

妈妈多花点心思，宝宝多一份健康

聪明健康 宝宝

营养餐

■ 席正园 编著
■ 王雪晴 审订

菜肴、面点、粥、汤、羹、汁、泥、糊，妈妈的爱心精选
专家推荐200道最适合宝宝的营养配餐



聪明健康 宝宝

营养餐

■ 席正园 编著

■ 王雪晴 审订

吉林出版集团
吉林科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

聪明健康宝宝营养餐 / 席正园编著. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2012. 3

ISBN 978-7-5384-5679-0

I. ①聪… II. ①席… III. ①婴幼儿—保健—食谱
IV. ①TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 014503 号

聪明健康宝宝营养餐

Congming Jiankang Baobao Yangyangcan

编 著 席正园
编 委 王昱勤 陈 浪 陈 勇 谭秀文 彭彩云 刘江华 林桂明 曾招丽
彭 娟 蔡琳琳 郭 刚 颜海琴 黄 海 贺 琼 王学伟 刘秀娟
刘小凤 袁芝兰 林修建 贺韵诗 吴 惠 戴乐平 曹 燕 左红志
周玉枝 刘谷芽 罗永正 陈芬捷 徐正君 刘 玲 侯喜春 郭玉莲
程 婷 杨 青 林雅婷 李 栋 周育榕 陈 俐 胡永济 郭振峰
责任编辑 孟 波 端金香 冯 越
封面设计 添翼设计
版式设计 刘 玲 贺韵诗
制 版 深圳市无极文化传播有限公司
开 本 170mm×240mm 1/16
字 数 220 千字
印 张 12
印 数 1-10000 册
版 次 2012 年 4 月第 1 版
印 次 2012 年 4 月第 1 次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街 4646 号
邮 编 130021
发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85635186
网 址 www.jlstp.net
印 刷 延边新华印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5679-0
定 价 29.80 元
如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185



前 言

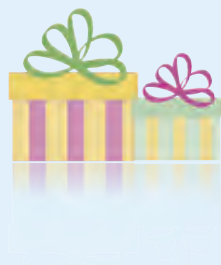
“宝宝该怎么喂养才科学？怎样的喂养方式才是正确的？”这是许多初为人父、初为人母的年轻人非常想了解的问题。宝宝从婴儿时期到幼儿时期的营养方式，家长们该怎么做呢？

在我国，喂养宝宝的方法是一代一代口耳相传的，很多家长往往根据自己的喜好或者自己的经历来喂养宝宝。但是随着时代的进步，有些喂养方法存在着误区或不当，容易给宝宝将来的健康埋下隐患，所以我们应该提倡科学喂养宝宝。

针对很多父母不知如何给宝宝选择和制作食物，我们特意编写此书来帮助父母解决这一烦恼。全书提供了0~3岁宝宝每个月生长发育指标的参考和一些常见的喂养难题，如，怎样的姿势让宝宝吃奶不费力，每天需要喂几次奶，什么叫混合喂养等等。再根据不同年龄段，从0~3个月、4~6个月、7~12个月、1~2岁、2~3岁以及宝宝的咀嚼和消化能力，详细介绍了适合婴幼儿特点的菜肴、面点、粥、汤、羹、汁、泥、糊等食品的制作方法。每一部分除了规划科学的食谱之外，还提供了简易的食物调理原则和基本的保健重点，让所有的父母对宝宝的健康饮食都能得到一些感悟，让家长既学会为宝宝量身定制营养膳食，同时又能培养宝宝的良好饮食习惯。我们衷心希望所有宝宝都能健康成长。



目 录



第一章

0~3个月, 纯乳喂养, 添加少量蔬果汁.....	11	宝宝喝配方奶需要补钙吗.....	17
0~3个月宝宝生长发育指标参考值.....	12	产妇的饮食原则.....	18
母乳喂养.....	13	产妇可以食用的食物.....	18
母乳喂养常见问题与处理.....	13	传统坐月子常识的对与错.....	19
母乳喂养常见问题与处理.....	13	产后宜多喝汤.....	19
初乳一定要给宝宝吃吗.....	13	产后不能喝水 ×.....	19
宝宝衔乳的正确方法.....	14	产后不能吃生冷食物.....	19
存储母乳的方法.....	14	产后不能吃蔬菜水果 ×.....	20
宝宝吃奶后会吐奶怎么办.....	14	产后不能吃辛辣温燥食物.....	20
母乳喂养期妈妈饮食宜忌.....	14	产后要大补 ×.....	20
宝宝含着乳头睡觉可以吗.....	14	妈妈催乳食谱.....	21
混合喂养.....	15	萝卜丝煮鲫鱼.....	21
什么情况下需要混合喂养.....	15	黄豆炖猪手.....	21
混合喂养时如何保持母乳分泌.....	15	南瓜粥.....	22
母乳不宜和配方奶同时喂.....	15	小米粥.....	22
混合喂养的宝宝要适当补水.....	15	黄豆烧肋排.....	22
人工喂养.....	16	山药排骨.....	23
奶粉冲调方法图解.....	16	鲫鱼蒸蛋.....	23
估算宝宝每日所需配方奶量.....	16	麻油鸡汤.....	24
隔多久给宝宝喂一次配方奶.....	16	栗子红枣.....	24
怎样加热配方奶.....	17	冰糖银耳炖木瓜.....	24
怎样把握喂奶时的温度.....	17	青菜鸡汤面.....	25
宝宝换奶粉为什么会拉肚子.....	17	山药炖鸡汤.....	25
宝宝吃奶总爱吃吃停停怎么办.....	17	酒酿南瓜圆子羹.....	26
		核桃莲子紫米粥.....	26

第二章

4~6个月,
添加流质泥糊状辅食.....27

4~6个月宝宝生长发育指标参考值.....	28
怎样判断可以给宝宝添加辅食了呢	29
辅食的添加原则.....	29
制作辅食原料的选择.....	30
适合4~6个月宝宝吃的食物	31
给宝宝添加辅食防“四过”	33
让宝宝愉快接受辅食的技巧	34
辅食喂养误区	35
宝宝可添加流质泥糊状辅食了.....	36
营养米汤	36
挂面汤	36
玉米汁	37
菠菜汁	37
苹果胡萝卜汁	37
番茄汁	38
蜂蜜土豆汁	38
蛋黄泥	39
胡萝卜泥	39
红枣泥	40
鸡肝泥	40
鱼肉泥	41
青豆泥	41
牛奶蛋黄米汤粥	41
板栗羹	42
香蕉粥	42
杏仁米浆	43

奶香南瓜糊	43
牛奶粥	44
蛋黄酸奶粥	44
大骨汤菜粥	45
面包粥	45
胡萝卜土豆泥	46
青菜瘦肉羹	46

第三章

7~12个月,宝宝可以吃
半固体辅食了.....47

什么是半固体食物.....	48
7~12个月宝宝喂养原则	48
7~12个月宝宝辅食添加策略	49
7~9个月	49
10~12个月.....	50
固体辅食的喂养策略	51
喂食的最佳时机.....	51
给宝宝喂食的策略.....	51
断乳期饮食原则.....	52
断乳过程中的注意事项.....	52
断乳期如何加强营养.....	53
正确添加辅食有助宝宝长牙.....	54
适合宝宝磨牙的食物.....	55
7~12月喂养误区	56
误区1:给宝宝吃蜂蜜.....	56
误区2:添加辅食后马上断乳	56
误区3:嚼碎了再喂宝宝	56

误区 4：吃饭时补充水	56	果味土豆沙拉	71
误区 5：用鸡蛋代替主食	56	胡萝卜肉丝粥	71
宝宝可以吃半固体辅食了	57	木瓜炖牛奶	72
土豆泥	57	红豆泥	72
苹果泥	57	小白菜玉米粥	73
紫米粥	58	五彩麦片粥	73
鸡汤南瓜泥	58	鸡肉烩南瓜	74
枣泥花生粥	58	三鲜豆花	74
豆腐蛋黄泥	59	蜜制胡萝卜	75
土豆青豆泥	59	鸡丝面片	75
地瓜苹果泥	60	彩色小饭团	76
西瓜豆腐脑	60	拌梨丝	76
海苔蛋羹	61		
蔬菜面	61		
白菜面	62		
牛肉碎菜细面	62		
法式薄饼	63		
疙瘩汤	63		
牛肉粥	64		
鸡肝胡萝卜粥	64		
荷叶粥	65		
糙米黑芝麻粥	65		
香菇西芹小米粥	66		
虾仁粥	66		
鸡肝糊	67		
鲜虾肉泥	67		
鲜肝薯糊	68		
蘑菇炒西蓝花	68		
肉末软饭	69		
南瓜拌饭	69		
虾末菜花	70		
香滑牛奶炖蛋	70		

第四章

1 ~ 2 岁，换乳后必吃的 营养餐.....77

1 ~ 2 岁宝宝营养餐制作原则	78
1 ~ 2 岁宝宝饮食特点	78
1 ~ 2 岁宝宝宜吃的食物	80
2 岁以下宝宝不宜吃的食物	80
培养 1 ~ 2 岁宝宝良好的饮食习惯	81
宝宝换乳后必吃的营养餐	82
小饺子	82
双米银耳粥	82
小米鸡蛋粥	83
黄瓜鸡蛋面	83
青菜肉末	84
蒸鱼丸	84

香菇番茄疙瘩汤	85
香菇肉丸汤	85
什锦蛋汤	86
虾皮丝瓜汤	86
虾皮翡翠蛋汤	87
虾仁豆腐汤	87
木瓜蛋饼	88
番茄鸡丸	88

第五章

2 ~ 3 岁，让宝宝爱上吃饭89

2 ~ 3 岁宝宝的饮食特点	90
合理安排宝宝的饮食	91
培养宝宝良好的饮食习惯	92
纠正宝宝挑食、偏食的习惯	93
2 ~ 3 岁宝宝用餐心理	94
激发宝宝食欲的彩色营养食品	96
推荐给 2 ~ 3 岁宝宝吃的零食	98
2 ~ 3 岁宝宝喂养答疑	99
宝宝可以吃果冻吗	99
可以用米饭拌菜汤给宝宝吃吗	99
可以给宝宝多吃营养滋补品吗	99
2 岁的宝宝用手抓饭，要阻止吗	99
让宝宝爱上吃饭	100
芝麻营养饭团	100
翡翠蝴蝶面	100
鸡丝玉米拌面	101

牛奶炖西蓝花	101
彩椒酿豆腐	102
鸡肉芦笋香饭	102
肉末炒冬瓜	102
蚝油金针菇	103
彩色豆腐	103
趣味胡萝卜	104
韭菜炒蛋皮	104
香菇牛肉汤	104
肉末烧丝瓜	105
蒜子大虾	105
菌菇豆腐汤	106
黄瓜煎蛋	106
虾仁豆花羹	107
彩色素炒	107
土豆肉末粥	107
鸡肉素丁	108
洋葱番茄炒豆皮	108
菠菜拌腐皮	109
蛋花鱼	109
清蒸带鱼	109
番茄饭卷	110
生菜肉卷	110

第六章

妈妈最关注的宝宝常见病调 理食谱

厌食	112
什么是厌食	112

找出宝宝厌食的原因	112	肉蛋豆腐粥	125
如何预防厌食	113	山药芝麻糊	125
山楂麦芽茶	114	滑蛋虾仁	125
三丝炖白菜	114	鸡肝蛋粥	126
山药鸡胗	114	黄豆炖排骨	126
香橙什果球	115	排骨面条	126
肉末番茄	115	豆腐干炒肉丝	127
白萝卜粥	115	紫菜豆腐羹	127
食积	116	白糖栗子饼	127
什么是小儿食积.....	116	盐核桃	127
宝宝食积怎么办	116	支气管炎	128
番茄菜花	117	什么是小儿支气管炎.....	128
猕猴桃酸奶	118	宝宝患支气管炎的家庭护理	128
山药米粥	118	支气管炎患儿的饮食宜忌	129
糖炒山楂	118	百合猪肺汤	129
西瓜面条	119	海带生姜糖浆	130
西瓜粥	119	绿豆汤	130
木瓜泥	119	荸荠甘蔗饮	130
肺炎	120	百日咳.....	131
什么是小儿肺炎.....	120	什么是小儿百日咳.....	131
如何判断宝宝是否得了肺炎	120	百日咳患儿的日常护理	131
小儿肺炎的预防	121	罗汉果柿饼汤	132
百合麦冬汤	122	银耳梨子甜汤	132
百合莲子羹	122	山药甘蔗汁	133
南杏润肺汤	122	花生冰糖汤	133
川贝炖梨	123	川贝百合汤	133
杏仁冰糖炖雪梨	123	大蒜白糖饮	133
黑芝麻蜂蜜糊	123	姜糖豆腐羹	133
佝偻病	124	夜啼症.....	134
什么是小儿佝偻.....	124	什么是夜啼症.....	134
小儿佝偻病发生的原因	124	找出宝宝夜啼的原因	134
		大麦山药粥	135

第七章

聪明宝宝必备的健康营养餐
.....147

龙眼粥	136
葱白红糖饮	136
梨汁灯芯草饮	136
莲子百合粥	137
莲子心茶	137
淡竹叶粥	137
腹泻.....	138
什么是小儿腹泻.....	138
引起宝宝腹泻的原因	138
腹泻患儿不宜吃的食物	139
腹泻患儿的饮食安排	139
香菇汤	140
山药鸡肝粥	140
焦米汤	140
薏米鸡内金粥	141
牛肉南瓜粥	141
枸杞醪糟酿鹌鹑蛋	141
便秘.....	142
什么是便秘.....	142
预防宝宝便秘的方法	142
香蕉陈皮糖水	143
芥菜汤	143
玉米菠菜粥	144
山药薏米芝麻糊	144
肉丸白菜汤	144
冰糖苦瓜粥	145
凉拌西瓜皮	145
蚝油生菜	145
煮毛豆	146
上汤豆苗	146
红薯木耳粥	146

宝宝所需的营养素及来源	148
补钙.....	150
宝宝缺钙的表现.....	150
宝宝如何补钙	150
豆浆	151
苦瓜炒虾皮	151
小葱拌豆腐	152
三色营养虾泥	152
补铁.....	153
宝宝如何补铁	153
补铁的食物排行榜	154
炒三丁	155
芝麻酱拌茄泥	155
肝末番茄	155
鸡血豆腐汤	156
葡萄干土豆泥	156
芝麻肉丸	156
苹果蛋黄糊	157
肉丁烩鲜蘑	157
芦笋牛肉面	157
芝麻花生糊	158
豆腐山药猪血汤	158
胡萝卜牛肉粥	158
黑木耳炒鸡蛋	159
鸭血青菜汤	159
清炒苋菜	159
补锌.....	160
宝宝缺锌的表现	160

如何有效地补锌	161	菠菜汤	173
牡蛎粥	161	猕猴桃汁	174
香菇火腿蒸鱼	162	鲜橙汁	174
香菇西芹胡萝卜粥	162	南瓜泥	174
淡菜瘦肉粥	162	香芋泥	175
胡萝卜番茄汤	163	新鲜水果汇	175
鱼香鸭肝片	163	提高抵抗力.....	176
土豆鸡肉粥	163	哪些食物能提高免疫力	176
油淋麦菜	164	丝瓜香菇炒毛豆	177
桂圆猪心	164	炒三丁	177
蚝油南瓜	164	核桃山药米粉糊	177
西蓝花牛肉泥	165	花生浆	178
肉松粥	165	肉臊盖浇饭	178
五彩黄鱼羹	165	西蓝花粥	179
补硒.....	166	胡萝卜菜干汤	179
硒对人体的作用	166	冬笋鲫鱼汤	179
西蓝花番茄拌杏仁	167	健脑益智.....	180
葱味鹅蛋	167	吃出聪明的宝宝	180
肉末臊子蛋	167	芝麻酱拌木耳	181
小麦红枣粥	168	毛豆鱼丁	182
海鲜蒸蛋	168	黄花菜炖肉	182
紫薯泥	168	香菇山药	182
补充各种维生素.....	169	杏仁芝麻粥	183
宝宝缺乏维生素的危害	169	天麻脑花	183
有关维生素的常见问题	169	奶香鱼条	183
营养炖菜	170	猕猴桃面	184
什锦豆腐糊	171	金针菇烧鸡肉	184
香菜汤	171	鱼丸面	184
茼蒿拌豆腐	171		
甜椒炒豆芽	172		
蒸胡萝卜丝	172		
素烩时蔬	172		
绿豆芽烩三丝	173		

附 录

附录一 宝宝各种病症的饮食调理	185
附录二 易导致宝宝过敏的食物 ...	189
附录三 各阶段宝宝适应食物的大小	190

第一章



0~3个月， 纯乳喂养，添加少量蔬果汁

母乳是宝宝最理想的天然营养品，
母乳喂养既是宝宝的需要，
也是妈妈的需要，
妈妈吃好了，宝宝的营养才能跟得上，
妈妈宜多吃一些营养丰富且催乳的食物。
如果妈妈的母乳分泌的确很少，
或因疾病及其他原因不能母乳喂养，
可用其他乳类或代乳品喂养宝宝。
新生儿暂且不需要添加辅食，
宝宝2个月后，
可添加少量的蔬果汁。

0~3个月宝宝生长发育指标参考值



		男婴	女婴	授乳量
初出儿	体重	3.2~4.08千克	3.0~4.04千克	每天8~10次 每次40~100毫升
	身长	50~52厘米	48.6~50.8厘米	
	头围	34.4~36厘米	34.2~36厘米	
	胸围	32.6~35厘米	32.5~34.8厘米	
1个月	体重	4.5~4.8千克	4.2~4.5千克	每天7~8次 每次100~150毫升
	身长	54.5~56厘米	53.5~55厘米	
	头围	36~37厘米	36~37厘米	
	胸围	36~36.5厘米	36~36.2厘米	
2个月	体重	5.20~5.6千克	4.70~5.5千克	每天7~8次 每次120~150毫升
	身长	58.1~60厘米	56.8~58.8厘米	
	头围	39.6~40.2厘米	38.6~40厘米	
	胸围	39.8~41厘米	38.7~40厘米	
3个月	体重	6.00~7千克	5.40~6千克	每天6~8次 每次140~165毫升
	身长	61.1~63.2厘米	59.5~62厘米	
	头围	40.8~43.5厘米	39.8~42厘米	
	胸围	41.2~44.3厘米	40.1~42.5厘米	

注：以上授乳量仅为参考标准，每个宝宝都有自己的特性，妈妈宜遵循按需哺乳的原则。

母乳喂养



母乳喂养常见问题与处理

问题	处理方法
乳腺炎	喂食母乳时尽量让宝宝含得深一些，纠正哺乳姿势，这样才能有效地预防病情再发
乳头有伤口	让宝宝深深地含着乳头和乳晕部分。端正哺乳姿势，乳头就不会受伤了。即使出现伤口，只要矫正喂奶姿势，2~3天伤口也会自然痊愈
乳房淤血	给宝宝充分喂食母乳就是最好的治疗办法。比平时更频繁地喂食母乳，宝宝吮吸奶水也可以起到活血化淤的作用。如果胀得发硬的乳房不容易含住，可以用手先将乳头和乳晕挤揉一下，变松软后再让宝宝含住
乳头炎	可以在喂食母乳前，将热毛巾敷在乳房上并紧紧按住，之后让宝宝尽量吸空这一侧的乳汁。尽量避免直接用手挤破水泡
乳头内陷	每日应用吸奶器吸引乳头数次，利用其负压促使乳头膨出。让宝宝深含乳头，慢慢乳头就会出来。特别提醒，含过一次奶嘴的宝宝一般就不愿意再含内陷的乳头了。喂食前可以先稍微挤出一一点奶水，使乳头尽量突出，并按摩乳头部分，这样就可以让宝宝容易地含住了



初乳一定要给宝宝吃吗

分娩后7天内，妈妈乳房分泌的乳汁称为初乳，它呈淡黄色，质稠、量少。初乳营养最高：含有丰富的蛋白质、微量元素，长链多不饱和脂肪酸等营养素比成熟乳要高得多；含有丰富的免疫活性物质，有助于增进宝宝呼吸道及消化道防御病菌入侵的能力，提高宝宝的抵抗力。初乳还

有通便作用，可以清理宝宝的肠道和胎便。

因此，妈妈应尽早开奶，产后30分钟内即可喂奶。尽早开奶具有刺激泌乳的作用，有利于建立母子依恋关系，降低宝宝生理性黄疸、生理性体重下降和低血糖的发生概率。所以，一定要在产后数天内将初乳喂给宝宝，保证宝宝健康。



宝宝衔乳的正确方法

1. 用手指或乳头轻触宝宝的嘴唇，他会本能地张大嘴巴，寻找乳头。

2. 用拇指顶住乳房上方，示指和中指分开夹住乳房，用其他手指以及手掌在乳晕下方托握住乳房。

3. 趁着宝宝张大嘴巴，直接把乳头送进宝宝的嘴里，一旦确认宝宝含住了乳晕，马上用手臂抱紧宝宝，使他紧紧贴住妈妈。

4. 稍稍松开手指，托握着乳房，确认宝宝开始吮吸。

存储母乳的方法

取奶前将双手洗净。推荐使用硬塑胶或玻璃容器，如果使用一次性哺乳袋，记得要在外面多套一个塑料袋，以免哺乳袋不小心被划破。在母乳采集完毕之后，要在容器上注明采集日期。

母乳可以在冰箱的冷藏室里放置3天，之后就要冷冻起来。对宝宝来说，冷藏的母乳比冷冻的好，如果几天内就要吃掉母乳，那么只要放在冰箱的冷藏室里保鲜即可。在零下18℃的恒温冷冻冰柜里，母乳可以存放3个月以上。

储存过的母乳会分解，看上去有点发蓝、发黄或者发棕色，均属正常现象。解冻后的母乳一定要在24小时内吃掉，并且不能再次冷冻。

宝宝吃奶后会吐奶怎么办

宝宝的胃是长管状的，而不是弯曲的，所以即使吃得很少，也容易吐奶。宝宝吐奶时如果不及时擦拭干净，吐泻物进入鼻子或耳朵，会引起感染，还有可能堵住气管，危及到宝宝的安全，妈妈一定要小心再小心！

母乳喂养期妈妈饮食宜忌

妈妈在饮食上还要注意，不喝含酒精、咖啡因的饮料，不喝浓茶。如果宝宝长湿疹，妈妈要注意哪些食物会引起宝宝湿疹或者加重湿疹，就要杜绝进食这种食物。尽量少吃或不吃刺激性食物。

食物不要过于油腻，母乳中脂肪过多也不利于宝宝的消化吸收。在喝肉汤时，用吸管喝，可避免喝进过多的油，或者将上面的油花舀出再喝。

宝宝含着乳头睡觉可以吗

让宝宝含着乳头睡觉，容易使宝宝的胃肠功能紊乱而发生消化不良，同时会使宝宝呼吸不畅，甚至可能引起窒息，所以千万不可以让宝宝含着乳头睡觉。当感觉乳房已经被吸空或宝宝已吃饱，妈妈可以轻轻地和宝宝说：“宝宝，吐吐啦！我们吃饱了！”多说几次，宝宝就会明白的。

混合喂养



什么情况下需要混合喂养

混合喂养是在确定母乳不足的情况下，以其他乳类或代乳品来补充喂养宝宝。主要是母乳分泌不足或因其他原因，不能完全母乳喂养时可选择这种方式。

混合喂养的方法有两种：

1. 补授法

每天哺喂母乳的次数照常，但每次喂完母乳后，补喂一定数量的牛奶或代乳品，称作补授法，适用于6个月以前的宝宝。其特点是，宝宝先吸吮母乳，使妈妈的乳房按时受到刺激，保持乳汁的分泌。

2. 代授法

一次喂母乳，一次喂牛奶或代乳品，轮换间隔喂食，称作代授法，但总次数以不超过每天哺乳次数的一半为准。代授法适合于6个月以后的宝宝。这种哺喂方式容易使母乳减少，逐渐地用牛奶、代乳品、稀饭、烂面条代授，可培养宝宝的咀嚼习惯，为以后断乳做好准备。

混合喂养时如何保持母乳分泌

首先推荐尽量采用“补授法”，先喂母乳，然后再补充其他乳品，特别是夜里，更要坚持先喂母乳；保证让宝宝每天吸吮乳房5次以上，每次尽量吸空乳房。此外，妈妈要尽可能多地与宝宝在一起，经常搂抱宝宝。当乳汁分泌增加时，要及

时减少配方奶的喂养量和喂养次数。上班的妈妈可以采用“代授法”，但是在上班期间，最好坚持定时吸奶。

母乳不宜和配方奶同时喂

母乳吸出来后，和配方奶混在一起喂宝宝，这种方法是不可取的。首先，宝宝的吸吮比人工挤奶能更好地促进妈妈乳汁的分泌；其次，如果冲调配方奶的水温较高，会破坏母乳中的免疫物质；再次，这样做不容易掌握需要补充的配方奶的量。

许多宝宝喝了母乳后马上喝配方奶粉，会吐奶。

混合喂养的宝宝要适当补水

母乳中含有充足的水分，按说明书配置的配方乳中的水分也能满足宝宝的需求，所以一般情况下，混合喂养的宝宝不用再补水。如果在炎热季节里，环境温度高，宝宝有口渴的表现，体温升高或皮肤出现汗疱时，可在两顿奶间喂一些水，每日2~3次即可。如果宝宝拒绝，不要强迫他喝。非配方奶粉喂养的宝宝，在两顿奶间应适当加水，因为即使稀释后的动物奶中，蛋白质和矿物质含量仍高于母乳，适当补水可以帮助肾脏排出体内废物、保持水的平衡。





奶粉冲调方法图解



估算宝宝每日所需配方奶量

中国营养学会建议，1岁以内的宝宝每一天的能量供给为37千焦/千克。可根据宝宝体重和100毫升配方奶中所含有的热量，计算出1天的奶量。如果宝宝还没有添加任何辅食（宝宝在4~6个月之前，还不该添加辅食），每天大约需要160毫升/千克的配方奶。比如宝宝体重2.7千克，那么每天（24小时）就该喂宝宝大概432毫升配方奶。如果宝宝体重为4.5千克，每24小时需要720毫升配方奶。

隔多久给宝宝喂一次配方奶

配方奶喂养的宝宝和母乳喂养的宝宝一样，在最初的几周里不用按照严格的时间表来喂奶。当然，可能在一两个月内就能摸索出一个大致的喂养规律。

配方奶喂养的宝宝，开始时，每2~3小时喂一次，或是宝宝饿了就喂。等宝宝长到约4.5千克重时，每次可能要吃30~90毫升奶。宝宝不想吃的时候，不要勉强他。如果有任何疑问，可以向医生请教，医生会根据宝宝的生长情况对该喂的奶量做出指导。