生后住院3天观察完全正常后出院，第5天护士家访拆线，42天返院检查时母婴各项指标均达正常。

回家时正值晚春，气温宜人，家里不需要另外添加保暖设备，每天都可以打开窗户透气并保持卫生。此时可以抱着宝宝每天到户外散步1~2小时。每天按时洗澡，顺便做抚触，增加母子肌肤接触，增进母子感情。宝宝爸很愿意给儿子进行护理，他经常给儿子洗澡，父子一边洗澡一边游戏，既热闹又快乐。宝宝爸经常照料儿子，让妈妈腾出手来干其他家务，有助于减轻妈妈的负担。如果宝宝爸能做一点宝宝的护理，哪怕只是哄哄正在哭闹的宝宝，妈妈也会感到两人是在共同作战、互相分担，家务就不会太累。听说从小就照料宝宝的父亲，会同宝宝有较好

的感情，一直维持到长大成为无所不谈的好伙伴。宝宝爸很相信这个道理，他下班后第一件事就是回家逗宝宝玩，顺便做一些护理，使亲子关系更加和谐，让我感到这个小小的家是幸福的、温暖的。

趣事 6

母乳喂养

Breast feeding

在产院时我不懂得怎样喂奶，护士把宝宝抱来时，我连怎样抱起宝宝都不懂，护士耐心教我坐下，用气垫圈保护伤口不受压迫。当宝宝的头靠近乳房时，他会用头四处寻找，我用乳头碰他的面颊，他就马上转过来用嘴寻找乳头。我乘机把乳头乳晕全都塞入他的嘴巴里，开始他可能没有吃到什么，但是他仍然在努力吸吮。大概在第4天，突然我感到一阵宫缩，本想放手，但是我想起前几天护士说过，宝宝吃奶会引起宫缩，可以帮助妈妈停止血性的恶露，对妈妈有好处。我就勉强忍耐着，果然不久宝宝真的吃出奶来了，另一侧的乳房也开始

喷出很稀的奶液，自己也有奶能喂宝宝了，这种感觉实在太好了。为了让宝宝能吃到母乳，我会努力吃东西，以保障足够的奶量。



我仔细观察，头5天宝宝吃奶较频繁，到了第6天就可以让我睡两三个小时。到了月底我就能半夜喂奶后安睡到天亮，第2个月可以减去半夜喂奶，11点睡前喂饱了就可以睡到天亮。白天奶奶爱推着小车带宝宝出去晒太阳，等他哭闹着实在饿了就推回来喂奶，时间由他自己决定，这样我就有时间睡觉了。如果感到奶不够吃，我就准备配方奶，开始他坚决不吃，后来实在饿了就愿意吃用勺子喂的配方奶。我坚决不让宝宝接触奶瓶，否则让他从奶瓶中方便地吃饱了，他就不会再辛苦吃母乳了。这个方法居然使宝宝坚持母乳喂养达10个月，在断去母乳之前，我按月给宝宝添加辅食。

喂奶的妈妈除了保证睡眠充足、身心愉快外，特别要注意营养供应。母乳既适合婴儿生长发育所需，也有助于产后子宫复原。但是妈妈营养不良会影响乳汁分泌，不及时矫正，泌乳将终止，母乳喂养就会失败。

为了更科学地给宝宝喂奶，我就不断地学习一些营养学的知识，妈妈的营养很重要，所以要注意膳食的安排：

热能 膳食中的淀粉类和脂肪能提供主要的热能。合成1千克母乳要消耗900千卡热能，母乳本身含热能200千卡/千克，母体营养素转到母乳的效率为80%，妈妈授乳时也要消耗能量，所以从事轻体力劳动的妈妈每天应摄入2800千卡能量，重体力劳动的妈妈应为3300千卡，其中蛋白质应占15%~20%，脂肪占20%~25%，其余由粮谷碳水化合物供给。因此，乳母每天要摄入350~400克粮食。

脂肪 供给宝宝大脑发育之用，是构成神经系统的物质基础，可从深海鱼或淡水鱼的脂肪中获得。母乳的中后段脂肪含量较丰。婴儿用力吸吮可获取母乳中的不饱和脂肪酸，而这需要母亲从膳食中获取。因此，母亲的食物中脂肪应占能量的20%~25%，轻体力劳动者为60克，农村劳动妇女为90克，其中半数均为动物油，半数均为烹调的植物油。母亲食用海鱼时，母乳中也含有DHA，对宝宝的中枢神经系统发育有好处。

蛋白质 孕期内已经储存了相当多的蛋白质，这些蛋白质作为乳腺增殖及早期泌乳之用。如果产妇在产后1个月内仍摄入平常膳食，就会出现氮的负平衡，应当供应蛋白质食物促进泌乳。轻体力劳动的妈妈每日摄入90克（即是每天要有鸡蛋2个、牛奶1千克、肉类（多吃鱼类）250克、豆制品200克），重体力劳动妈妈每日应为115克，其中半数以上应为动物性优质蛋白质。

维生素 母亲从膳食中容易得到足够的维生素，如从蔬菜中摄取维生素A能促进婴儿发育、防止感染，从粗米杂粮中摄取维生素B，能防止婴儿脚气病和皮炎，新鲜蔬果中得到维生素C能防止出血，母亲的户外活动可获得维生素D，不但能巩固骨骼，也能促进泌乳。

表：乳母每日泌乳量（毫升）

分娩后	每次	全天
第1周	18~45	250
第2周	30~90	400
第4周	45~140	550
第6周	60~150	700
第3个月	75~160	750
第4个月	90~180	800
第6个月	120~220	1000

矿物质 喂奶的母亲最需要钙，应多吃牛奶、海带、虾米皮、麻酱等富含钙的食物。此外，要提供猪肝、猪血等含铁食物，防止母亲贫血。适当吃些海带紫菜等含碘食物，就可不必补碘。

母乳喂养对宝宝的好处

泄胎粪

头3天的初乳能泄胎粪，胎粪是胎儿吞食羊水而积在肠道的物质，内含有红细胞分解的胆红素。母乳喂养的新生儿基本上头3天能排净胎粪，因为初乳有导泄的功能，如果不将肠道积存的胆红素排净，肠道就会吸收这些胆红素入血，使血胆红素值上升。正常新生儿血胆红素为0.1~1mg/dl，达到2mg/dl时会出现黄疸，最高可达2mg/dl，早产儿达15mg/dl。如果继续吸收增高，从循环进入脑细胞内，脑组织会受到损害，尤其大脑基底部的神经核会受到损害，称为核黄疸，会引起新生儿吸吮无力、呕吐、嗜睡、抢救不及时会导致抽风、呼吸衰竭而死亡，或者留下后遗症影响智力。

初乳含有大量白细胞和抗体

初乳中的IgA最重要，它能保护新生儿的呼吸道和消化道上皮细胞完整，不易患呼吸道病和腹泻，初乳中含锌，头5天母乳中的锌可供婴儿头一年之用。

母乳中的清蛋白

母乳的清蛋白与酪蛋白的比为60:

40~80:20，清蛋白进入胃后结成细小的凝块或颗粒，表面积大、易于接触胃蛋白酶及肠胰蛋白酶，便于消化和吸收。牛乳的酪蛋白比例大、凝块大、不易于被酶渗入消化，难以吸收。

母乳含亚油酸和亚麻酸

宝宝容易因缺乏不饱和脂肪酸而长湿疹，而母乳中的亚油酸和亚麻酸可以合成髓磷脂供脑发育之用。与此相反，牛乳中的棕榈酸多易于与钙结合成不溶解的皂样物从大便排出，从而造成缺钙并增加佝偻病的概率。

母乳中铁的吸收率高达50%

母乳含铁率低，但是其吸收率高，牛乳含铁率也很低，其吸收率仅10%，所以6个月至2岁的人工喂养儿贫血的发生率为76%，应引起重视。

母乳含牛磺酸，能促进智力发育

牛磺酸能促进脑细胞成熟分裂，使脑细胞数量增多；牛磺酸又是构成神经细胞连接点突触的主要物质，缺乏牛磺酸会使突触数量减少，所以母乳喂养的宝宝更加聪明。



母乳能减少肠道失血

如果用经巴氏消毒法处理的牛奶喂养,会因蛋白质热处理不足使宝宝肠道的细微损伤受到刺激,加重贫血。

母乳不易引起过敏

牛奶会引起约2%的婴儿过敏,导致急性喘息甚至猝死。肠道过敏时会引起吐、泻及肠道渗血,使婴儿发生危险。

人工喂养会增加新生儿的肾负荷

因为牛乳中含蛋白质多,电解质钠钾等含量过高,新生儿肾功能较弱,不能排出过多的电解质和牛奶代谢残留物,会导致水肿和肾功能衰竭。有些母亲害怕宝宝未吃饱,增加奶粉的量,调成浓奶,也会使肾超负荷而发生高渗性脱水。母乳水分充足、止渴,多吃也不会引起肾超负荷。

母乳有免疫等作用

母乳中含50%多形核白细胞和30%~50%巨噬细胞,有细胞免疫作用,能防御感染。母乳中有双歧因子、有粘多糖,在肠道中保持酸性,能抑制细菌生长。

此外,母亲授乳,增加了母子亲情联系,为宝宝情感发育和人格培养奠定了良好的基础。

趣 事

7

辅食添加

Supplementary food increase

如果喂辅食太迟,宝宝会患贫血。我照着医生的吩咐从4个月开始喂辅食。书上说的许多方法各有不同,我选择较为合理的一种。因为宝宝以奶为主食,奶中缺铁,所以应当首先补铁,但是要照顾到宝宝的进食和吸收问题,我以鸡蛋黄作为辅食首选。

鸡蛋黄

鸡蛋黄的制作方法:将鸡蛋煮老,剥去蛋壳和蛋清,取出蛋黄;用刀切出1/6,用小勺压碎,加上几滴橙汁。妈妈先尝尝是否太酸,可加一点白糖调味,用勺尖给一小点让宝宝尝尝。逐渐增加到1/4、1/3、1/2到1个,小心观察宝宝的大便,如果大便变稀就要停止,等宝宝恢复后从少量再开始喂。鸡蛋黄含铁,但是蛋黄的结构复杂,有卵磷脂包裹,铁很难被吸收。增加橙汁,其中的维生素C能使铁的吸收率增加4倍。由于煮老的蛋黄宝宝爱吃,我从少量开始,用勺子在两次喂奶之间

喂，让宝宝慢慢适应。

肝泥

到150天就可以开始吃肝泥，用猪肝切片放在有少量开水的锅内焯熟，用刀背剥烂成泥。肝泥中的铁被保存在肝细胞的卟啉基内，不会受蔬菜的草酸或粮食中的植酸干扰，整个卟啉基及其包裹的铁全都被吸收，效果很好。如果不及时补铁，宝宝就会贫血，目前6个月至2岁的宝宝患贫血的概率高达76%。我家宝宝血红素基本正常，听说越早补铁就会越好，婴儿贫血会影响智力发育的，及早喂肝泥能让宝宝聪明。

等宝宝吃肝泥后，就可以给宝宝喂淀粉类辅食或者让他用手拿着饼干自己吃。

菜泥

宝宝最喜欢吃土豆泥，把土豆洗净煮熟或煮熟去皮，切片或直接压碎成泥就可以给宝宝吃。用钢丝萝可以给宝宝做各种菜泥，例如煮熟的菠菜、苋菜、蒿子等青菜放在萝里捣碎成泥，用勺子在萝的另一面刮下泥状的菜沫，钢丝萝去掉粗的纤维就成菜泥。菠菜最软，容易操作，菠菜里草酸太多，菠菜的铁不容易被利用，我用小白菜和青蒿做的菜泥又软又绿，1岁前后的

宝宝很爱吃。自制的菜泥能帮助牙齿还未长结实的宝宝吃到青菜。

碎菜

周岁以后宝宝可以吃碎菜了。将菜洗净，切碎，如同做菜包子或者包饺子那样，然后煮软，适合于1.5~3岁的宝宝。因为宝宝的后磨牙还未长出，就算已经萌出但是还未长结实，咀嚼的功能还不完全，需要事先蒸透才能顺利地让宝宝吃掉。我看见在幼儿园经常给宝宝做包子、大饺子、菜团子等让宝宝能多吃菜。利用碎菜机就可以让宝宝多吃蔬菜。给宝宝做的碎菜也要煮软，如果让宝宝吃未经煮软的碎菜，宝宝的咀嚼能力不足，难以咽下他就会吐出来表示拒绝。最好用擦碎的蔬菜加上米粉或面粉做成白菜糕、萝卜糕、芋头糕，那样蒸软熟透就会很受宝宝欢迎。

主食

1岁前的宝宝以奶为主食，在1岁前后逐渐加半固体和固体食物，过渡到以粮食作为主食，要有一个渐进的过程。5~6个月的宝宝很喜欢自己拿着饼干吃，可以让他吃切成条状烤脆的面包条或馒头条。宝宝一边学习咀嚼，一边练习吞咽。在咀嚼