

中国疾病预防控制中心

健康科普

大力推荐

中国疾病预防控制中心
亲爱豆

专家推荐的 聪明宝宝营养金典

健康饮食决定宝宝一生

爱心工程

每购买一本此书
将给中国红十字会
嫣然天使基金
捐款1元

孙念恬 主编



环保纸，无污染封面工艺，环保油墨印刷
给宝宝一个更加健康的成长环境



北京协和医院妇产医师、林巧稚最得意弟子

孙念恬 教授 倾力指导

父母必备的宝宝健康喂养方案

中国疾病预防控制中心 中国出版集团 中国出版



Mother & Baby

专家推荐的聪明宝宝营养金典

孙念恬 主编



重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

专家推荐的聪明宝宝营养金典 / 孙念怙主编. — 重庆 : 重庆出版社, 2010.3

(妈妈宝宝)

ISBN 978-7-229-01846-7

I. ①专… II. ①孙… III. ①婴幼儿—营养卫生 IV. ①R153.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 024930 号



专家推荐的聪明宝宝营养金典

出版人：罗小卫

装帧设计：孙阳阳

策 划： 华章同人

制 作： (www.rzbook.com)

责任编辑：陈建军

美术编辑：张丽娟

特约编辑：蔡 霞 季 萌

文字撰稿：犀 埜



(重庆长江二路205号)

廊坊市兰新雅彩印有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话：010-85869375 / 76 / 77转810

E-MAIL: tougao@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本：787mm×1092mm 1/12 印张：24 字数：260千字

版印次：2010年5月第1版 2010年5月第1次印刷

定价：38.00元

如有印装质量问题，请致电023-68706683

版权所有，侵权必究





前言

FOREWORD

从宝宝降临的那一刻开始，宝宝的饮食营养就成为了重中之重。宝宝该吃什么、怎么吃，怎样才吃得开心、吃得健康、吃得聪明，都是爸爸妈妈最关心的问题。

本书以让宝宝吃得营养均衡、吃出健康、吃出聪明为宗旨，为新手父母提供了以下四个方面的指导。聪明宝宝黄金营养同步指导：从营养学的角度，根据宝宝不同阶段的发育特点、营养需求、饮食搭配等情况，为父母提供了详尽的宝宝营养方案。新手妈妈哺喂难题一点通：细致地介绍了喂养宝宝的各种要领，让新手妈妈成功走出喂养误区，同时倾心指导新手妈妈培养宝宝养成良好的饮食习惯。聪明宝宝必吃的38种健康食物：我们为您精心挑选38种保证宝宝健康、促进生长、增强抵抗力、调节生理机能的食物，为宝宝撑起健康保护伞！做宝宝最好的食疗保健师：如何给宝宝有效补充他所缺乏的营养素？如何在宝宝患病期间合理安排他的饮食？如何针对宝宝的异常状况来进行饮食调理？针对上述问题，我们给爸爸妈妈提供了全面、科学、详尽、实用的答案。

本书条理清晰，文字流畅，图文并茂，阐述手法细致入微、贴近生活。愿本书的出版能够为天下所有的新手父母在养育宝宝的过程中起到切实的帮助，您的宝宝能够健康、快乐的成长，那将是我们最大的欣慰。

CONTENTS Mother & Baby



Part 01

12 聪明宝宝黄金营养同步指导

Chapter ♥ 01

0-1岁，每周一份营养方案

14 第1周 早开奶，早受益

14 ● 营养快线

15 ● 营养专家提醒 / 喂养攻略 / 新妈妈须知

16 第2周 妈妈，给我充足的能量

16 ● 营养快线 / 营养专家提醒

17 ● 能量补充站 / 喂养攻略 / 新妈妈须知

18 第3~4周 奶粉配制有学问

18 ● 营养快线 / 营养专家提醒

19 ● 喂养攻略 / 新妈妈须知

20 第5周 给宝宝加餐

20 ● 营养快线 / 营养专家提醒

21 ● 喂养攻略 / 新妈妈须知

22 第6周 注意宝宝的饮食规律

22 ● 营养快线 / 营养专家提醒

23 ● 喂养攻略 / 新妈妈须知

24 ● 专题：为宝宝巧断奶

26 第7~8周 母乳够吃吗

26 ● 营养快线

27 ● 营养专家提醒 / 喂养攻略

28 第9周 添加辅食要及时

28 ● 营养快线 / 营养专家提醒

29 ● 喂养攻略 / 新妈妈须知

30 第10周 勤喂水有好处

30 ● 营养快线 / 营养专家提醒

31 ● 喂养攻略 / 新妈妈须知

32 第11~12周 补充热量要适当

32 ● 营养快线 / 营养专家提醒

33 ● 喂养攻略 / 新妈妈须知

目录



34 第13周 宝宝的新食物

- 34 ● 营养快线/营养专家提醒
- 35 ● 喂养攻略/新妈妈须知

36 第14周 辅食添加有讲究

- 36 ● 营养快线/营养专家提醒/喂养攻略
- 37 ● 新妈妈须知

38 第15~16周 做好饮食过渡

- 38 ● 营养快线/营养专家提醒
- 39 ● 喂养攻略/新妈妈须知

40 第17周 辅食种类更丰富

- 40 ● 营养快线/营养专家提醒
- 41 ● 喂养攻略/新妈妈须知

42 第18周 适当补充微量元素

- 42 ● 营养快线/营养专家提醒
- 43 ● 喂养攻略/新妈妈须知

44 第19~20周 进入喂养新阶段

- 44 ● 营养快线/营养专家提醒
- 45 ● 喂养攻略/新妈妈须知

46 第21周 每天要吃五类食物

- 46 ● 营养快线/营养专家提醒
- 47 ● 喂养攻略/新妈妈须知

48 第22周 及时更换辅食种类

- 48 ● 营养快线/营养专家提醒

- 49 ● 喂养攻略/新妈妈须知

50 第23~24周 宝宝爱吃最重要

- 50 ● 营养快线/营养专家提醒
- 51 ● 喂养攻略/新妈妈须知

52 第25周 逐渐步入断奶阶段

- 52 ● 营养快线
- 53 ● 营养专家提醒/新妈妈须知

54 第26周 辅食添加要灵活

- 54 ● 营养快线/营养专家提醒
- 55 ● 喂养攻略/新妈妈须知

56 第27~28周 先吃辅食后喂奶

- 56 ● 营养快线/营养专家提醒
- 57 ● 喂养攻略/新妈妈须知

58 第29周 宝宝“发”牙了

- 58 ● 营养快线/营养专家提醒
- 59 ● 喂养攻略/新妈妈须知

60 第30周 品尝不同的味道

- 60 ● 营养快线/营养专家提醒
- 61 ● 喂养攻略/新妈妈须知

62 第31~32周 改变宝宝的饮食规律

- 62 ● 营养快线/营养专家提醒
- 63 ● 喂养攻略/新妈妈须知
- 64 ● 专题：正确认识配方奶

66 第33周 辅食成为主食

- 66 ● 营养快线/营养专家提醒
- 67 ● 喂养攻略/新妈妈须知

68 第34周 避免营养过量

- 68 ● 营养快线/营养专家提醒
- 69 ● 喂养攻略/新妈妈须知

70 第35~36周 和大人一起用餐

- 70 ● 营养快线/营养专家提醒
- 71 ● 喂养攻略/新妈妈须知

72 第37周 进入断乳后期

- 72 ● 营养快线/营养专家提醒
- 73 ● 喂养攻略/新妈妈须知



74 第38周 合理添加断奶食物

- 74 ● 营养快线/营养专家提醒
- 75 ● 喂养攻略/新妈妈须知

76 第39~40周 宝宝的点心

- 76 ● 营养快线/营养专家提醒
- 77 ● 喂养攻略/新妈妈须知

78 第41周 正确摄入脂肪

- 78 ● 营养快线/营养专家提醒
- 79 ● 喂养攻略/新妈妈须知

80 第42周 让宝宝的食物更丰富

- 80 ● 营养快线/营养专家提醒
- 81 ● 喂养攻略/新妈妈须知

82 第43~44周 注重饮食的效果

- 82 ● 营养快线/营养专家提醒
- 83 ● 喂养攻略/新妈妈须知

84 第45~46周 一日三餐加两点

- 84 ● 营养快线/营养专家提醒
- 85 ● 喂养攻略/新妈妈须知

86 第47~48周 宝宝饮食有规律

- 86 ● 营养快线/营养专家提醒
- 87 ● 喂养攻略/新妈妈须知

88 第49~50周 家庭中的小成员

- 88 ● 营养快线/营养专家提醒
- 89 ● 喂养攻略/新妈妈须知

90 第51~52周 宝宝周岁了

- 90 ● 营养快线/营养专家提醒
- 91 ● 喂养攻略/新妈妈须知

Chapter 02 1-3岁，幼儿膳食八堂课

92 1岁1~3个月 “小大人”的多样化食谱

- 92 ● 营养快线/营养专家提醒
- 93 ● 喂养攻略/新妈妈须知

94 1岁4~6个月 照顾娇嫩的消化系统

- 94 ● 营养快线/营养专家提醒
- 95 ● 喂养攻略/新妈妈须知

96 1岁7~9个月 让宝宝愉快进餐

- 96 ● 营养快线/营养专家提醒/喂养攻略
- 97 ● 新妈妈须知

98 1岁10~12个月 粗细搭配，营养更好

- 98 ● 营养快线/营养专家提醒
- 99 ● 喂养攻略/新妈妈须知

100 2岁1~3个月 更多热量，更多能量

- 100 ● 营养快线/营养专家提醒
- 101 ● 喂养攻略/新妈妈须知

102 2岁4~6个月 避免营养补充的误区

- 102 ● 营养快线/营养专家提醒
- 103 ● 喂养攻略/新妈妈须知

104 2岁7~9个月 完成饮食过渡期

- 104 ● 营养快线/营养专家提醒
- 105 ● 喂养攻略/新妈妈须知

106 2岁10~12个月 让宝宝慢慢用餐

- 106 ● 营养快线/营养专家提醒
- 107 ● 喂养攻略/新妈妈须知

Chapter 03 3-6岁，为宝宝量身定制营养餐

108 3~4岁 宝宝已经懂饥饱了

- 108 ● 营养快线
- 109 ● 营养专家提醒/喂养攻略/新妈妈须知

110 4~5岁 饭菜讲究色、香、味

- 110 ● 营养快线/营养专家提醒
- 111 ● 喂养攻略/新妈妈须知

112 5~6岁 一日三餐巧安排

- 112 ● 营养快线/营养专家提醒
- 113 ● 喂养攻略/新妈妈须知



114 新手妈妈哺喂难题一点通

Chapter 01

新手妈妈必备喂养经

116 正确的姿势让哺乳更轻松

- 116 ● 顺产妈妈的哺乳姿势
- 117 ● 帮宝宝吸到乳头 / 剖宫产妈妈床上坐位哺乳法 / 剖宫产妈妈床上坐位哺乳法

118 如何在夜间给宝宝哺乳

- 118 ● 5个月以内的宝宝需要夜间授乳 / 需要慢慢调整夜间授乳的习惯

119 哺乳妈妈用药需谨慎

- 119 ● 不可自己随意服药 / 不应随意中断哺乳 / 服药后要调整哺乳时间 / 不宜服用避孕药

120 怎样保证母乳的质与量

- 120 ● 新妈妈要注意营养全面 / 新妈妈要多吃这些食物 / 讲究食物的卫生
- 121 ● 解除胀奶的技巧 / 解决暂时性缺奶的技巧

122 新妈妈乳房异常时如何哺乳

- 122 ● 乳头皲裂
- 123 ● 乳管阻塞 / 乳腺炎

124 新妈妈上班后的母乳喂养

- 124 ● 让宝宝提前适应 / 上班时收集母乳

- 125 ● 母乳储存 / 喂养方法

126 注意哺乳中的常见问题

- 126 ● 拒绝吸奶
- 127 ● 奶冲问题 / 吃吃停停 / 食欲不振

128 宝宝吐奶怎么办

- 128 ● 吐奶的原因 / 防止吐奶的方法 / 严重吐奶的紧急处理

129 掌握人工喂养的要领

- 129 ● 养成定时定量的喂养 / 注意奶嘴孔的大小 / 正确的人工喂奶姿势

130 混合喂养的最佳方案

- 130 ● 一顿只吃一种奶 / 充分利用有限的母乳 / 夜间最好是母乳喂养
- 131 ● 让宝宝逐步接受奶瓶

131 宝宝厌食牛奶的对策

- 131 ● 过量的牛奶引起厌食 / 口味和兴趣的转变 / 厌食牛奶的处理

132 保证喂养工具的卫生

- 132 ● 及时清洗食具 / 消毒食具 / 妥善保存食具 / 要定期更换奶瓶和奶嘴

133 做好断奶前的过渡工作

- 132 ● 给宝宝一个断奶过渡期
- 133 ● 过渡期的饮食搭配 / 合适的时机

134 宝宝断奶食物的添加顺序

- 134 ● 首先应添加谷类食物 / 添加蔬菜汁(泥)或水果汁(泥) / 添加肉类食物

134 如何预防断奶综合征

- 135 ● 断奶综合征的成因 / 断奶综合征的护理

136 给宝宝喂什么样的点心好

- 136 ● 怎样给体重过重宝宝饼干蛋糕 / 怎样给体重过轻宝宝饼干蛋糕

137 快1周岁怎样吃水果

- 137 ● 怎样给宝宝吃水果 / 补充维生素C / 夏季怎样自制果汁
- 138 ● 宝宝补水的基本原则 / 给宝宝补水的时机
- 139 ● 非常时期的补水 / 饮用方法

Chapter 02

宝宝饮食好习惯

140 形成有规律的喂养

- 140 ● 正确地把握喂食规律 / 每次哺乳的时间长度
- 141 ● 注意饮食的规律 / 训练宝宝的咀嚼能力 / 咀嚼的重要性

142 让宝宝习惯用杯子喝水

- 142 ● 过渡训练 / 训练方法
- 143 ● 培养独立吃饭的习惯 / 让宝宝自己用匙子 / 及时给予鼓励和表扬

144 培养宝宝独立吃饭的习惯

- 144 ● 宝宝偏食的原因 / 纠正偏食的策略

145 让宝宝学会用筷子吃饭

- 145 ● 游戏训练法 / 循序渐进

146 培养饮食习惯要循序渐进

- 146 ● 养成定时进餐的习惯 / 养成安心进餐的习惯 / 培养独立进餐的习惯

147 避免不合理的饮食方式

- 147 ● 不要过分要求吃饭速度 / 不要饮食无度 / 不要饮食无时

148 宝宝饮食中的“五不”原则

- 148 ● 不催促宝宝吃饭 / 不分散宝宝的注意力 / 不强制宝宝吃饭
149 ● 不强求宝宝吃饭 / 不讨好宝宝吃饭

149 宝宝贪吃零食要控制

- 149 ● 给宝宝吃低糖高钙食物 / 宝宝的零食要事先买好 / 零食不要一次给得太多

150 宝宝不爱吃蔬菜的对策

- 150 ● 不吃蔬菜容易引起便秘 / 不吃蔬菜易破坏肠道环境 / 不吃蔬菜使维生素C摄取不足 / 不吃蔬菜会使宝宝热能摄取过多



- 151 ● 从小让宝宝爱上蔬菜 / 为宝宝做榜样 / 注意改善蔬菜的烹调方法

Chapter 03 走出喂养误区

152 母乳喂养中的是与非

- 152 ● 如果奶水少, 把母乳留在晚上吃
153 ● 一边喂一边让宝宝睡 / 宝宝断奶, 妈妈怎么做 / 把母乳挤到奶瓶中喂宝宝

154 不要认为宝宝哭闹就是没吃饱

- 154 ● 观察宝宝的睡眠状态 / 观察宝宝的大便量
155 ● 监测体重是否增长

155 母乳清不全是缺营养

- 155 ● 清淡的初乳营养好 / 浓稠的奶水未必有益

156 警惕断奶后的喂养误区

- 156 ● 鸡蛋吃得越多越好 / 让宝宝过量吃鱼松
157 ● 认为鲜牛奶比配方奶好 / 让宝宝边吃边玩
158 ● 给宝宝吃过多的动物肝脏 / 认为鸡汤比鸡肉更有营养 / 不给宝宝固定的进餐位置
159 ● 不让宝宝自己吃饭

160 水果并非多多益善

- 160 ● 注意食用时间 / 要与宝宝的体质相宜
161 ● 不能用水果代替蔬菜 / 有些水果要适度食用

162 当心饮料中的健康隐患

- 162 ● 宝宝少喝这些饮料
163 ● 小心发生营养障碍 / 抗病能力下降 / 影响正常进食量 / 加重肝脏和肾脏的负担

164 宝宝食欲不好与爸爸妈妈有关

- 164 ● 先排查是否生病 / 爸爸妈妈太过关注惹的祸
165 ● 让宝宝吃了太多零食 / 忽视了宝宝的变化

166 不要忽视宝宝的餐前情绪

- 166 ● 独自进餐 / 不专心吃饭
167 ● 溺爱进餐

Part 03

168 聪明宝宝必吃的38种健康食物

Chapter 01 必不可少的奶类、豆类

170 牛奶 宝宝最理想的营养品

- 170 ● 营养快线
171 ● 宝宝加油站 / 营养宜与忌 / 营养专家提醒

172 酸奶 更利于吸收的乳制品

- 172 ● 营养快线 / 宝宝加油站 / 营养宜与忌
173 ● 营养专家提醒

174 奶酪 宝宝的精华食源

174 ● 营养快线 / 宝宝加油站 / 营养宜与忌

175 ● 营养专家提醒

176 豆腐 绝佳的蛋白质食物

176 ● 营养快线 / 宝宝加油站 / 营养宜与忌

177 ● 营养专家提醒

178 黄豆 宝宝的“抗癌疫苗”

178 ● 营养快线 / 宝宝加油站

179 ● 营养宜与忌 / 营养专家提醒

Chapter 02

强筋壮骨的肉类、蛋类

180 猪肉 宝宝的餐桌之王

180 ● 营养快线

181 ● 宝宝加油站 / 营养宜与忌 / 营养专家提醒

182 牛肉 让宝宝变得更强壮

182 ● 营养快线 / 宝宝加油站

183 ● 营养宜与忌 / 营养专家提醒

184 鸡肉 宝宝的高蛋白营养品

184 ● 营养快线 / 宝宝加油站

185 ● 营养宜与忌 / 营养专家提醒

186 鸡蛋 宝宝成长的营养宝库

186 ● 营养快线 / 宝宝加油站

187 ● 营养宜与忌 / 营养专家提醒



188 草鱼 宝宝理想的断奶食物

188 ● 营养快线 / 宝宝加油站 / 营养宜与忌

189 ● 营养专家提醒

Chapter 03

有益成长的新鲜水果

190 苹果 全方位的健康水果

190 ● 营养快线 / 营养宜与忌

191 梨 宝宝的天然矿泉水

191 ● 营养快线 / 营养宜与忌 / 营养专家提醒

192 香蕉 软甜可口宝宝爱

192 ● 营养快线 / 营养宜与忌 / 营养专家提醒

193 西瓜 消暑解渴的好水果

193 ● 营养快线 / 营养宜与忌 / 营养专家提醒

194 柑橘 酸酸甜甜营养好

194 ● 营养快线 / 营养宜与忌 / 营养专家提醒

195 猕猴桃 水果中的维C之王

195 ● 营养快线 / 营养宜与忌

196 草莓 色、香、味俱佳的果中皇后

196 ● 营养快线 / 营养宜与忌 / 营养专家提醒

197 红枣 宝宝补血的好帮手

197 ● 营养快线 / 营养宜与忌 / 营养专家提醒

Chapter 04

各具风味的健康蔬菜

198 南瓜 宝宝的特效保健菜

- 198 ● 营养快线
- 199 ● 营养宜与忌 / 营养专家提醒

200 西兰花 宝宝的叶酸补充剂

- 200 ● 营养快线
- 201 ● 营养宜与忌 / 营养专家提醒

202 番茄 神奇的菜中之果

- 202 ● 营养快线
- 203 ● 营养宜与忌 / 营养专家提醒

204 胡萝卜 给宝宝进补的小人参

- 204 ● 营养快线
- 205 ● 营养宜与忌 / 营养专家提醒

206 黄瓜 宝宝餐桌上的常见菜

- 206 ● 营养快线 / 营养宜与忌 / 营养专家提醒

Chapter 05

专家推荐的保健菌藻

212 香菇 宝宝最佳的食物医生

- 212 ● 营养快线
- 213 ● 营养宜与忌 / 营养专家提醒

214 黑木耳 让宝宝的肌肤更红润

- 214 ● 营养快线 / 营养宜与忌
- 215 ● 营养专家提醒

207 冬瓜 让宝宝的体形更健美

- 207 ● 营养快线 / 营养宜与忌 / 营养专家提醒

208 茄子 呵护宝宝的心血管

- 208 ● 营养快线 / 营养宜与忌 / 营养专家提醒

209 洋葱 宝宝感冒的防火墙

- 209 ● 营养快线 / 营养宜与忌 / 营养专家提醒

210 白萝卜 营养丰富又均衡

- 210 ● 营养快线 / 营养宜与忌 / 营养专家提醒

211 土豆 宝宝的第二面包

- 211 ● 营养快线 / 营养宜与忌 / 营养专家提醒



216 海带 宝宝的补碘专家

- 216 ● 营养快线
- 217 ● 营养宜与忌 / 营养专家提醒

218 紫菜 海底天然珍品

- 218 ● 营养快线
- 219 ● 营养宜与忌 / 营养专家提醒

Chapter 06

补脑益智的五谷杂粮

220 燕麦“小大人”的多样化食谱

- 220 ● 营养快线
- 221 ● 营养宜与忌 / 营养专家提醒

222 小米 谷物中的精华

- 222 ● 营养快线 / 营养宜与忌
- 223 ● 营养专家提醒

224 薏米 常吃薏米少生病

- 224 ● 营养快线 / 营养宜与忌 / 营养专家提醒

225 玉米 粗粮中的保健佳品

- 225 ● 营养快线 / 营养宜与忌 / 营养专家提醒

226 核桃 宝宝聪明的“益智果”

- 226 ● 营养快线 / 营养宜与忌
- 227 ● 营养专家提醒

228 花生 滋养补益的“素中之荤”

- 228 ● 营养快线
- 229 ● 营养宜与忌 / 营养专家提醒

Part 04

230 做宝宝最好的食疗保健师

Chapter 01

必备营养素，这样食补最健康

232 补钙 让宝宝的骨骼更强壮

- 232 ● 营养快线
- 233 ● 营养缺乏症状 / 食物中的钙

234 补铁 提高身体免疫力

- 234 ● 营养快线
- 235 ● 营养缺乏症状 / 食物中的铁

236 补锌 避免宝宝发育不良

- 236 ● 营养快线
- 237 ● 营养缺乏症状 / 食物中的锌

238 补碘 让宝宝的精力更充沛

- 238 ● 营养快线 / 营养缺乏症状
- 239 ● 食物中的碘

240 补硒 排除毒素和致癌物质

- 240 ● 营养快线 / 营养缺乏症状
- 241 ● 食物中的硒

242 补维生素A 宝宝最容易缺乏的营养素

- 242 ● 营养快线
- 243 ● 营养缺乏症状 / 食物中的维生素A

244 补维生素B₁ 促进宝宝对食物的吸收和消化

- 244 ● 营养快线
- 245 ● 营养缺乏症状 / 食物中的维生素B₁

246 补维生素B₂ 保护宝宝的皮肤和毛发

- 246 ● 营养快线
- 247 ● 营养缺乏症状 / 食物中的维生素B₂

248 补维生素B₆ 维护宝宝的生理代谢

- 248 ● 营养快线 / 营养缺乏症状
- 249 ● 食物中的维生素B₆

250 补维生素C 增强对传染病的抵抗力

- 250 ● 营养快线 / 营养缺乏症状
- 251 ● 食物中的维生素C

252 补维生素D 不可或缺的“阳光维生素”

- 252 ● 营养快线
- 253 ● 营养缺乏症状 / 食物中的维生素D

Chapter 02 宝宝异常状况，这样调理最简单

254 夜啼 别让宝宝成为“夜哭郎”

- 254 ● 疾病诊疗室
- 255 ● 医生提醒

256 多动症 让宝宝安静下来

- 256 ● 疾病诊疗室 / 医生提醒
- 257 ● 饮食调养

258 抑郁症 帮宝宝找回快乐

- 258 ● 疾病诊疗室
- 259 ● 医生提醒

260 焦虑症 为宝宝树立自信心

- 260 ● 疾病诊疗室 / 医生提醒

262 孤独症 早发现，早干预

- 262 ● 疾病诊疗室
- 263 ● 医生提醒

264 缄默症 让宝宝说出心里话

- 264 ● 疾病诊疗室
- 265 ● 医生提醒

Chapter 03 宝宝常见病，这样食疗最有效

266 腹泻 少食多餐补水

- 266 ● 疾病诊疗室

- 267 ● 医生提醒

268 感冒 对症饮食来调节

- 268 ● 疾病诊疗室 / 医生提醒
- 269 ● 专家饮食建议

270 咳嗽 分清病因，及时调理

- 270 ● 疾病诊疗室
- 271 ● 医生提醒

272 贫血 食疗补血有妙方

- 272 ● 疾病诊疗室
- 273 ● 医生提醒

274 便秘 增加粗纤维食物

- 274 ● 疾病诊疗室
- 275 ● 医生提醒

276 多汗 远离生冷辛辣食物

- 276 ● 疾病诊疗室
- 277 ● 医生提醒

278 扁桃体炎 解毒散热少油腻

- 278 ● 疾病诊疗室
- 279 ● 医生提醒

280 鹅口疮 忌酸忌辣忌热食

- 280 ● 疾病诊疗室
- 281 ● 医生提醒

282 湿疹 防止宝宝食物过敏

- 282 ● 疾病诊疗室
- 283 ● 医生提醒

284 水痘 忌食温热与辛辣

- 284 ● 疾病诊疗室
- 285 ● 医生提醒



聪明宝宝 黄金营养同步指导

全面呵护宝宝成长每一天





Mother & Baby

爸爸妈妈经过漫长的等待，
宝宝终于来到了这个多姿多彩的世界。

从呱呱落地的那一刻开始，
宝宝的饮食营养就成了重中之重。

在不断成长的过程中，
宝宝应该吃什么、怎么吃，
怎样才能吃得开心、吃得健康、吃得聪明，
都是爸爸妈妈必须关心的内容！

0-1岁, 每周一份营养方案

从第一声啼哭到点燃第一根生日蜡烛, 宝宝开始了人生中的第一个阶段, 这个时候, 也是宝宝补充营养的关键期, 爸爸妈妈知道怎么做吗?

[第·1·周]

早开奶, 早受益

一般宝宝出生10~15分钟后就会自发地吸吮乳头。乳头是新生儿的视觉标志, 宝宝凭本能可找到乳头并开始吸吮, 这时宝宝吸吮的就是妈妈的初乳。早开奶的目的不仅在于让宝宝多得到些初乳, 宝宝的吸吮还可刺激妈妈的乳汁分泌, 宝宝吸吮越多, 妈妈的产奶量就越大, 有利于母乳喂养。而且吸吮还可以刺激妈妈的子宫收缩, 减少子宫出血。



营养快线

新妈妈生产后2~3天所分泌的乳汁称为初乳。初乳成分浓稠, 量少, 微黄, 含有特别多的抗体, 有助于胎便的排出, 防止新生儿发生严重的下痢, 并且可增强新生儿对疾病的抵抗力。

几天后, 初乳会渐渐变稀, 最后成为普通的乳汁。妈妈应该尽量用母乳来哺育宝宝, 如果因为种种原因不能哺育母乳, 也应该让宝宝尝到宝贵的初乳。



care
02

营养专家提醒

开奶前不宜用母乳替代品喂宝宝。如果开奶前用母乳替代品喂宝宝，会使宝宝产生“乳头错觉”，这是由于奶瓶的奶头比妈妈的奶头易吸吮；另一方面，因为奶粉冲的奶比妈妈的奶甜，这些都会造成新生儿不爱吃妈妈的奶，造成母乳喂养失败。

care
03

喂养攻略

刚刚分娩后，妈妈的乳汁一般都较少，新生儿若吃不饱可以多喂几次。通过反复地吸吮和刺激，妈妈的乳汁就会逐渐增多。自然养成喂奶时间至3小时左右喂一次。也就是说，喂奶不必严格限时间，喂奶次数和时间间隔应结合乳汁的供应量和新生儿的需求进行调整。一般新生儿在3~4周内，一天喂奶8次以上，2~3小时喂一次，晚上若新生儿熟睡不醒，不必弄醒后喂奶。

care
04

新妈妈须知

新生儿胃容积小，仅30毫升左右，而且新生儿早期吸吮力弱，每次吸入的奶量很少，加之目前妈妈多为初产妇，喂奶的姿势不一定正确等因素，往往弄得母婴都感到疲惫不堪。而宝宝很可能并未吃饱，常常由于疲劳，吃几口就睡着了，但睡不了多久，又因饥饿而啼哭，若因未到间隔喂奶时间就停止喂奶，长期如此会造成宝宝营养不良，影响生长发育。因此，0~2个月的宝宝应按需哺乳，只要宝宝想吃，不分白天黑夜都要用母乳喂养。



YANSHENLIANJIE

延伸链接

实行纯母乳喂养的建议

为了使妈妈们能够实行和坚持在最初6个月进行纯母乳喂养，世界卫生组织（WHO）和联合国儿童基金会（UNICEF）建议：

在分娩后最初1小时内开始母乳喂养。

6个月内宝宝用纯母乳喂养，不需添加任何其他食物。

母乳喂养应按需进行，不分昼夜。

不得使用奶瓶、人造奶头或安慰奶嘴喂奶。



〔第·2·周〕

妈妈，给我充足的能量

宝宝现在正是需要大量补充营养的时候，妈妈一定要让宝宝吃饱吃足，给宝宝提供充足的能量。



营养快线

新生的宝宝，特别是冬季出生的宝宝，比较为预防佝偻病，应同时适量补充维生素A，宝

容易缺乏维生素D，
宝出生半个月后

可以在医生的指导下添加鱼肝油。



★延 | 伸 | 链 | 接★

宝宝吃饱后不要马上睡觉

许多妈妈给新生儿喂饱后立即让其躺下，不注意新生儿睡觉姿势，致使宝宝出现溢奶现象，所以宝宝睡觉的姿势很重要。给新生儿哺乳后，应先将其抱起趴在妈妈肩部，轻轻拍打小儿背部，促使吃奶时吸进胃里的空气排出来。然后再慢慢地让他睡下，睡的姿势以右侧卧位为好。持续右侧卧位约半小时，不要晃动小儿，这样可以防止溢奶。



营养专家提醒

许多妈妈都认为给宝宝喝糖水能补充营养，于是经常喂宝宝高浓度糖水或给宝宝吃一些高糖的乳制品，其实这种做法是错误的。这样不仅不能给宝宝补充营养，反而可能会给宝宝带来疾病。

若给宝宝服用高糖的乳品和水，宝宝易患腹泻、消化不良、食欲不振，以致发生营养不良，还会使坏死性小肠炎的发病率增高。因为高浓度的糖会损伤肠黏膜，糖发酵后产生大量气体，造成肠腔充

★贴心叮咛

为了增加泌乳量，新妈妈要注意自身的营养，生活要有规律。