

盛益文化



“断乳”不是一个孤立的事件，而是要经历一段过程，妈妈必须用爱和耐心来控制宝宝成长发育各个阶段所需补充的必要物质，才能保证宝宝的健康成长。

宝宝到了断乳期，不知该如何喂养？
别发愁，本书为妈妈提供分期
分阶段的辅食制作方法，让你的宝宝吃得健康。

胡爱霞◎编著
董 莉◎审订

怎么办， 我第一次做断乳食品

南海出版公司

怎么办， 我第一次做断乳食品



郑晓燕◎编著
李利◎审订



南海出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

怎么办, 我第一次做断乳食品 / 赖爱鸾编著. —海口:
南海出版公司, 2012.6

(怎么办, 我第一次做妈妈)

ISBN 978-7-5442-6011-4

I. ①怎… II. ①赖… III. ①婴幼儿—饮食营养学②婴幼儿—食谱 IV. ① R153.2 ② TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 124934 号



怎么办, 我第一次做断乳食品

作 者 赖爱鸾
策 划 牟伟华
责任编辑 王海荣 王 飞
封面设计 胡椒设计
出版发行 南海出版公司 电话: (0898) 66568511
社 址 海口市海秀中路 51 号星华大厦 5 楼 邮编: 570206
电子邮箱 nanhaicbgs@yahoo.com.cn
经 销 新华书店
印 刷 北京瑞禾彩色印刷有限公司
开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/20
印 张 9
字 数 200 千字
版次印次 2012 年 7 月第 1 版 2012 年 7 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5442-6011-4
定 价 39.80 元

南海版图书 版权所有 盗版必究



序言

十月怀胎，小宝宝呱呱坠地，带给家长无比的欣喜和幸福，宝宝一点一滴的成长都融入了家长无怨无悔的爱。添加断乳食品是宝宝成长旅程中很重要的阶段，但面对小小的宝宝，又不免有些紧张，不知道如何给宝宝添加断乳食品，才能让宝宝在营养美食的喂养下健康聪明地成长。初为父母者怎样才能给宝宝吃好，又怎样才能让宝宝吃得健康营养，对他们来说确是很挠头的事，为此，不少指导断乳食品制作的书就出炉了。

在科学喂养越来越受到重视的今天，宝宝断乳餐的形式、内容以及不同时期所需营养的认识都有了很大变化。在不同的生长时期该选取哪些食材，如何进行制作，如何给宝宝喂食，都是有科学道理的。家长们都希望自己的宝宝聪明健康，因此学会断乳食品的制作就很有必要。

看了很多婴儿断乳食品制作的书籍，但总觉得，这些书不是没有细致的阶段分类，就是简单的食谱罗列，虽然也图文并茂、制作精良，但家长真正拿在手中却依旧不知所措，不知道几个月时该给宝宝吃什么，也不知道吃这种断乳食品对宝宝的成长有什么作用；有些书虽然有各个成长时期的分类，但直白的叙述、食谱的罗列却枯燥乏味，不如加了图的书趣味性强，使家长不爱翻阅；还有一些书从表面上看好像没有什么缺陷，像是一本好书，但家长翻开想尝试制作时，却发现其中的食材都很难从我们的日常所用中找到，或者是操作起来相当麻烦，这让一心想给心爱的宝宝做一些可口美味的家长不免失望。

《怎么办，我第一次做断乳食品》问世了，当你不经意地打开这本书的时候，一定会感觉眼前一亮：仅从目录即可看出，这本书为初为父母的家长想得极为周到，不仅有明确的按月份进行的分期、分阶段断乳食品制作方法，也有为宝宝添加断乳食品时相关疑问的详解等，即使是制作断乳食品的工具、食材的计量及保存等细节也做了详细而具体的论述，让家长一目了然。再翻看此书的内容：四色排版，图文并茂，真实的菜谱照片，一下子就能将你的眼球吸引住。如果说看到这里你的心还是没有定下来的话，那么当你看到每一款具体的食谱时，你一定会觉得如获至宝。因为书中所载食谱，不仅其食材易取，还考虑到了断乳食品的营养架构和制作的方便性，是真正的适合新妈妈们为宝宝制作断乳食品的指导书。

如果你还在为宝宝的断乳食品制作问题犯愁，那么请选择这本书吧，它能让你轻松成为宝宝的营养师！

编者

2012年4月

第1章 问与答：添加断乳食品为断乳做准备 / 1

- 问题 1 宝宝多大开始添加断乳食品 / 2
- 问题 2 宝宝最晚什么时候断乳 / 2
- 问题 3 添加断乳食品的种类与顺序是什么 / 2
- 问题 4 如何把握添加断乳食品的分寸 / 3
- 问题 5 如何根据粪便情况添加断乳食品 / 3
- 问题 6 如何判断断乳食品添加情况 / 4
- 问题 7 断乳与断乳食品的添加有哪些宜与忌 / 4
- 问题 8 哪些情况不适合母乳喂养 / 5
- 问题 9 添加断乳食品宝宝生病怎么办 / 5
- 你了解断乳吗？做个断乳知识小测试 / 6

第2章 基础课，断乳食品制作准备出发 / 7

- 断乳食品用具的选购与使用 / 8
- 断乳食材的估算计量方法 / 9
- 常用断乳食材的选择与保存法 / 9
- 制作断乳食品要遵守的烹调原则 / 10
- 制作断乳食品应具备的烹调工具 / 11
- 常用断乳食品烹煮的基本方法 / 13
- 宝宝食用断乳食品要注意的事项 / 14
- 一目了然的断乳食品进行表 / 16

第3章 断乳准备期，难处理材料快速上手 / 17

断乳准备期——新妈妈断乳喂养常识须知 / 18

断乳准备期——难处理的蔬果整理方法 / 21

断乳准备期——难处理的肉食整理方法 / 22

断乳准备期——本期“明星”食材推荐 / 22

断乳准备期——本期招牌断乳餐 / 24

第4章 初期断乳食品，4 ~ 6个月添加糊状食物 / 27

断乳初期——新妈妈断乳喂养常识须知 / 28

断乳初期——本期“明星”食材推荐 / 31

断乳初期——本期主食专家推荐 / 34

断乳初期——本期招牌断乳餐 / 34

初期断乳食品中的疑惑 Q&A / 45

第5章 中期断乳食品，7 ~ 9个月逐渐向固体状食物过渡 / 49

断乳中期——新妈妈断乳喂养常识须知 / 50

断乳中期——本期“明星”食材推荐 / 54

断乳中期——本期主食专家推荐 / 55

断乳中期——本期招牌断乳餐 / 55

轻轻咀嚼期，断乳食品的疑惑 Q&A / 74

第6章 后期断乳食品，10 ~ 12个月添加粥、面条、小片水果 / 77

断乳后期——新妈妈断乳喂养常识须知 / 78

断乳后期——本期“明星”食材推荐 / 81

断乳后期——本期主食专家推荐 / 82

断乳后期——本期招牌断乳餐 / 83

正常咀嚼期，断乳食品的疑惑 Q&A / 113

第7章 完结期断乳食品，13 ~ 15个月吃饭方式开始向成人过渡 / 115

断乳完结期——新妈妈断乳喂养常识须知 / 116

断乳完结期——本期“明星”食材推荐 / 117

断乳完结期——本期主食专家推荐 / 119

断乳完结期——本期招牌断乳餐 / 120

大口咀嚼期，断乳食品的疑惑 Q&A / 133

第8章 健康断乳，改善宝宝疾患的饮食护理 / 137

呕吐——吃下的食物又吐出来 / 138

发热——发热断乳是否太狠心 / 141

便秘——隔3天只排1次便 / 144

目

录

CONTENTS

腹泻——拉肚子不是断乳惹的祸 / 148

过敏——不同过敏不同断乳食法 / 149

第9章

与“保健品”媲美的断乳菜单 / 151

免疫力——宝宝强身健体的断乳菜单 / 152

大脑发育——开发左右脑的断乳菜单 / 157

长高食品——给宝宝助长的断乳菜单 / 167

周岁宝宝天然婴儿餐 & 零食 / 171

添加断乳食品为断乳做准备

十月孕程的经历还历历在目，转眼之间，又要给心爱的宝宝断乳了，此时，妈妈经常会变得心情紧张：到底从什么时候开始添加断乳食品？断乳不同的时期应该把宝宝食物做成什么样，宝宝才更受用？怎样做才能适合宝宝的胃口？如何实现断乳食品添加与母乳喂养无缝衔接？这些担心常常会弄得新妈妈不知所措。

事实上，只要妈妈掌握宝宝断乳的科学知识，结合宝宝自身的情况，密切关注，就能让宝宝逐渐适应断乳过程，甚至喜欢上添加的断乳食品。





问题 1

宝宝多大开始添加断乳食品

随着宝宝的健康成长，单纯由奶类供给营养已远不能满足婴儿正常生长发育的需要，必须及时添加各种断乳食品，以弥补奶类的不足。通常情况下，宝宝出生后4个月添加断乳食品比较合适，但这里提及的4个月后添加断乳食品，实际上是指与母乳喂养相对的一种正式的喂养方式。

从严格意义上讲，在宝宝出生15天后，就可以口服浓缩鱼肝油滴剂；从3个月开始首先添加的是米汤、菜水（需稀释）、果汁（需稀释）；从4个月开始可以喂食蛋黄，先喂1/4个，观察4~5天，如果大便没有异样，再逐步增加蛋黄的量：1/3个→1/2个→2/3个→3/4个→1个；5个月左右可以接受烂粥、菜泥、水果泥；6~8个月时可供选择的断乳食品种类已经较多了，这个时候可以在减少喂奶量的基础上增加粥或软饭、面

条、馒头、鱼、肉、鸡蛋、肝泥等；10~12个月则可在添

加软饭的基础上喂些带馅食品、蛋糕、豆制品、馒头片等；而

1~2岁可断母乳，但仍应注意其他乳类的供给，并供给小儿充足的食物，以保证其正常的生长发育。



问题 2

宝宝最晚什么时候断乳

凡事不能一概而论，给宝宝断乳也是一样。断乳时机的具体选择，一般根据不同的母体与宝宝情况而略有不同。通常情况下，宝宝满周岁是最佳断奶时机。结合宝宝和母体的身体情况来看，如果乳母体质差，乳量不足，可以考虑母乳喂6个月或更短一些时间断奶；若乳母体质好，而泌乳量又处于旺盛状态或者婴儿体弱多病，断奶有损宝宝健康，也可以推迟断奶时间，此种情况下，1.5~2岁的宝宝可以早晚各喂一次母乳，但即便是偶尔哺乳也应切记不可超过2岁，最好还是使用牛奶或配方奶粉替代母乳，否则对宝宝的身心成长和母亲的恢复都没有好处。



问题 3

添加断乳食品的种类与顺序是什么

之所以给宝宝添加断乳食品是因为他们已经能够消化乳类以外的一些食物，随着消化酶分泌功能逐渐完善，宝宝需要添加断乳食品以提供充足的营养，并锻炼咀嚼功能，为日后的断奶做准备。宝宝断乳食品添加的种类与顺序如下：

◆ 4~6个月 以补充动植物蛋白质、铁、维生素（菜泥、水果泥等富含维生素A、B、C）、

纤维素、矿物质为主，增加热量。食品选择糊、泥类食物，比如蛋黄、豆腐、鱼泥、动物血等食品。

◆ **7 ~ 9个月** 以补充动物蛋白质、铁、锌、维生素(A、B)等为主，可增加热能及训练宝宝的咀嚼能力。食品选择以烂面条、饼干、鱼、蛋、肝泥、肉末等为主。

◆ **10 ~ 12个月** 以补充维生素B、矿物质、蛋白质及纤维素为主，以继续训练宝宝的咀嚼能力。食品选择以稠粥、软饭、挂面、馒头、面包、碎菜、碎肉、豆制品等为主。

另外，从种类上来讲，应按“淀粉—蔬菜—水果—肉类”的顺序来添加。添加时要按从单一到多样的顺序进行，即便是同一种类食物也是如此，初次添加时不要同时给宝宝吃两三种食物。

需要注意的是，如发现宝宝大便不正常，要暂停添加断乳食品，待恢复正常后再添加。



问题 4

如何把握添加断乳食品的分寸

由于宝宝的体质差异很大，在给宝宝添加断乳食品时，应结合宝宝对断乳食品的身体反应灵活掌握，但有一些原则却必不可少。

◆ **数量原则：由少到**

多 无论宝宝的情况如何，刚开始添加的断乳食品量一定要少。妈妈们可



以做一个记录，在此基础上，观察宝宝胃口、大便有无明显改变，再逐渐调整断乳食品的量。

◆ **稀稠原则：由稀到稠** 给宝宝添加断乳食品，应本着宁可偏稀不可偏稠的原则。比如添加米粉，开始加水要多一些，使米粉比较稀薄，以后逐渐增加稠度。

◆ **粗细原则：由细到粗** 宝宝各项身体功能相对弱小，所以，刚开始添加断乳食品要精细加工。比如添加绿叶蔬菜，从刚开始的菜泥到菜沫，再到碎菜，逐渐过渡。

◆ **品类原则：由一到多** 每次添加一种新食物后，除了观察宝宝食欲、大便外，还要注意有无皮疹、呕吐等异常情况，以明确宝宝的消化功能是否适应，以及这种食物是否会引起宝宝过敏。基本的度是，添加一种食物5天左右，没有发现异常表现，则可添加第二种食物。

◆ **调味原则：少糖无盐** 与成人相比，婴儿肾脏稀释和浓缩功能都还不健全，它的最大浓缩能力为排出1毫摩尔溶质时需带出1.4~2.0毫升水，而成人只需0.7毫升。婴儿6个月后，肾脏的浓缩功能才逐渐接近成人水平。在4~6个月宝宝吃的断乳食品中加盐，无疑会加重宝宝肾脏的负担。

问题 5

如何根据粪便情况添加断乳食品

宝宝的消化情况在一定程度上决定着断乳食品添加的数量、种类与制作方法。那么，如何了解婴儿对辅助食品的消化情况，进而改进断乳食品的制作和喂食方法呢？方法很简单：观察宝宝大便。



正常的大便是：喂母乳的婴儿，其大便颜色呈金黄色软状；喂牛奶的婴儿，大便呈浅黄色发干。需要说明的是，大便的颜色往往也会受断乳食品颜色的影响，如果给婴儿吃了绿叶蔬菜，大便可能有些发绿；如果给婴儿吃了番茄，大便有可能有些发红。这些都是正常的代谢反应，爸爸妈妈不必过于担心。

但如果宝宝大便出现异常，就表明需要对断乳食品添加作调整。具体情况如下：大便恶臭，这是对蛋白质消化不好；大便中有奶瓣，是由于未消化完全的脂肪与钙或镁化合而成的皂块；大便发散、不成形，就要考虑是否断乳食品量加多了或断乳食品不够软烂，影响了消化吸收；如果发现粪便呈灰色、质硬、有臭味，多表示牛奶过多，糖分过少，需改变奶和糖的比例。

人工喂养的婴儿，如果发现粪便呈深绿色黏液状，表示供奶不足，婴儿处于半饥饿状态，需加喂糖、米汤、牛奶、代乳品。

此外要注意的是，当大便中出现黏液、脓血，大便的次数增多，大便稀薄如水，说明婴儿可能吃了不卫生或变质的食物，有可能患了肠炎、痢疾等肠道疾病，此时，要酌情少加或不加断乳食品，同时，留一些宝宝的粪便，以供医生化验。

问题 6

如何判断断乳食品添加情况

对新妈妈来说，添加的断乳食品是否有利于宝宝的发育，心中大多没有把握，如何才能心中有数呢？这里有一个观察婴儿营养状况的简单方

法，就是注意观察宝宝的皮肤颜色、光泽等情况：当婴儿发生营养不良时，皮下脂肪层会立即减少，其消减的次序首先是腹部，其次是躯干、四肢，最后是面颊部；如果婴儿发生了贫血，面色、指甲、眼睑都会苍白；有的婴儿皮肤上还会出现疙瘩或湿疹，这往往是消化不好或对某种食物过敏引起的。

这里要特别强调一点的是，断乳是指停止母乳喂养，而不是从此拒绝奶制品。如今有许多添加了DHA(俗称脑黄金)、AA(花生四烯酸)、核苷酸、牛磺酸等品质优良、按年龄段配比的配方奶粉，都很适宜补充宝宝所需要的营养，因此断乳后宝宝每天仍可以进食0.2~0.5千克的配方奶或牛奶。

问题 7

断乳与断乳食品的添加有哪些宜与忌

断乳食品并不是妈妈断乳的“挡箭牌”，妈妈们应了解为宝宝添加断乳食品的意义，学会科学添加断乳食品，科学防止宝宝断乳食品添加中可能遇到的问题，同时，新妈妈尤其要注意对断乳食品添加过程中可能出现的问题合理规避，不能急于求成，要循序渐进。

◆断乳季节 从季节的角度来看，春、秋两



季早晚温差小，比较凉爽，宝宝容易适应，又避开了小儿易患的胃肠道和呼吸道疾病的高发季节，更便于家长照顾，因而春、秋季是断奶较为理想的季节。若炎热酷暑时节给宝宝断乳，则容易上火，从而引发一些疾病，因此，应避免炎热的酷暑时节断乳。

◆**喂哺方式** 当宝宝不适应添加的断乳食品而拒食时，千万不可操之过急强迫喂哺，应循序渐进，慢慢适应。此外，不要全权由爸爸妈妈或者其他家人代劳，可让宝宝自己拿着小勺，妈妈比画着教宝宝用，慢慢地宝宝就会自己使用小勺了，不要怕宝宝把衣服等弄脏。

◆**喂养求稳** 在断乳期不要随意给宝宝烹调以前没有进食过的食物或反季节的特殊食物，以免宝宝出现消化不良或过敏、腹泻等情况。

◆**注意卫生** 宝宝的餐具要专用，除注意认真洗刷外，还要定期消毒；喂饭时，爸爸妈妈不要先在自己嘴里咀嚼后再吐喂给宝宝，这种做法极不卫生，很容易把细菌传染给宝宝。

问题 8

哪些情况不适合母乳喂养

母乳是宝宝最佳的天然食品，热量高、成分分配比合理，有利于宝宝的消化和吸收。但有下列情况出现时，母亲的身体状况就不适宜给宝宝喂奶：

一是母亲患有**活动性肺结核、严重的心脏病、糖尿病、癌症、急性传染病、感染性疾病**。

二是母亲正在服用**抗癫痫、类固醇等药物**。

三是**母亲有不良嗜好**。吸烟、喝酒、喝咖啡等，对乳母来说都是不良嗜好。喜欢吃辛辣食品者，也应当有所节制。

有一点需要特别解释清楚：有人认为，只要为宝宝接种了卡介苗，就可以完全保护宝宝不患结核病。实际上，接种了卡介苗只能避免患某些类型的结核，并不能保证宝宝不患结核病。因此，母亲是活动性肺结核患者，不能给宝宝喂奶。

问题 9

添加断乳食品宝宝生病怎么办

添加断乳食品能给宝宝提供更丰富的营养，特别是矿物质、维生素等，以促进宝宝的骨骼、牙齿正常发育。不过宝宝的胃肠功能很柔弱，在添加断乳食品期间，如果不能很好地掌握断乳食品添加的规律和节奏，就会诱发宝宝出现呕吐、腹泻等消化道症状，甚至会出现发烧等现象。

因此，在给宝宝断乳添加断乳食品时，一定要让宝宝先适应一种断乳食品，如果没有其他不良反应，再继续添加下一种断乳食品。

一般来讲，主食可吃软饭、烂面条、米粥、小馄饨等，副食可吃肉末、碎菜及蛋羹等，要避免吃刺激性的食物。值得一提的是，牛奶是宝宝断奶后每天的必需食物，因为它不仅易消化，而且有着极为丰富的营养，能提供给宝宝身体发育所需要的各种营养素。



你了解断乳吗？ 做个断乳知识小测试

母乳是宝宝最天然、最理想的食物，但随着宝宝逐渐长大，营养的需求会更全面，而且需求量也会更大，再者，宝宝也要在断乳的历练中成长。事实上，吃母乳是幸福的，断乳后能逐渐品尝到美滋美味的各种食物，对宝宝而言，也是一种成长的体验。

下面就让我们一起来做一个宝宝断乳问题的热身小测试吧：

1. 最不适合宝宝断乳的季节是什么？

- A. 春天
- B. 夏季
- C. 秋天
- D. 冬季

你的答案是：_____

2. 什么月龄宝宝断乳比较合适？

- A. 6 ~ 8 个月
- B. 8 ~ 12 个月
- C. 12 ~ 14 个月
- D. 1 岁半左右

你的答案是：_____

3. 宝贝就认母乳该怎么办？

- A. 狠心立即断乳
- B. 没办法，等他吃腻了再说
- C. 循序渐进逐步递减哺乳量直至断乳

你的答案是：_____

最佳答案：

1.B 夏季炎热，病菌繁殖，夏季断乳宝宝容易生病，所以，如遇此季，可适当延至凉爽的秋季再断乳。

2.B 通常情况下，母乳到9个月以后不仅营养缺乏，而且供给量也远远不能满足宝宝需要，所以，8~12个月是断乳的最佳时期。

3.C 采取在乳头涂抹墨水等恐吓的方式狠心断乳是不科学的。断乳不可操之过急，应当从添加断乳食品开始早作准备，逐步实施计划。

基础课， 断乳食品制作准备出发

宝宝迅速长大，一天一个样，享受的美味也从单纯的液体乳汁开始向固体食物过渡。为宝宝制作断乳食品就提到了每个新妈妈的日程中。如何挑选食材（尤其是食品安全问题屡见报端的情况下），为宝宝制作美味可口、营养均衡的断乳食品，让宝宝健康、快乐地度过断乳期，成了妈妈们势在必行的问题。不过，跃跃欲试之前，妈妈们要做好充分的准备。



断乳食品

用具的选购与使用

制作断乳食品之前，妈妈们要过的第一关就是准备工作，用具、食材、储备、特殊材料的整理等等都要“心中有数”。

◆ 杯子

宝宝喝水也有一个循序渐进的过程。开始学喝水时，可选奶嘴吸管奶瓶，这样从乳母乳头过渡过来，能较顺利地接受，而且不用躺下就能喝到水；再使用吸管奶瓶，让他渐渐脱离对乳头的依赖；之后选择盖子上有嘴的杯子，当他习惯后就能端稳半杯水并将杯子倾斜，用嘴直接在杯沿上喝了。学会直接用杯子喝水之前，最好选择有双耳把手的奶瓶或杯子，方便宝宝抓握。因此需准备一个系列的杯子供宝宝使用。



◆ 碗

给宝宝用的碗不仅要漂亮而且要闻摔，再就是要底平、帮浅、口大，平稳不易洒。漂亮可吸引宝宝注意力，增加食欲，使进食成为一种良性的刺激；耐摔则可以防止碎的残片扎伤宝宝。最好选择带吸盘的，固定在桌上，防止宝宝打翻。



◆ 勺

给宝宝选勺也有很多讲究。一般情况下，宝宝用的勺要柄短，口略深。柄短缩短了力矩便于宝宝自己进食；口略深可使宝宝在自己吃饭时，让好不容易舀起的食物多保留一些在勺中，减少抛洒，从而让宝宝较容易建立起成就感。为进食方便可选择偏口勺，减少了宝宝进食时要将勺口从正面送入嘴里时手腕的运动。一般小勺宜选塑料质地，轻便且安全，最好选择硅胶软头的勺子，不易伤到宝宝的口腔。



妈妈用的勺则应柄长口浅，柄长便于妈妈喂食；口浅避免进入宝宝口中太深或过度压迫宝宝舌头，引起呕吐。

◆ 围裙和围嘴

宝宝吃饭，难免会有“漏嘴”现象，撒得满桌子满身都是也很正常，因此，为了不打湿衣服，围裙和围嘴是宝宝学吃不可少的物品。可选表面为防水材质，内面为纯棉制品的围裙或围嘴，还可将防水一面反折向上做成口袋状，这样可以减少洒落食物弄脏地面等。

◆ 湿毛巾

进食的时候，宝宝难免会弄得嘴边、脸上、双手到处都是，被食物糊糊弄脏时，要及时给他擦干净。由

