



图解专家教你喂宝宝

——0~3岁宝宝全营养计划

宝宝饮食营养图典

宝宝的茁壮成长、聪明可爱，依赖于您的精心喂养！

席　雪◎编著



中国人口出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

图解专家教你喂宝宝

席雪 编著







中国人口出版社





目录

Part 1 >>

宝宝初长成，喂养有规律

妈妈要知道的宝宝离乳食材及调料适合度 8

如何为不同离乳阶段的宝宝处理各种食材 12

新生儿期 14

宝宝喂养指导 14

应重点补充的营养素 23

食物处理小窍门 25

流食期 29

宝宝喂养指导 29

应重点补充的营养素 40

食物处理小窍门 44

营养菜谱重点推荐 47

吞咽期 48

宝宝喂养指导 48

应重点补充的营养素 53

食物处理小窍门 56

营养菜谱重点推荐 59



嚅嚼期.....60

宝宝喂养指导.....60

应重点补充的营养素.....65

食物处理小窍门.....66

营养菜谱重点推荐.....68

细嚼期.....69

宝宝喂养指导.....69

应重点补充的营养素.....74

食物处理小窍门.....76

营养菜谱重点推荐.....78

咀嚼期.....79

宝宝喂养指导.....79

应重点补充的营养素.....84

食物处理小窍门.....88

营养菜谱重点推荐.....92

与大人一起进餐的时期.....93

宝宝喂养指导.....93

应重点补充的营养素.....97

食物处理小窍门.....99

营养菜谱重点推荐.....101









Part 2 >>

吃得科学，才能吃出健康

均衡营养 104

科学地给宝宝补充营养 104

让微量元素守护宝宝健康成长 113

宝宝补钙身体棒棒 115

宝宝补锌吃饭香香 123

宝宝补铁更健康 128

宝宝补碘更聪明 132

预防宝宝患上维生素缺乏症 134

为健康加分 136

科学饮食让宝宝暖暖过冬天 136

健康饮食让宝宝凉爽度夏天 143

通过饮食，提高宝宝的免疫力 149

宝宝身体不适时如何添加辅食 152

宝宝贫血应提前预防 157

宝宝腹泻的饮食方案 159

宝宝患佝偻病的原因及预防 162

过敏体质宝宝的饮食策略 165

吃出聪明，快乐成长 167

通过饮食，赶走宝宝体内的细胞“杀手”——铅 167

了解饮食宜忌，吃出健康又聪明的宝宝 168

吃对食物，为宝宝的聪明加分 171

补对营养素，让宝宝拥有健康的牙齿 176

让营养素来呵护宝宝的眼睛 177

需要全本请访问 www.ertongbook.com

Part 3 >>

纠正宝宝厌食、挑食有学问

宝宝厌食的原因及应对策略 180

用妙招改变宝宝挑食的毛病 185

宝宝偏食巧处理 187

让宝宝爱上吃大米 188

怎样让宝宝爱吃蔬菜 193

宝宝拒绝吃肉怎么办 200

宝宝不爱吃猪肝怎么办 202

宝宝不爱吃鱼怎么办 203

让宝宝爱上吃奶酪 205

Part 4 >>

宝宝的进餐与排泄教养

0～3岁宝宝的进餐教养 210

0～3岁宝宝的排泄教养 222

附录1 宝宝吃米粉有学问 230

附录2 买来的成品辅食怎么吃 233

附录3 其他成品辅食的吃法 235

附录4 宝宝生病如何用药 237







Part 1

宝宝初长成，喂养有规律

新生儿期

流食期

……











妈妈要知道的宝宝离乳食材及调料适合度

for my baby

宝宝肠胃功能及牙齿的发育随着月龄的增长渐渐完善，到了4～6个月大时，宝宝的活动量也开始增多，因此单靠母乳喂养已经不能满足宝宝的营养需求，应适当添加一些辅食，这个时期是宝宝离乳的准备期，即第一阶段；宝宝7～8个月时，开始进入离乳阶段的初期，即第二阶段；9～11个月时，进入离乳的中期，即第三阶段；1岁至1岁6个月，即第四阶段，整个离乳过程全部完成。

在宝宝各个不同的离乳时期，分别有一些适合宝宝吃的食物，不知道该怎么给宝宝选择离乳食物的新手妈妈们可以参照下面的列表。（注：😐，表示适合宝宝食用；😐，表示可以酌情食用；☹，表示不适合宝宝食用）



面条

准备期 😐
初　期 😐
中　期 😐
完成期 😐

面条煮烂磨碎，从第一阶段就能喂食。挂面虽含盐分，但水煮后即能去除。



蔬菜

准备期 😐
初　期 😐
中　期 😐
完成期 😐

加热以后磨碎，这类食品从一开始就能给宝宝喂食。有些蔬菜在加工时要十分仔细，如豌豆的薄皮要剥除。



豆腐

准备期 😐
初　期 😐
中　期 😐
完成期 😐

豆腐是不可或缺的万能辅食，富含优质蛋白质，很方便。食用前先用沸水快煮一下。



麦片

准备期 ☹
初　期 😐
中　期 😐
完成期 😐

麦片是非常好的辅食，含丰富铁质和钙质，易于消化。因含丰富膳食纤维，故适合从第二阶段开始喂食。



水果

准备期 😐
初　期 😐
中　期 😐
完成期 😐

除了柑橘类，几乎所有水果都能从第一阶段开始喂食。选购新鲜水果，处理成可食用的状态。



蛋

准备期 😐
初　期 😐
中　期 😐
完成期 😐

蛋白较易引起过敏，所以刚开始先从1/2小匙的蛋黄开始喂起。全蛋自第三阶段后半期再开始喂食。

鸡肉



准备期 初 期 中 期 完成期

先从脂肪少的鸡胸肉开始。
因干干的口感宝宝很难吞咽，一定要磨细后再喂给宝宝吃。

奶酪（无糖）



准备期 初 期 中 期 完成期

使用不添加砂糖或水果的纯奶酪。
不要直接喂食，建议与其他食品一同喂食。

鸡肝



准备期 初 期 中 期 完成期

最好使用新鲜鸡肝。
可以直接使用肝脏制成的市售婴儿食品，以省去烹调麻烦。

菇类



准备期 初 期 中 期 完成期

充分煮烂、磨碎，在第二阶段就能使用。
含有丰富膳食纤维。
烹煮时释出的汤汁也很适合宝宝饮用。

牛肉



准备期 初 期 中 期 完成期

等宝宝习惯鸡肉或鸡肝后，再开始喂食牛肉。
选择脂肪少的瘦肉，煮至软烂得像快要散掉一样再喂食。

奶昔



准备期 初 期 中 期 完成期

含大量糖分和添加物，且太凉，不建议让宝宝饮用。
第四阶段以后，最多只喂食一口的量。

玉米片（无糖）



准备期 初 期 中 期 完成期

无糖玉米片可自第二阶段开始喂食。不但好消化，还能长期保存。
一定要选择没有添加水果或砂糖的产品。

青鱼



准备期 初 期 中 期 完成期

含有对人体有益的鱼油成分。
易腐坏，一定要选购新鲜的鱼。

牛奶



准备期 初 期 中 期 完成期

牛奶富含蛋白质、脂肪等营养素，准备期可将牛奶加入热水中少量喂食，1岁前后就能完全饮用。

牡蛎



准备期 初 期 中 期 完成期

富含蛋白质，加热后仍十分柔软，是适合作为辅食的贝类。
购买新鲜的优良牡蛎，并且要充分煮软。



海苔



准备期 初 期 中 期 完成期

若是烧海苔，从第一阶段就能开始喂食，只需泡水就会变得黏糊。调味海苔因含盐和糖分等，要尽量避免。

油



准备期 初 期 中 期 完成期

使用植物性油脂比动物性油脂好。建议用胆固醇含量较低的橄榄油。

砂糖



准备期 初 期 中 期 完成期

水果及有的菜中就有自然的甜味，所以要尽量控制砂糖的用量。在宝宝的离乳食物中尽量少放糖。

莲藕、牛蒡、竹笋



准备期 初 期 中 期 完成期

要先充分除去涩味，最好是煮到软烂或磨碎后再给宝宝食用。

白肉鱼



准备期 初 期 中 期 完成期

白肉鱼如鳕鱼、比目鱼等，脂肪含量少，第一阶段就能喂食。要仔细剔除鱼皮和鱼刺，并捣成泥状。

蜂蜜



准备期 初 期 中 期 完成期

含有较多糖和脂肪，请先用水煮过。蜂蜜易含有肉毒杆菌和可能引起宝宝食物中毒的细菌。

豆浆



准备期 初 期 中 期 完成期

准备期可用无糖豆浆调理后喂食，完成期后能直接饮用。但不要用来取代牛奶。

盐



准备期 初 期 中 期 完成期

宝宝的辅食应以清淡为宜，所以开始添加辅食时不需加盐。即使要加也要很少量，以免增加宝宝的肾脏负担。

鲜奶油



准备期 初 期 中 期 完成期

含大量脂肪，除烹调时少量使用外不建议食用。婴儿食品白色酱汁则可制成炖煮或烤制食品。

酱油



准备期 初 期 中 期 完成期

1小匙酱油约含0.9克的盐分，故要尽量限制用量。若要使用只加1滴就够了，因为只是为了增加香味而已。

需要全本请访问 www.ertongbook.com



醋

准备期 :-|
初　期 :-|
中　期 :-|
完成期 :-|

不需特别禁止使用醋，但宝宝可能不太喜欢那股酸味。若宝宝能接受，从第一阶段开始就可少量使用。



薯条

准备期 :-(
初　期 :-(
中　期 :-(
完成期 :-|

市售薯条含大量油分和盐分，且炸油质量堪虑，最好不要食用。若是妈妈自制的，可自第四阶段喂食。



市售果汁

准备期 :-(
初　期 :-(
中　期 :-(
完成期 :-|

含糖分和香料等添加物，1岁前要避免。可让宝宝喝婴儿食品的果汁，或自己榨取并稀释后的新鲜果汁。



三明治

准备期 :-(
初　期 :-(
中　期 :-(
完成期 :-|

盐分含量高，且含有许多的沙拉酱和芥末酱，不建议宝宝吃。



市售茶饮

准备期 :-(
初　期 :-(
中　期 :-(
完成期 :-|

罐装或瓶装的绿茶或乌龙茶中含有咖啡因及添加物，要避免。完成期的婴儿可饮用专为婴儿制作的市售茶饮。



炸鸡

准备期 :-(
初　期 :-(
中　期 :-(
完成期 :-|

市售炸鸡的用油质量堪虑，要避免食用。若是自制的，除去面衣并将肉切成小块少量喂食。



汉堡

准备期 :-(
初　期 :-(
中　期 :-(
完成期 :-|

市售汉堡含有大量的盐、油和添加物，应尽量避免食用。若是妈妈亲手制作的，自第四阶段以后才能喂食。



比萨

准备期 :-(
初　期 :-(
中　期 :-(
完成期 :-|

使用许多香料且盐分高，对宝宝太刺激，尽量别喂食。若一定要吃，要除去馅料和酱料，只喂极少的量。



蛋糕

准备期 :-(
初　期 :-(
中　期 :-(
完成期 :-|

糖分和油脂含量极高，尽量不喂食。若喂食，可自第四阶段以后少量喂食，最好只喂1～2口就好。



火腿

准备期 :-(
初　期 :-(
中　期 :-|
完成期 :-|

若是脂肪含量少、无添加物的火腿，可自第三阶段后半期少量喂食。用水煮等方式加热再喂食。不宜吃太多。

如何为不同离乳阶段的宝宝处理各种食材

for my baby

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，妈妈们要做好这样的心理准备，你不但要做个好妈妈，还要做个一流厨师，才能让宝宝健康快乐地成长。



牛肉

牛肉是高蛋白质、低脂肪食物，特别适合宝宝生长需要。

准备期 煮熟牛肉，把过滤出来的肉汤给孩子喝。

初　期 牛肉煮到一触即碎的程度，再切成碎末。

中　期 除去肥肉，把瘦肉切成小丁给宝宝吃。

完成期 熟牛肉切小块，让宝宝捏食即可。



豆腐

豆腐富含优质的植物蛋白，是宝宝消化吸收的营养来源。

准备期 豆腐煮熟磨碎，使宝宝顺利吃下。

初　期 切0.5厘米大小，以便宝宝用舌头磨碎。

中　期 将柔软的豆腐切成1厘米见方的豆腐块。

完成期 切成3厘米长、1厘米粗的小长条，让宝宝自己捏食。



香蕉

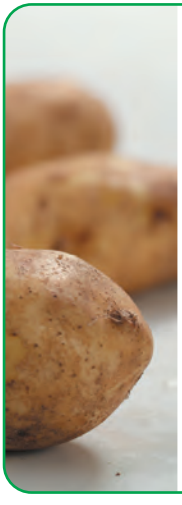
含丰富的糖类、多种维生素和矿物质，很适合调理成离乳餐。

准备期 以铁汤匙刮成泥状，调些水分稀释。

初　期 直接捣成泥，再加一点儿水分调匀。

中　期 切成1厘米见方的小丁即可。

完成期 切成适合宝宝嘴巴大小的块状。



土豆

土豆有丰富的淀粉和食物纤维，是非常适合宝宝的离乳食物。

准备期 土豆煮好后磨成泥，再用煮土豆的汤汁稀释。

初　期 土豆煮好后捣碎，加少许煮土豆的汤汁调匀成糊状。

中　期 土豆煮好后切成小丁，不必用水稀释。

完成期 土豆煮好后，切成适合宝宝嘴巴大小的块状。



南瓜

南瓜含有丰富的胡萝卜素，是一种很好的宝宝高乳食物。

准备期 南瓜蒸熟后，捣成泥状，加入适量汤汁稀释。

初　期 南瓜蒸熟后，捣碎，加少许汤汁调匀。

中　期 南瓜蒸熟后切成小丁，如果嫌块大，可适当捣碎。

完成期 南瓜煮熟后，切成适合宝宝嘴巴大小的块状。



西蓝花

含有丰富的维生素A、维生素C、铁质等，营养丰富。

准备期 先磨成泥，再用汤汁勾点芡。

初　期 切成非常细碎的小丁。

中　期 切成小块即可。

完成期 用剪刀剪成小块。



胡萝卜

胡萝卜本身有甜味，营养又丰富，很适合宝宝。

准备期 煮熟后用研钵磨成泥，调入汤汁稀释。

初　期 用刀子切碎或是直接以汤匙捣碎。

中　期 用刀子将熟胡萝卜切成小丁即可。

完成期 切成块状或棒状，可以试着让宝宝自行拿取。



鱼肉

鱼肉容易消化、脂肪少，在宝宝8个月之后可多食用鱼肉。

准备期 捣成泥状，再加些汤汁或勾点芡，让宝宝易于吞咽。

初　期 捣成泥状的鱼松，可稍微勾芡，以免过于干涩。

中　期 略捣碎，其中仍有细微颗粒。

完成期 熟牛肉切小块，让宝宝捏食即可。



大米

准备期 用1：10比例的米和水煮成稀饭，煮好的米粒要充分磨碎至没有颗粒后再喂食。

初　期 用1：7比例的米和水煮成稀饭，米粒要磨到几乎看不见的程度，让稀饭呈浓稠黏糊状。

中　期 用1：5比例的米和水煮成稀饭，米粒充分吸收水分后膨胀变软，大约是大人食用稀饭的软度。

完成期 用1：3比例的米和水煮成软饭，软硬度大概比大人吃的干饭再稍微软一点儿。



新生儿期

宝宝喂养指导

for my baby



新生命的降临让整个家庭都充满了喜悦，同时也让新手爸妈手忙脚乱：如何帮宝宝喂奶呢?什么时候喂?什么食物不能喂?别慌张，更不能操之过急，一步一步慢慢来，你对孩子本能的爱将让许多问题迎刃而解。

新生儿喂养方案

喂养指导

宝宝出生后的第1个月，也称为新生儿期，是宝宝来到人世的适应期，小宝宝对自然生活环境的适应需要2～3周才能渐趋稳定。在这段时间里，宝宝的神经中枢发育还不完善，器官机能活动能力也不足，非常容易受体内外不良因素的侵袭，因此，初为父母的爸爸妈妈们一定要注意宝宝的喂养，帮助宝宝尽快适应这个陌生的世界。

对于新生儿来说，母乳是最理想的营养食物，所以要尽量采取母乳喂养。如果母乳不足或无法全部用母乳喂养可采用混合喂养的方式。混合喂养通常有两种方式：第一种是补授法，即照常进行母乳喂养，每次喂完母乳后再补充一定量的配方奶或牛、羊奶等代乳品，每日哺喂母乳的次数与以前一样，保持经常的吸吮刺激而维持乳汁分泌。第二种是代授法，即完全用配方奶或牛、羊奶等代替一次或多次母乳喂养，但每天仍应坚持不少于3次的母乳喂养。

总之，应尽量减少人工喂奶的次数，保持母乳喂养每日在5次左右，就可以延长哺乳时间。另外，人工喂养的宝宝，每天应在两次哺喂中间饮用适量的白开水。

母乳喂养

喂奶时间不固定，一般每隔3小时喂1次，每次15分钟左右。

初乳非常珍贵，应让新生儿尽量多次吸吮。

混合喂养

一般喂母乳后，可接着喂牛奶或配方

爱心小叮咛

关于宝宝溢奶

新生儿经常发生溢奶，这是由于下食管、胃底肌发育差，胃容量较小，呈水平位，容易出现溢奶。要防止溢奶，应于喂奶后将孩子竖直抱起，轻轻拍背部，使孩子打个嗝，把吃奶吸进胃里的空气排出来，防止溢奶。假如溢奶不严重，婴儿体重在增加，又未发现其他不良现象，就不必紧张，随着胃容量的逐渐增大，在出生后3～4个月时会自行停止。

奶粉(米粉)，也可在两次喂母乳间隔时喂。但要坚持并保证每天喂3次母乳。

□人工喂养

在不能得到母乳的情况下，应采用牛奶或奶粉、配方奶粉(或其他同类制品)，按指定的食用方法喂养。每天喂6～7次，每4小时左右喂1次。

□如何为宝宝喂水

一般情况下，母乳喂养不需要喂水。混合及人工喂养可在两次喂奶中间喂温开水，每天2～3次，每次25～30毫升左右(可逐渐增多)。

□专家支招

◎在新生儿刚出生的第1周，可采用勤哺喂、小间隔的方式，每天哺乳10～12次；第2周可减少为每天8～10次；到1个月时，可平均每天哺喂7～8次。

◎这个阶段大多数妈妈会有乳汁分泌不足的现象，一般称为暂时性母乳缺乏。这种情况通常会得到改善，所以不要急于给宝宝添加牛奶，不要轻易放弃母乳喂养。而应多让宝宝吸吮，以促进乳汁的分泌。

◎如果采用混合喂养和人工喂养，从第2周起应给新生儿添加富含维生素C的菜水、水果水(或汁)，上下午各喂1次。

◎由于母乳、牛乳中维生素D含量少，可在医生指导下从第3周起对新生儿每日喂1次鱼肝油，可以持续到1岁半左右。

◎喂奶时不要过多过快，使用奶瓶时，奶嘴的开口也不宜太大，以免吞进空气。吃完奶后，要将宝宝抱起来给他拍嗝。最好的姿势是让宝宝身体直立向上，趴在妈妈的肩膀上，轻轻拍打其背部。

如何让宝宝顺利吸奶

让宝宝顺利吸吮乳汁并不是那么难的事，趁现在好好学习吧。首先需要记住的是，最初的几个月，宝宝的需乳量是相当少的，长时间喂奶的方法并不值得提倡。比起宝宝喝得不够，喝得过多的可能性反而较大。

□宝宝怎样才容易吸吮乳头

宝宝并不是用嘴碰触乳头来吸乳的。所以，即使妈妈是凹陷乳头或扁平乳头都没有关系，只要将乳晕部分软化，宝宝就能含住乳头吸乳了。也就是对哺乳来说，乳晕部分的软化是很重要的，乳头的形状反而没有什么关系。

>>应保持乳房的温暖及柔软

只要妈妈注意保持体温，乳房就会温暖柔软，这是宝宝最喜欢的。乳房冰冰的，宝宝也会觉得不舒服。体温降低，乳房的温度也会随之降低，妈妈生病的话，也会使体温降低，所以需要随时注意保持体温。不过，即使乳房的状态不太好，对乳汁本身也是没有影响的，这方面可以完全放心。

>>经常进行乳头按摩

乳晕按摩

乳晕，也就是乳头周围1厘米左右。孕妈妈可以在怀孕期间每天用手指轻轻按摩乳晕数十秒。要注意的是，不可以使用精油，请用婴儿用的按摩油或纯生芝麻油来做按摩。

另外要注意的是，要在胎盘发育完成后的安定期开始按摩，如果状态不太好的妈妈可以从妊娠8～9个月开始。腹部压迫感过大的妈妈请不要做按摩。

凹陷、扁平乳头的按摩

将手指放在乳头周围1厘米处，轻轻捏住，向上提起。每天做数次的话，乳头形状会有所改善。

巧用婴儿油进行按摩

按摩的时候，妈妈最好使用那些纯天然、没有化学添加剂的婴儿油涂抹于乳头上进行按摩，这样会更加安全。

乳头矫正器

乳头有问题又想亲自哺乳的妈妈可以通过乳头矫正器来治疗乳头平坦或凹陷。

□正确的喂奶方法

喂奶的基本方法是，将乳房保持在宝宝容易吸乳的位置，让宝宝的嘴和乳头成垂直状(严格来说，乳房

位置较高或略微下垂的妈妈要根据乳房的实际位置来调整宝宝的位置)。如果乳房过于鼓胀，就需要在抱宝宝的姿势上下点功夫，调整姿势，务必让宝宝能好好地含住乳头吸乳。

对于还不习惯吸母乳的低月龄儿，乳头凹陷或乳头较小的妈妈，要使宝宝好好地含住乳头可以考虑采用竖直抱法。只是用手来支撑的话，手腕的负担会很大，可以用抱枕来作为辅助。

□宝宝喝奶间隔有讲究

“宝宝想喝多少就让他喝多少”的想法是错误的。宝宝在长到4～6个月大之前，是像条件反射一样喝奶的，即使肚子已经饱了，也不会主动停止，而是在慢慢舔吸和大口咽奶的状态中交替喝奶。2～3次的舔吸后可以换另一边的乳房喂奶。

>>停止喂奶的时机

在宝宝大口咽奶时停止喂奶，宝宝是会生气的，所以要在慢慢舔吸的时候将安抚奶嘴放入宝宝口中代替乳头来停止喂奶。

>>喂奶的次数和间隔

白天每隔1.5～2小时喂1次，夜间3～4小时喂1次。

白天喂奶最好不要超过2小时，每次喂奶的量大约在40～60毫升。这样看来好像很频繁似的，但其实这样对养育健康的宝宝是有好处的。夜间喂奶，为了让妈妈能解除白天的疲劳，躺着喂是比较轻松的姿势。或者可以在双膝之间夹一个抱枕，腰部的压力就会减轻。需要注意的是，枕头不能太高，而且不要用手撑着头部喂奶，这样会加重颈部的负担。此外，由于夜间催乳素的分泌增加，同样的喂奶时间，宝宝吸入的量是白天的2～3倍，因此每隔3～4小时喂1次就可以了。

>>每次喂奶的时间

新生儿期单侧乳房喂2～3分钟，新生儿期过了之后，最长单侧乳房喂奶也不能超过5分钟。单次喂奶（两边乳房），宝宝能喝的量只有40～60毫升。如果宝宝喝入了过多的乳汁，就会腹痛，严重的还会呕吐。



母乳喂养有学问

母乳是婴儿最理想的食物。它是一种天然的、完整均衡的优质营养素，能满足出生后至六个月婴儿的营养需求，促进婴儿的健康和正常的生长发育。相较于其他食物，母乳最容易被婴儿消化吸收，而且很少引起便秘、腹泻和过敏等问题。母乳还含有多种抗体及其他物质，能增强婴儿抵抗疾病的能力，使他在最初的几个月中免受细菌感染的威胁。对于不到1个月的小宝宝来说，最重要的事情莫过于吃了。新手妈妈们不要以为这是一件最自然的事，如何让宝宝吃好吃饱，也是学问多多哦。

□喂养知识小课堂

>>最佳开奶时间

新生宝宝出生后10～30分钟是一个敏感期，这时其吸吮反射最强，如果此时没有得到吸吮的体验，将会影响以后的吸吮能力。所以，请在宝宝出生的30分钟内让他喝上第一口奶吧!

>>开奶前吃什么

宝宝嗷嗷待哺，可妈妈却还没有奶，怎么办?这

需要全本请访问 www.ertongbook.com