生活智慧掌中宝 20

宝宝断奶餐

BAOBAODUANNAICAN

生活智慧编委会 ⊙编著



新妈妈必备断奶秘方

为新妈妈提供下厨指南
针对宝宝的发育状况科学断奶
及时补充宝宝生长发育所需营养

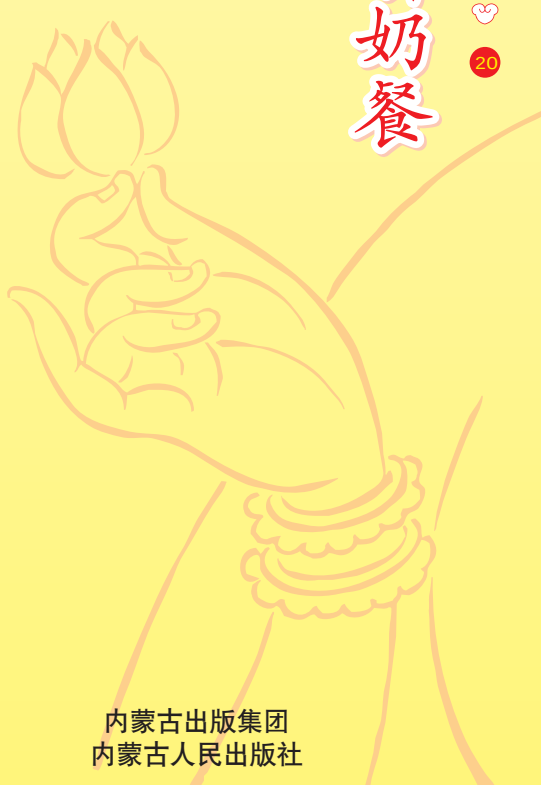
内蒙古出版集团
内蒙古人民出版社

需要全本请访问: www.ertongbook.com

生活智慧掌中宝 20

宝宝断奶餐

生活智慧编委会◎编著



内蒙古出版集团
内蒙古人民出版社

目录 Contents





第一章 给宝宝断奶，你准备好了吗

□了解给宝宝断奶的必要性 6
给宝宝断奶的好处.....6
断奶时机的选择.....7
做好断奶准备.....8
断奶方法.....10
□掌握断奶餐的烹制方法.....12
断奶餐的烹制方法.....12
宝宝各阶段食物的处理方式.....15
□科学且及时地添加辅食.....17
应该给宝宝添加辅食的讯号.....17
辅食的正确喂法.....18
添加辅食，步步为营.....19
买来的辅食这样吃.....21

第二章 宝宝断奶餐中必备的26种营养素

脂肪.....26
碳水化合物.....26
蛋白质.....27
维生素A.....27
维生素B_1.....28
维生素B_2.....28
维生素B_6.....29
烟酸.....29
叶酸.....30
维生素C.....30
维生素D.....31
维生素K.....31
维生素P.....32
钙.....32
铁.....33
镁.....33
锌.....34
硒.....34
钠.....35
碘.....35
钾.....36
锰.....36
牛磺酸.....37
乳酸菌.....37
ω-3脂肪酸.....38
氨基酸.....38

第三章 宝宝科学断奶全程跟踪

□3~4个月添加辅食为断奶做最初的准备40
宝宝的生理特点.....40
宝宝的营养需求.....40
科学的断奶方式.....41




喂养窍门.....41
进度标准.....41
辅食硬度图解.....41
每日营养计划表.....42
□食谱推荐.....43
鲜菜汤.....43
红枣苹果汁.....43
西红柿汁.....44
水蜜桃汁.....45
西瓜汁.....45
米汤蛋黄浆.....46
果味胡萝卜汁.....46
浓米油.....47
胡萝卜山楂汁.....47
蛋黄粥仔.....48
胡萝卜蜜枣汁.....49
蛋黄羹.....49
苹果汁.....50
卷心菜西红柿菜汤.....51
小白菜黄瓜菜汁汤.....51
□5～6个月宝宝能适应更多辅食...52
宝宝的生理特点.....52
宝宝的营养需求.....52
科学的断奶方式.....53
喂养窍门.....53
进度标准.....53
辅食硬度图解.....53
每日营养计划表.....54
□食谱推荐.....55
苹果泥.....55
木瓜泥.....55
鳕鱼拌毛豆.....56
糖水樱桃.....57
猕猴桃汁.....57
米粉青菜糊.....58
十倍粥.....58
胡萝卜鳕鱼粥.....59
南瓜面包粥.....59
肝泥银鱼蒸鸡蛋.....60
三色粥.....61
毛豆西式粥品.....61
红枣泥.....62
香蕉豆浆.....62
芦笋奶味蛋.....63
□7～8个月宝宝可添加咀嚼型辅食...64
宝宝的生理特点.....64
宝宝的营养需求.....64
科学的断奶方式.....65
喂养窍门.....65
进度标准.....65
辅食硬度图解.....65
每日营养计划表.....66
□食谱推荐.....67
玉米鸡汤.....67
西瓜西米露.....67
蛋黄豆糊.....68
南瓜通心粉.....69
鱼肉松粥.....69
南瓜排骨汤.....70
西兰花煮豆腐.....70
吐司布丁.....71
紫菜饭卷.....72
丝瓜坚果汁.....72
胡萝卜水果.....73
香蕉燕麦粥.....74
双色咬胶.....74

青豆土豆泥.....75
芋头玉米泥.....75
□9～10个月软烂食物可以嚼着吃...76
宝宝的生理特点.....76
宝宝的营养需求.....76
科学的断奶方式.....77
喂养窍门.....77
进度标准.....77
辅食硬度图解.....77
每日营养计划表.....78
□食谱推荐.....79
胡萝卜橘子泥.....79
根茎菜汤.....79
鸡肉粉丝蔬菜汤.....80
什锦豆腐.....81
香蕉布丁.....81
西红柿猕猴桃豆腐泥.....82
和风鲑鱼沙拉.....82
疙瘩汤.....83
水果藕粉.....84
红薯蒸糕.....84
豆腐丸子烩青菜.....85
西兰花粥.....85
□11～12 个月的宝宝食物还应软烂...86
宝宝的生理特点.....86
宝宝的营养需求.....86
科学的断奶方式.....87
喂养窍门.....87
进度标准.....87
辅食硬度图解.....87
每日营养计划表.....88
□食谱推荐.....89
胡萝卜肉末饼.....89
南瓜鲔鱼茶碗蒸.....89
豆浆红薯泥.....90
奶油通心粉.....90
镶西红柿.....91
海苔煎鱼.....92
苋菜面线糊.....92
虾仁土豆.....93
馄饨汤.....93
蔬菜牛奶汤.....94
胡萝卜饭团.....95
豆腐蛋黄泥.....95



需要全本请访问 www.ertongbook.com

长给宝宝断奶，你准备好了吗







了解给宝宝断奶的必要性
掌握断奶餐的烹制方法
科学且及时地添加辅食
……



了解 给宝宝断奶的必要性



给宝宝断奶的好处

光吃奶，营养会不够

母乳或配方奶所提供的营养对超过4～5个月的宝宝来说是不够的。以营养所需量来计算，6个月以上的宝宝，蛋白质的所需量是平均体重1千克需3克。那么，5千克重的宝宝，则需15克。但是，母乳所含的蛋白质每100毫升只有1.1克。那么，宝宝需喝1升左右的母乳才能满足对蛋白质的需要。另外，铁质也是几乎无法从母乳中得到的。出生时贮存在宝宝体内的铁质，早在3～4个月前就消失了。因此，如果不从别的食物中摄取铁质的话，则有可能会引起宝宝贫血。

接触新味道，开启宝宝智力

大约3～4个月左右，宝宝的消化器官较以前健全，不只接受液体食物，对于黏稠状的食物，也可以消化掉了。并且，这时喜欢的东西放入嘴里时，宝宝会显得很高兴，对讨厌的东西则会吐出来。这种举动的表现即是宝宝成长的证明，不仅味觉发达了，而且也开始有了自我意识。同时，添加多彩食物相互搭配的辅食，从视觉、味觉、触觉等方面给予孩子丰富的刺激，可以达到启智之目的。

练习吃，有助语言成长

到目前为止，对只认识喝液体的宝宝来说，要去学习咬东西是件困难的事，因为嘴巴整体、下巴及唇、舌全都得用来咀嚼食物。但是，这个动作会促使舌头、下巴及唇等部位机能得到锻炼，同时也能促进宝宝发音及说话的能力。这样的话，发音机能约在宝宝1岁半前就会有基础了。所以，宝宝成长到一定月龄，应让他多练习“咬”和“喝”的动作。

断奶时机的选择

对于新生的宝宝来说，母乳无疑是最适宜的食粮。但随着宝宝月龄的增长，他们对营养的需求也逐渐增大，母乳的质与量渐渐不足，给宝宝断奶以改善宝宝的饮食结构，已势在必行，但如何把握断奶时机，妈妈们要注意哦！

最佳身体状况

必须选择宝宝身体状况良好时断奶，否则会影响宝宝的健康。因为断母乳，改吃牛奶和辅食后，宝宝的消化功能需要有一个适应过程，此时宝宝的抵抗力有可能略有下降，因此断奶要考虑宝宝的身体状况。生病期间更不宜给宝宝断奶。



要在宝宝身体状况良好时断奶。

合适的月龄

在宝宝10～12个月时断奶最合适。此时，宝宝的消化器官发育渐趋完善，咀嚼及消化功能在增强，基本能适应断奶。有些母亲由于奶水严重不足，可适当提前，但也要尽量在5个月之后。因为这一时期母乳营养价值极高，它能给宝宝提供很好的保护作用，是宝宝抵御各种疾病强有利的“武器”。

最佳的季节

断奶最好选择气候适宜的季节，避免在夏季炎热时断奶。因为夏天宝宝出汗多，胃肠消化能力弱，加之食物容易腐败变质，从而导致宝宝腹泻、消化不良；冬季气候寒冷，宝宝容易着凉、感冒，甚至罹患肺炎。所以断奶最好选择在春季或秋季。

另外，在宝宝没有学会用奶瓶之前先不要断奶，否则容易影响宝宝对营养的摄入。

做好断奶准备

心理准备

喝母乳或配方奶的时间变得一定时，就可考虑断奶工作的开始以及做准备。不过，如果断奶处理不好会影响到宝宝的心理发育，这是爸爸妈妈应该注意和关心的问题。

断奶不光要看到宝宝对这些食物逐渐产生兴趣，淡忘母乳，还要注意宝宝的断奶心理。宝宝喜欢吃妈妈的乳汁，不仅因为母乳营养丰富，适合自己的口味，还因为在妈妈怀抱里吮吸乳汁，享受妈妈怀抱的温暖，是一种既舒服又安全的享受，可以得到生理及心理上的双重满足。如果突然断奶，宝宝无法适应，会出现爱哭闹、夜惊、拒食、情绪不稳定等表现。因此，简单、粗暴的断奶方法，会造成以后喂养困难、营养不良、情绪不佳等断奶后遗症。

必备用具

使用平时家人用的器具也没关系，建议还是特别准备宝宝专用的为好。这样，在使用上较方便且易保持干净。

>>制作时

计量杯和匙：测量溶解婴儿方便食品的水量或测量原料的数量时均要用到计量杯，最好是选用耐热玻璃杯，能直接放在微波炉上加热（图①）。



擦碎器：处理不同材料时可选用不同网眼的擦碎器，这样就可以制成不同大小的碎末，用后一定要用专用刷子刷洗干净（图②）。





小型搅拌打泡器：制作断奶食物时经常要进行混合和稀释搅拌，用芡粉制成糊状物时要及时搅拌才能完成（图③）。





需要全本请访问 www.ertongbook.com

过滤器：过滤菜汤或榨果汁时使用（图④）。

小锅：大锅水分易挥发，粘在锅上的量也大，因此要准备小锅，外形要适宜放置在小炉子上，并带有盖子（图⑤）。

研钵和研棒：磨碎食物需要准备研钵和研棒，因为每次做的食物量都不多，所以钵不要太大（图⑥）。

>>喂食时

喂食的匙：为方便宝宝进食，可选婴儿专用匙，上面方便吃液体食物，下面吃膏状食物。当然用普通的婴儿匙也可以（图⑦）。

围嘴：最初只需防止宝宝胸前被弄脏，随着宝宝日渐活跃，还要准备套袖和防止大片弄脏衣服的围裙等物品（图⑧）。

餐具：盛辅食及喂食的餐具。可利用家中现有的器物，最好选用可适应微波炉的用具，陶制小碗或耐热玻璃的小容器也可（图⑨）。

纱布手帕：吃饭时宝宝会经常弄脏衣服，要准备5～6块纱布手帕，分成干的和湿的两种，用以擦拭宝宝吃饭时弄脏的地方（图⑩）。

>>保存时

宝宝每次食用辅食的量都很少，因此可以多做些保存起来，将做好的辅食放入小的密闭容器中冷藏起来会很方便。另外，要准备一些能封口的袋子，以供冷冻使用。

密闭容器：最好是能重叠放置的小型容器，透明或半透明的，可准备数个（图⑪）。

冷藏专用袋：是能封口的专用冷藏袋，做好的断辅食分成小份，用食品保鲜膜包起来后放入袋中，只要不弄脏，就可以重复使用（图⑫）。


⑥


⑦


⑧


⑨


⑩


⑪


⑫

断奶方法

断奶是宝宝出生后需要和母亲一同共渡的第一个关口，对双方来讲都是一件大事，都要在心理和生理上适应和接受。大多数妈妈一说到断奶，就以为是一刀切，其实不然，断奶是一个自然的过程，必须逐渐过渡，要有个准备阶段。如何选择恰当的断奶方法，是妈妈们要好好学习的重要课题。

正确的宝宝断奶法

＞＞循序渐进，自然过渡

断奶时间和方式取决于很多因素，每个妈妈和宝宝对断奶的感受各不相同，选择的方式也因人而异。

快速断奶：如果已经做好了充分的准备，妈妈和宝宝也都可以适应，表明断奶的时机已经成熟，可以很快给宝宝断掉母乳。特别是加上某些客观因素，如妈妈要出差一段时间，那么很可能几天宝宝就完全断奶了。如果妈妈上班后不再喂奶，那么白天的奶也会很快断掉。

逐渐断奶：如果宝宝对母乳依赖很强，快速断奶可能会让宝宝不适；如果妈妈非常重视哺乳，又天天和宝宝在一起，突然断奶自己也可能有失落感，那么可以采取逐渐断奶的方法。每天喂奶次数由多到少，直到完全断掉母乳。



开始断奶时，每天可给宝宝喝些配方奶。

＞＞少吃母乳，多吃配方奶

开始断奶时，可以每天都给宝宝喝些配方奶，也可喝新鲜的全脂牛奶。需要注意的是，尽量鼓励宝宝多喝配方奶，但只要他想吃母乳，妈妈就不该拒绝他。

＞＞断掉临睡前和夜里的奶

大多数的宝宝都有半夜里吃奶和晚上睡觉前吃奶的习惯。宝宝白天活动量很大，不喂奶还比较容

易。最难断掉的，恐怕就是临睡前和半夜里的喂奶了。可以先断掉夜里的奶，再断临睡前的奶。这时候，需要爸爸或家人的积极配合。宝宝睡觉时，可以改由爸爸或家人哄宝宝睡觉，妈妈避开一会儿。宝宝见不到妈妈，刚开始肯定要哭闹一番，但是没有了想头，稍微哄一哄也就睡着了。断奶刚开始会折腾几天，之后宝宝一次比一次闹的程度轻，直到有一天，宝宝睡觉前没怎么闹就乖乖躺下睡了，半夜里也不醒了。

＞＞爸爸的作用不容忽视

断奶前，要有意识地减少妈妈与宝宝相处的时间，增加爸爸照料宝宝的时间，给宝宝一个心理上的适应过程。刚断奶的一段时间里，爸爸可以多陪宝宝玩一玩。刚开始宝宝可能会不满，逐渐就会习以为常了。让宝宝明白爸爸一样会照顾他，而妈妈也一定会回来的。对爸爸的信任，会使宝宝减少对妈妈的依赖。

错误的宝宝断奶法

＞＞在乳头上抹刺激物

往奶头上涂墨汁、辣椒水、万金油之类的刺激物。对宝宝而言，这简直是残忍的“酷刑”。妈妈以为宝宝会因此对母乳产生反感而放弃母乳，效果却适得其反，宝宝会因恐惧而拒绝吃东西，从而影响了身体的健康。

＞＞与宝宝完全隔离

突然断奶，把宝宝送到娘家或婆家，几天甚至好久不见宝宝。断奶不需要母子分离，对宝宝的情感来说，妈妈的奶没有了，可不能没有妈妈呀！长时间的母子分离，会让宝宝缺乏安全感，特别是对母乳依赖较强的宝宝，因看不到妈妈而产生焦虑情绪，不愿吃东西，不愿与人交往，烦躁不安，哭闹剧烈，睡眠不好，甚至还会生病、消瘦。奶没断好，还影响了宝宝的身体和心理健康，实在得不偿失。

＞＞用不当方法憋回奶水

有的妈妈不喝汤水，还用毛巾勒住胸部，用胶布封住乳头，想将奶水憋回去。这些所谓的“速效断奶法”，显然违背了生理规律，而且很容易引起乳房胀痛。



掌握 断奶餐的烹制方法



断奶餐的烹制方法

辅食是宝宝从喝母乳到吃一般食物的过渡食品，不同阶段的宝宝，对食物的形态有着特殊的要求。为了方便宝宝进食，大部分的辅食都要经过特别处理，以符合宝宝的特殊饮食要求，因此妈妈在烹调辅食时，应使用不同的处理方法。以下是几种最基本、也最常见的食物烹调法。

研磨

是吞咽期和蠕嚼期经常使用的方法。像豆腐、无刺白鱼肉、薯类、南瓜等，煮烂后，放在研钵中研磨，用海带汤或菜汤稀释，或用乳酸酪等糊状食物搅拌后，很适宜宝宝食用。







1.**用研钵研磨**：将煮烂的土豆放在研钵中趁热用研棒研磨（图①）。

2.**稀释**：研磨的食物含水量少，不宜进食，可用海带汤或菜汤、牛奶、果汁等稀释后再喂食宝宝（图②）。

>>做好的食物

土豆是很方便的主食原料，磨烂后加海带汤稀释，就做成黏稠的土豆粥了（图③）。

碾碎过滤

这是制作泥状食物所必须的程序，特别是在吞咽期更是经常用到。由于宝宝的咽部非常敏感，对食物中的小颗粒会很不适应，一定要碾碎过滤后才可以让宝宝进

食。要准备茶漏或滤网，也可以是婴儿专用的过滤器。

1.**菜叶煮烂后碾碎**：像菠菜等纤维较多的青菜直接吃，宝宝很难吞咽，一定要碾碎过滤。或将嫩叶煮烂后用刀切碎（图④）。

2.**将滤网斜放**：过滤少量食物用茶漏或婴儿专用过滤器会很方便，可将滤网斜放，用匙或研棒捻压住向自身方向拉（图⑤）。

3.**用海带汤或菜汤稀释**：可以用海带汤或菜汤稀释到易于饮用的浓度。在吞咽期的早期，要做成很稀的糊状，习惯后再减少稀释用的水量（图⑥）。

>>做好的食物

这是用茨粉勾成的糊状菠菜汤，可喂给刚开始进入断奶期的宝宝（图⑦）。

擦碎

这是吞咽期和蠕嚼期经常要用到的方法，对稍大的原料进行处理时，会很方便。根据擦碎网眼大小不同，食物擦碎的大小也就不同。可以用较大的网眼擦碎来代替切碎。

1.**向锅内直接擦碎**：胡萝卜削皮后用擦碎器擦碎。可直接擦入锅内。这样可以减少洗菜时间。擦时要逆着纤维的方向，这样制成的食物会更软（图⑧）。

2.**加水后开火加热**：加入海带汤或菜汤等稀释后煮，加少量茨粉不断搅拌制成糊状（图⑨）。

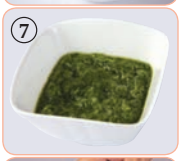
>>做好的食物

一种稀糊状易于吞咽的胡萝卜汤就这样做好了。用水果汁煮会更好吃。软硬度视宝宝的发育情况而定（图⑩）。


④


⑤


⑥


⑦


⑧


⑨


⑩

>>其他擦碎方法

煮烂后再擦碎：胡萝卜可以大块带皮一起煮，煮到用筷子能扎透的程度即可。生擦较费劲，煮熟后再擦碎更容易。


⑪

挤压揉碎

从蠕嚼期开始，为了有助于增强宝宝的咀嚼力，对于辅食可以用挤压和揉碎的方法来制作。可根据材料和喂养状态，利用匙或叉将食物揉碎成细末或直接挤压即可完成。


⑫

1.**用热水煮**：将食物放入热水中煮，在煮的同时，去水趁热揉搓（图⑪）。

2.**用叉背揉碎**：用叉背挤压很容易揉碎（图⑫）。


⑬

>>做好的食物

无刺鱼肉煮熟后经挤压加入海带汤再煮，加入适量的芡粉，就成了糊状无刺鱼肉酱（图⑬）。


⑭

>>其他挤压揉碎方法

用匙挤压：将鱼肉放入盘或其他容器中，用匙背轻轻地挤压即可（图⑭）。


⑮

调制糊状食物

为了方便喂养宝宝，制作辅食很重要的一个方法就是调制糊状食物。从吞咽期到蠕嚼期经常会用到这一方法。芡粉是制作辅食时经常使用的基本原料。


⑯

1.**加一倍的水溶液**：直接加入芡粉容易成块，必须先加一倍的水把芡粉溶解（芡粉与水的比例为1∶2），玉米粉也是同样的方法（图⑮）。

2.**用蒸煮的方法调制糊状食物**：煮时原料要分次逐渐加入，及时搅拌就能形成糊状食物，如果操作不当，效果就会打折扣（图⑯）。

宝宝各阶段食物的处理方式

宝宝的饮食受月龄的限制，常常有自己独特的要求，为了配合宝宝各阶段的成长，同样的食材，必须有不同的处理方法。因此，妈妈们要做好心理准备，不但要做个好妈妈，还要做个一流厨师，才能让宝宝健康快乐地成长。

苹果

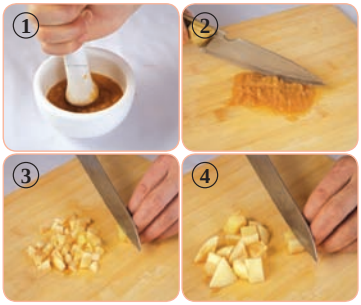
苹果内富含锌，锌是促进生长发育的重要元素，常吃苹果可以增强记忆力、提高智力。

初期：苹果煮熟，挤出果汁，过滤掉苹果颗粒取汁给宝宝喝（图①）。

中期：用刀片挤出果汁，舀起来缓缓喂宝宝喝下（图②）。

后期：苹果煮熟，切成薄片，再切成小丁（图③）。

完成期：切成小块状，让宝宝自己拿取（图④）。



牛肉

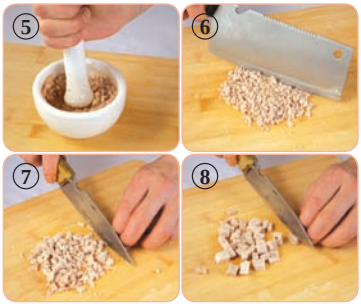
牛肉是高蛋白质、低脂肪食物，特别适合宝宝生长需要。

初期：煮熟牛肉，把过滤出来的肉汤给孩子喝（图⑤）。

中期：牛肉煮到一触即碎的程度，再切成碎末（图⑥）。

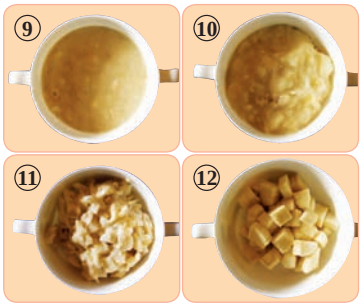
后期：除去肥肉，把瘦肉切成小丁给宝宝吃（图⑦）。

完成期：熟牛肉切小块，让宝宝捏食（图⑧ ）。



香焦

含丰富的糖类、多种维生素和矿物质。有咬劲却又容易进行捣碎、磨泥处理，很适合调理成断奶餐。



初期：用匙刮成泥，加水稀释（图⑨）。

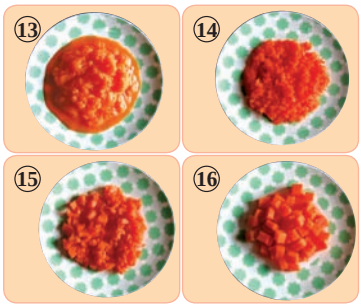
中期：直接捣成泥，加水调匀（图⑩）。

后期：切0.7～0.8厘米的小丁即可（图⑪）。

完成期：切成适合宝宝嘴巴大小的块状（图⑫）。

胡萝卜

不论是胡萝卜本身的甜味，丰富的营养成分，或是它外表的鲜艳色彩，都很适合宝宝。



初期：用研钵磨成泥，调入汤汁稀释（图⑬）。

中期：用刀子切碎或是直接以汤匙捣碎（图⑭）。

后期：用汤匙背部将熟胡萝卜丁捣成稍有硬块的泥状（图⑮）。

完成期：切成块状或棒状，可以试着让宝宝自行拿取（图⑯）。

小贴士

断奶不宜的食品

◎口味重的食品，如腌渍物。
◎刺激性的东西，如碳酸饮料、芥茉、姜、胡椒等。
◎不易消化的熏烤、油炸食品。

需要全本请访问 www.ertongbook.com