



小餐桌大学问

良石 周伶俐 / 编著

宝宝餐桌宜与忌

如何为不同年龄的宝宝制作
营养丰富而又色香味俱佳的食物？

好宝宝是吃出来的！
聪明宝宝，健康宝宝的餐桌秘笈！
聪明妈妈养出健康宝宝！



上海科学普及出版社



小餐桌大学问

宝宝餐桌宜与忌

良石 周伶俐 / 编著

上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

小餐桌大学问: 宝宝餐桌宜与忌/良石 周伶俐 编著. —上海:
上海科学普及出版社, 2012.9

ISBN 978-7-5427-5406-6

I. ①小… II. ①良… ②周… III. ①婴幼儿—饮食营养学
IV. ①R153.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第126371号

责任编辑: 王佩英

小餐桌大学问

宝宝餐桌宜与忌

良石 周伶俐 编著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路832号 邮政编码200070)

<http://www.pspsh.com>

全国新华书店经销 北京中创彩色印刷有限公司

开本 787×1092 1/16 印张18.5 字数260 000

2012年9月第1版 2012年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5427-5406-6 定价: 29.80元



目录 Contents



第1章

正确喂奶，宝宝健康成长

回归母乳，宝宝的职业“奶牛” / 2

郑重其事，新妈妈开奶 / 5

被称为黄金液体的妈妈的初乳 / 9

宝宝是唯一，母乳按需供应 / 11

含接到位，也是一个技术活 / 15

宝宝吐奶伤脑筋 / 18

断或不断？这是一个问题！ / 20

“菜鸟”妈妈学冲奶粉 / 24

为当辣妈，喂奶期减肥 / 26

妈妈一生气，奶水就有毒 / 30

职场妈妈的哺乳日记 / 33

宝宝不吃奶粉怎么办 / 36

妈妈选购奶粉有高招 / 39



第2章

宝宝辅食添加，要美味更要健康

- 宝宝是不是也要吃 / 44
- 有心妈妈的辅食添加时间表 / 46
- 宝宝食物过敏啦，怎么办 / 49
- 读懂宝宝的餐桌肢体语言 / 52
- 看宝宝的心情进餐 / 54
- 小心宝宝“肚拉拉” / 57
- 宝宝乖，来喝水 / 60
- 果汁可不是解渴饮料 / 63
- 花生粒进了宝宝的食管 / 66
- 宝宝进餐切莫“趁热吃” / 68
- 宝宝辅食添加的三部曲 / 70
- 宝宝完美辅食食谱 / 73



第3章

如何为宝宝选择优良的食物

- 宝宝吃肉肉，长壮壮 / 78
- 宝宝患上了“水果病” / 80
- 大力水手吃菠菜 / 83
- 宝宝聪明多吃鱼 / 85
- 豆浆虽好有禁忌 / 89
- 宝宝的主食不可替代 / 91
- 宝宝的消化系统“敌人” / 93
- 亲一亲，给颗糖 / 96

蜂蜜里的致命肉毒杆菌 / 99

击退宝宝节日病 / 102

宝宝的成长食物食谱 / 104



第 4 章

宝宝餐桌，安全责任大

好妈妈会选好奶瓶 / 110

好杯子跟着宝宝成长的步伐 / 112

宝宝的围兜不只是漂亮 / 115

宝宝餐桌上的饮食污染 / 117

食品安全标志，妈妈懂多少 / 120

食物已经变质了，妈妈还不知道 / 122

把好宝宝食品安全采购关 / 125

食品保质期限的问题 / 128

扔掉不合格的宝宝餐具 / 131

要带宝宝在外就餐，怎么办 / 133

宝宝的安全食谱 / 137



第 5 章

宝宝饮食的烹饪有诀窍

妈妈厨房里的健康炊具 / 142

巧妈妈必学宝宝烹调常识 / 145

聪明妈妈的食物搭配 / 148

烹饪中如何防止营养流失 / 152

妈妈必备的蔬菜烹调方法 / 155



大厨妈妈学做美味肉食 / 157

防止宝宝病从口入，注意卫生 / 159

宝宝的健康烹饪食谱 / 161



第6章

宝宝餐桌上的营养密码

营养素对宝宝的重要性 / 166

乱吃营养素危害大 / 168

我的宝宝缺乏维生素吗 / 171

补充七大营养素，提升宝宝智力 / 173

妈妈必备的营养素常识 / 175

小心你的宝宝营养素过剩 / 177

宝宝需要补充鱼肝油吗 / 179

宝宝的全面营养食谱 / 182



第7章

宝宝餐桌，四季不同

宝宝春季餐桌大学问 / 186

春季不能缺少的食物 / 188

宝宝的春季美味食谱 / 190

宝宝夏季餐桌大学问 / 193

夏季不能缺少的食物 / 195

宝宝的夏季美味食谱 / 197

宝宝秋季餐桌大学问 / 199

秋季不能缺少的食物 / 201

宝宝的秋季美味食谱 / 203

宝宝冬季餐桌大学问 / 208

冬季不能缺少的食物 / 210

宝宝的冬季美味食谱 / 212



第 8 章

培养乖宝宝的餐桌习惯

宝宝的不良习惯伤透脑筋 / 216

宝宝的好习惯要早养成 / 219

父母是孩子的好榜样 / 222

对付饭桌脏宝宝有诀窍 / 225

宝宝乖乖吃饭有诀窍 / 227

宝宝每天吃饭时间要定时 / 229

在餐桌上对宝宝的肯定与鼓励 / 231

让宝宝懂得分享和尊重 / 233

宝宝可口美味食谱 / 236



第 9 章

做宝宝最好的食疗保健师

宝宝厌食的饮食宜忌 / 240

宝宝上火的饮食宜忌 / 243

宝宝便秘的饮食宜忌 / 245

宝宝感冒的饮食宜忌 / 248

宝宝鼻出血的饮食宜忌 / 250



宝宝消化不良的饮食宜忌 / 253

宝宝腹泻的饮食宜忌 / 256

宝宝肥胖的饮食宜忌 / 259

宝宝暑热的饮食宜忌 / 262

宝宝汗症的饮食宜忌 / 265

宝宝过敏的饮食宜忌 / 267

宝宝寄生虫病的饮食宜忌 / 270

宝宝打嗝的饮食宜忌 / 273

宝宝肺炎的饮食宜忌 / 276

宝宝肠胃炎的饮食宜忌 / 279

宝宝磨牙的饮食宜忌 / 282

宝宝夜啼的饮食宜忌 / 284



第1章

正确喂奶，宝宝健康成长

回归母乳，宝宝的职业“奶牛”

郑重其事，新妈妈开奶

被称为黄金液体的妈妈的初乳

宝宝是唯一，母乳按需供应

含接到位，也是一个技术活

宝宝吐奶伤脑筋

断或不断？这是一个问题！

“菜鸟”妈妈学冲奶粉

为当辣妈，喂奶期减肥

妈妈一生气，奶水就有毒

职场妈妈的哺乳日记

宝宝不吃奶粉怎么办

妈妈选购奶粉有高招



回归母乳，宝宝的职业“奶牛”



妈妈们的故事

周末，小区里几位年轻的准妈妈聚在一起，讨论宝宝出生后是否要用母乳来喂养自己的宝宝。

其中，一位年长一些的准妈妈打算用母乳喂养自己的宝宝，但是也有几位准妈妈还不确定自己能否坚持母乳喂养。在年轻的准妈妈心中确实有很多担忧，理由总是有很多，比如，妈妈在生产之后需要回到职场，或是因为担心身材被破坏。

一位准妈妈说：“我到时候先用母乳喂养试试吧，要是上班了就喂奶粉，其实现在的配方奶粉和母乳的营养成分差不多了。”

另一位年轻准妈妈也说：“就是啊，你们看，现在奶粉广告都说了，里面添加了各种各样的营养素，DHA、钙、铁、锌，而且美味得很，宝宝都喜欢喝，可能母乳里面都没有这些成分呢，所以到时候干脆断了母乳吃奶粉算了。”

另一位非常漂亮的准妈妈也附和着说：“是啊，现在的奶粉都这么好，为什么非要让我们喂养母乳呢？我只要一想到给孩子喂养母乳之后，胸部下垂，身材走样就害怕。”

一位年纪稍长的准妈妈说：“母乳喂养可是我们人类的一种本能。你们看啊，自然界的哺乳动物，在宝宝生下来之后可都是母乳喂养的。我们还是应该相信母乳更合适幼儿，纯天然。现在好多妈妈都回归到母乳喂养，再说，妈妈的母乳可不是配方奶粉完全能取代的。”

那么，妈妈们到底要不要给自己的孩子母乳喂养呢？

母乳喂养的益处

很多妈妈都在生产后不久回到职场之中，这样就会选择放弃给自己的宝宝母乳喂养。而据研究显示，妈妈为宝宝母乳喂养可使宝宝的生长发育更加健康，所以建议妈妈最好还是给自己的宝宝母乳喂养吧。

● 营养价值高，提高免疫力

母乳不但给宝宝提供全部营养，而且还能提高婴儿的免疫能力，保护婴儿不受病菌感染，预防腹泻、呼吸道感染，更能降低婴儿过敏体质的风险。

● 方便易保存，便于喂养宝宝

新生儿宝宝生长发育很快，每天的食量很大，往往在饿的时候等待不及，就会哭闹不止。这时妈妈在身边的话，就可以立即用母乳来喂养宝宝，这样就不会让宝宝持续哭闹。

● 让宝宝更漂亮，母亲更健康

如果妈妈用母乳喂养宝宝，宝宝在吃奶时就会产生一个吸吮母乳的嘴部运动，这个运动能有效地增进嘴部、牙齿的发育生长，让宝宝将来的脸部更完美，成为一个小帅哥或是小美女。

母乳喂养不但对宝宝好，而且对妈妈的健康也有很大的帮助。妈妈给宝宝喂养母乳可预防乳腺癌的发生，有资料显示，从未喂养过母乳的妈妈患上乳腺癌的风险会更大。

● 喂养母乳有益于培养母子间的亲密关系

妈妈给宝宝喂养母乳可帮助母子之间建立温馨的母爱，宝宝在母亲的怀中吸吮母乳可刺激激素等的分泌，让母子之间增进感情，更能激发妈妈内心的母爱。

妈妈的母乳宜与忌

● 让母乳更健康

◎妈妈最好每天都喝一些牛奶，多吃一些新鲜蔬菜水果，这样不但能让妈妈奶量充足，还有助于身体恢复健康。



◎妈妈要及时补充水分，可以多喝豆浆、果汁、蔬菜汤等，这样乳汁就会充足又有营养。

◎让宝宝多吮吸，吸空乳房。增加宝宝吮吸的次数，有助于妈妈的乳汁分泌，宝宝吸空乳房，有利于乳汁再生。

◎妈妈要注意充分休息，如果妈妈的睡眠不足会使乳汁量减少。家人应该和妈妈共同照顾宝宝，让哺乳期的妈妈有充足的时间休息。

◎妈妈保持愉快的心情、平和的心态对乳汁的产生有着很好的促进作用。

◎妈妈要注意避免自己乳头受伤，不然就会影响乳汁的分泌。

◎妈妈要经常按摩乳房，这样可以刺激乳房分泌乳汁。

● 哪些人不宜喂母乳

我们都知道母乳喂养好，但是，妈妈在母乳喂养时仍需考虑以下因素。虽然母乳里面有着宝宝所需的各种营养物质，但是很多的细菌、病毒和药物也会同时存在于妈妈的乳汁中。我们知道有害的母乳宝宝是绝对不能喝的，那么，什么情况下不宜喂宝宝母乳呢？

◎当妈妈觉得身体不适，或是心情糟糕时；

◎当妈妈人类免疫缺陷病毒（HIV）呈阳性时；

◎当妈妈患有结核病时；

◎当妈妈吸食海洛因、可卡因或去氧麻黄碱等毒品时，这对宝宝危害极大，禁止哺乳；

◎当妈妈服用某些可能危害宝宝的药物时，如激素类、避孕药、抗代谢药、甲状腺功能抑制剂等药物；

◎当妈妈接受乳腺手术时，也不宜母乳喂养；

◎当妈妈在接受高剂量美沙酮治疗时；

◎当宝宝患有半乳糖血症，不能消化乳汁中的糖类时，也要避免母乳喂养。

贴心小提示

有的宝宝在吃奶时，经常只吃妈妈的一边奶，这会让妈妈非常担心奶量达不到宝宝的需求。如果一边乳房的奶水量能够满足宝宝的饭量，让他/她的体重正常增加，这对宝宝没有太大的影响。但是宝宝长期这样只吃妈妈的一边奶，会导致妈妈两侧的乳房变得不对称，所以还是应该让宝宝交替吮吸妈妈的两侧乳房。妈妈可以先在喂奶前按摩不常吸的那侧乳房的乳头和乳晕部位，便于宝宝吮吸。



郑重其事，新妈妈开奶



妈妈们的事

一位刚生产完宝宝的妈妈内心激动不已，奶也胀得厉害，可是看到刚出来的宝宝，漂亮的五官，睡梦中红扑扑的脸蛋，真不忍心打扰他。不能把宝宝弄醒喂他吧？但是，医生说宝宝的吮吸反射通常在出生第一个小时内最强，还建议应该产后半小时内开始哺乳，这样才能促进乳汁分泌。

另一位妈妈美君说，由于生宝宝的时候采用的是剖宫产。产后由于麻醉药的原因，自己和宝宝都是一副昏昏欲睡的样子，更谈不上想哺乳了。还好医院的医生和护士在一旁帮助我，扶着自己侧身将乳头送进宝宝的口中，宝宝醒来用力地吸吮，可能是喂奶这种母亲的本能，让自己的母爱油然而生，乳汁随



着宝宝的吸吮也就越吃越多了。

我们都知道母乳是最安全、最营养、最经济也是最卫生的新生儿食物，是任何奶粉都不能代替的。当新生儿第一次接触母乳总是会遇到一些问题，影响妈妈乳汁分泌的原因有很多，比如，产妇健康因素、生理因素、家族缺乳史等。

那么，当妈妈们在产下小宝宝后，是不是越早喂母乳越好呢？妈妈们又该如何尽早开奶呢？

及早开奶的好处

新生儿在出生后半小时内，他的觅食反射是最强的，然后就会逐渐减弱，在24小时后又开始恢复。新生儿出生后半个小时之内就要开始与母亲肌肤接触半小时以上，这个时候就可以帮助新生儿吸吮妈妈乳头。妈妈及早给宝宝开奶是有着很多好处的。

- ◎及早开奶有助于妈妈乳汁分泌，不但能够增加妈妈的泌乳量，还能促进奶管通畅，防止奶胀及乳腺炎现象的发生。
- ◎新生儿通过吸吮和吞咽能够促进肠道蠕动和胎便的排泄，对身体的新陈代谢有很好的作用。
- ◎新生儿的吸吮动作，能够不断地刺激妈妈的子宫收缩，有利于妈妈的子宫复原，减少产后出血和感染的概率，能让妈妈的身体早日康复。
- ◎给宝宝及早开奶的意义不仅仅是喂养，它还能让宝宝及早地感受到来自母亲的温暖和母爱，也能满足母亲和宝宝之间的感情交流和心理需求，减少了宝宝初降生到人间的陌生感和不安全感。

妈妈开奶宜和忌

● 新妈妈如何正确开奶

妈妈在给宝宝开奶的时候，总是会遇到很多问题，掌握下面这些开奶技巧，妈妈们一定可以及时地给自己的宝宝开奶成功！

◎孕期乳房准备

妈妈在分娩前就可以对自己的乳房进行按摩，促进乳腺发育。如果妈妈的乳头凹陷，将来不利于宝宝吮吸，妈妈可以每天做两次乳头牵拉，使乳头向外突出，每次重复10~20下。

◎开奶的姿势

妈妈在给宝宝开奶时，最好让宝宝的下巴贴着妈妈的乳房，宝宝的腹部贴着妈妈的腹部，宝宝的胸部贴着妈妈的胸部，这样的哺乳姿势有助于乳汁分泌。

◎尽早吸吮，勤吸吮

宝宝的吸吮反射通常在出生后的第一个小时内最强，就算妈妈这个时候没有乳汁分泌也要让宝宝吸吮，促进乳汁分泌。宝宝最好和妈妈同一个房间休息，这样就可以做到随时哺乳。

◎通畅乳管，经常排空

有的妈妈在开奶的时候乳管却没有通，导致乳房又胀又疼。还有的妈妈乳量很足，宝宝吃不完，多余的乳汁没有挤出来就造成了乳腺炎。通常，在这两种情况下，都可以使用吸乳器，让乳管畅通，乳汁及早排空，还可以请按摩师帮助开通乳腺导管。

◎合理饮食

妈妈在生完宝宝的头一个星期不能狂食补品，防止产生胀奶问题，饮食应以清淡、开胃为主，保持均衡营养。

● 宝宝开奶的禁忌

母乳喂养，最初三天非常重要。好的开始是成功的一半，新手妈妈在开奶期最易犯的错误一定要避免。

◎开奶前不宜喂“开路奶”

在我们民间，人们习惯给初生宝宝喂一些糖水，称之为“开路奶”，也有的是开水、配方奶粉等。但就是这“第一口”给宝宝的“开路奶”，却成为妈妈开奶的阻碍，因为宝宝喝了甜甜的糖水或是香味浓郁的配方奶粉，便会和妈妈清淡的母乳失去兴趣。更有可能造成宝宝因能轻易地吸出奶瓶里的饮品而不愿意去费力地吸吮妈妈的乳头。



◎避免弄伤乳头

很多刚刚开奶的妈妈，乳头娇嫩，奶量稀少，这样就很容易被食量大的宝宝给吸破了乳头。新妈妈要注意保护自己的乳头不受伤，应让宝宝含住乳头，包括乳晕部分吸吮，并控制好单侧的吮吸时间。当妈妈的乳头出现破皮、皸裂或流血的情况时，可以用吸奶器把乳汁吸出来。

◎乳房不胀不是没奶

有时妈妈觉得自己的乳房不胀，就认为自己没奶或是奶少。或者是宝宝吸了一会儿之后，那种胀感就消失了，这时，妈妈千万不要以为奶水已经被宝宝吸光了，其实，这时候妈妈的乳汁还是有的，可以让宝宝接着吸吮。只要喂奶时能听见宝宝的吞咽声，就说明宝宝还能吃到奶水，也说明自己还是有奶水的，因此，一定要让宝宝充分吸吮。

♥ 贴心小提示

妈妈开奶前做好乳房的清洁

妈妈在怀孕时期和产后，乳房都会分泌出一些润液或乳汁，加上还有妈妈出汗的原因，可能会让乳头上积有垢痂。妈妈在第一次给自己的宝宝哺乳前要做好乳房清洁工作，可以用食用植物油涂抹在乳头的干垢痂上，让垢痂变软，再用温开水洗干净乳头就可以了。

