



福娃养成秘笈

这是一套匠心独具，洋溢爱意的育儿“秘笈”，解决新手爸妈遇到的诸多育儿问题，助力中国家庭，养育幸福宝宝。

陈德

陈建斌

2014年6月1日

小儿好养

锦溪妈妈私房育儿秘笈



徐锦溪
陈治锟

编著



全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社



福娃养成秘笈

小儿好养

锦溪妈妈私房育儿秘笈

徐锦溪 陈治锟 编著



中国中医药出版社
· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

小儿好养：锦溪妈妈私房育儿秘笈 / 徐锦溪，陈治锟编著. —北京：
中国中医药出版社，2014.8

(福娃养成秘笈)

ISBN 978-7-5132-1918-1

I. ①小… II. ①徐… ②陈… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识
IV. ①TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 095593 号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层
邮政编码 100013
传真 010 64405750
北京启恒印刷有限公司印刷
各地新华书店经销

*

开本 710×1000 1/16 印张 11.5 字数 135 千字
2014 年 8 月第 1 版 2014 年 8 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5132-1918-1

*

定价 49.90 元
网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换
版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720
购书热线 010 64065415 010 64065413
书店网址 csln.net/qksd/
官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>



一位营养师妈妈的育儿宝典

人生如同一场华丽的戏剧，而生命的萌发则奇迹般地开启了演出的大幕。从一个小小的受精卵开始，不断分裂、聚合，逐渐成长，经过日日夜夜漫长的孕育，一朝呱呱坠地，嘹亮的啼哭犹如赞美诗一般滋润着爸妈的心田，而后会坐、会爬、会走、会说话……演出越来越精彩……

这些精彩的演出都是源于两个生命的爱，这份爱从彼此之间延续到另一个小生命的身上。为了这个小小的生命，男人失去了想要的自由，毫无怨言地舍弃了爱好；为了这个小小的生命，女人失去了苗条的身材，义无反顾地承受了煎熬。这个小小的生命被他们称为——“宝宝”。

这是一个缔造和成就生命的旅行，路上有阳光、有花香；也会有高山、有险滩。这本书会带你闻着花香、沐浴阳光、飞越高山、绕过险滩，跟你爱的人顺利地启动幸福之门，演绎一家三口的幸福温馨……

准备好了吗？精彩的演出开始了。

徐锦溪

2014年5月

内 容 提 要

本书作者融合提炼了营养学、心理学的专业知识和养育健康孩子的丰富经验，以独特个性的视角，以风趣轻松的形式，以通俗易懂的语言，阐释了从新生命的孕育到宝宝出生后各个阶段营养补充的要点，选用了适时的私房育儿食谱，解决了养育宝宝遇到的各种问题，特别是爸爸角色的转换；更加入了抚触按摩缓解小儿常见病症和生病宝宝需要的营养支持等精彩内容。

新手爸妈还为养儿发愁吗？本书精准的定位和实用的指导让您一书在手，育儿不愁。

此书得到了作为孩子父母的著名演员陈建斌、蒋勤勤夫妇，中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长孙树侠，中央人民广播电台香港之声花样年华主持人雅雯，北京人民广播电台爱家广播宝贝计划主持人滕兵联合倾情推荐。同时也得到了刘晓楠、房延龙、周美荣、景子芮、李维维、姜影等好友的大力支持，在此一并深表感谢！

对宝宝要精心呵护，学育儿需正确指导。此套福娃“秘笈”，内容专业贴近生活，制作新颖与时俱进。实现中国梦，拥有健康娃。

首都保健营养美食学会执行会长



2014年6月1日



目录

第1章

助你好孕——准爸辣妈孕前备战指南 / 1

♥ 合理化饮食，助孕赛磐石 / 3

1. 食物新原则，宜全不宜拣 / 4
2. 主食要足量，粗细巧搭配 / 4
3. 荤素搭配，备孕不累 / 6
4. 补益天然不费事 / 7

♥ 巧用营养素，给娃打基础 / 8

1. 叶酸不可缺 / 8
2. 足铁防贫血 / 9
3. 聪明碘护航 / 9

♥ “谣言”不可信，盲从有风险 / 10

1. 酸碱定性别吗 / 10
2. 保健品无所不能吗 / 11

♥ 爱心助孕餐两款 / 12

1. 男款——双花咖喱生蚝 / 12
2. 女款——红枣核桃豆浆饮 / 14

第2章

孕育宝宝的280个日日夜夜 / 17

♥ 孕吐不可怕，妙招对付它 / 19

1. 防吐第一招，少食多餐 / 19
2. 防吐第二招，补足碳水化合物 / 20

♥ 孕妈妈之漫漫补钙路 / 20

1. 摄钙应足量 / 21
2. 牛奶补钙强 / 21
3. 补钙防过量 / 22
4. 爱心大爆发之补钙餐——芥蓝核桃炒虾仁 / 22

♥ 别让贫血找上你 / 24

1. 对宝宝的影响 / 24
2. 对宝妈的影响 / 25
3. 爱心大爆发之补血餐——笋耳鸭血 / 25

♥ 充气的皮球——增重有限制 / 27

♥ 爱心孕期餐，吃好早、中、晚 / 28

1. 孕早防吐餐——菌菇煲 / 28
2. 孕中过渡餐——清蒸银鳕鱼 / 30
3. 孕晚备战餐——肉末太阳蛋 / 32

我的生命中从此有了一个“你” / 35

♥ 阵痛后的曙光 / 37

1. 不可不知的三个术语 / 37
2. 老公的陪伴才是最大的鼓励 / 38
3. 不可或缺的助产餐 / 40
4. 爱心大爆发之助产餐——西红柿虾仁蛋炒饭 / 41

♥ 妈妈怎会没奶水 / 42

1. 想要开奶早，心情一定好 / 42
2. 想要开奶早，乳头刺激不能少 / 43
3. 想要开奶早，时间把控要记牢 / 44
4. 初乳金不换，千万别糟蹋 / 44
5. 爱心大爆发之下奶汤——鲫鱼丝瓜豆皮汤 / 45

第4章

♥ 月子新说加老理儿，妈妈真心伤不起 / 47

1. “高价”的陷阱 / 47
2. “神奇”猪蹄汤 / 48
3. 水果蔬菜不能吃吗 / 50
4. “大补”和“会补”大PK / 51
5. 关注宝宝还是关注妈 / 53
6. 真讲究还是瞎讲究 / 54
7. 爱心大爆发之月子餐——莲香玉米排骨汤 / 56

孩子开始“吃饭”，妈妈应该怎么办 / 59

♥ 宝宝“吃饭”的八个困惑 / 61

1. 添加辅食应该从4个月开始吗 / 61
2. 首先添加的应该是蛋黄吗 / 62
3. 米粥和米粉能互替吗 / 63
4. 宝宝便秘时，蜂蜜好使吗 / 63
5. 母婴店里的“陷阱”你知道吗 / 64
6. 神奇的牛初乳能提升免疫力吗 / 64
7. 辅食不放盐，宝宝没力气吗 / 65
8. 蔬果有营养，宝宝多吃也无妨吗 / 66

♥ 这样添加辅食更健康 / 67

1. 添加辅食的“六原则” / 67
2. 宝宝辅食制作小技巧 / 67
3. 1岁内添加辅食“四注意” / 68
4. 给宝宝喂饭的“三误区” / 68

♥ 营养食谱为孩子保驾护航 / 70

1. 宝宝健康第一餐（第一阶段：6~7个月） / 70
2. 享受美食又一餐（第二阶段：7~9个月） / 73

3. 营养均衡开“大餐”（第三阶段：9~12个月） / 76

♥ 如何才能给孩子挑选最好的食物（1~2岁） / 78

1. 宝宝选食物，必须有“讲究” / 78
2. 远离香精诱惑，别上奶精的当 / 79
3. 认识食品添加剂——选择不能太好“色” / 80
4. 做个男子汉，不可吃“软”饭 / 80
5. 给孩子最好的食物，认识有机食品 / 81
6. 远离膨化食品可以更健康 / 82

♥ 四季健康餐，助宝宝健康成长 / 83

1. 春季生长餐——肝菜胡萝卜粥 / 83
2. 夏季防暑餐——什锦丁 / 84
3. 秋季防燥餐——肉菜小馄饨 / 86
4. 入冬暖胃餐——虾肉青菜面 / 87

♥ “送”给孩子最健康的礼物（2~3岁） / 89

1. 让孩子爱上天然食物 / 89
2. 宝宝爱“豆”赛过肉 / 89
3. 巧食海鲜助发育 / 90
4. 吃好三餐，健康留身边 / 90

♥ 慧眼识误区，巧妙排陷阱 / 102

1. 远离最“坑爹”的补钙方法 / 102
2. 别让果冻夺走孩子的健康 / 103
3. 拒绝甜饮料，远离伤害 / 103
4. 可乐实在不可乐 / 104

♥ 如何hold住偏食宝宝的胃 / 105

1. 家长带头，亲自参与 / 105
2. 多多鼓励，适当奖励 / 105
3. 形式多样，餐桌丰富 / 106

第5章

4. 严把零食关 / 107

好父母胜过好医生 / 109

♥ 新生儿常见疾病 (0~1个月) / 111

1. 让人着急的新生儿黄疸 / 111
2. 不可忽视的新生儿肺炎 / 112
3. 孩子维生素K缺乏怎么办 / 114
4. 孩子低血糖怎么办 / 115
5. 孩子呕吐怎么办 / 116

♥ 婴儿常见疾病 (2~12个月) / 117

1. 宝宝百日照，有哭也有笑 (2~3个月) / 117
2. 宝宝上餐桌，问题有点多 (4~6个月) / 119
3. 补锌又补铁，防病又造血 (7~9个月) / 127
4. 急疹有缘由，乳牙要保护 (10~12个月) / 130

♥ 用药提醒 / 133

1. 喂药有技巧 / 133
2. 常用药列表 / 134
3. 是药三分毒 / 135

第6章

抚触按摩小宝宝，健康成长好娃娃 / 139

♥ 新手上路 / 141

1. 按摩可以马上学 / 141
2. 按摩年龄有讲究 / 141
3. 按摩油需巧选择 / 141
4. 按摩时间有规定 / 142
5. 按出健康讲细节 / 142
6. 服务前奏不可少 / 143
7. 按摩手法不复杂 / 144

 熟能生巧 / 147

【A面：不同时期有不同的方法】 / 147

1. 新生儿抚触 / 147
2. 2~6个月宝宝的按摩 / 148
3. 6~12个月宝宝的按摩 / 151
4. 1~3岁幼儿阶段的按摩 / 152
5. 3~6岁学龄前期的按摩 / 154

【B面：疾病都是小儿科】 / 155

1. 轻轻松松驱感冒 / 155
2. “葵花圣手”治咳嗽 / 157
3. 穴位刺激止腹泻 / 159
4. 便秘缓解靠按摩 / 161
5. 治疗疳积抚触帮 / 163

宝宝健康就是妈妈最大的幸福 / 165

 宝宝身体里的秘密——宝宝为什么长得那么可爱 / 167

1. 婴儿肥 / 167
2. 唇突 / 168
3. 可爱的大脑袋 / 168
4. 大肚皮 / 169
5. 可以净化灵魂的双眼 / 169

 不可不知的法则——别让爱变成对宝宝的“伤害” / 170

1. 母乳喂养，呵护宝宝新生 / 170
2. 维护味觉，影响宝宝一生 / 170
3. 武装自己，保护宝宝成长 / 171



第1章

助你好孕

——准爸辣妈孕前备战指南



在婚礼进行曲仍余音绕梁之时，或二人世界的日子过得有点厌烦之日，又或父母唠叨到承受能力极限之处，抑或被朋友接连荣升为奶妈奶爸刺激之后，小两口突然觉得，“制造”出个小接班人的事应该提上日程了，传宗接代的事应该紧锣密鼓地实施了，于是各种酝酿、各种准备、各种计划……

步骤一：开垦出一片肥沃的“土地”。

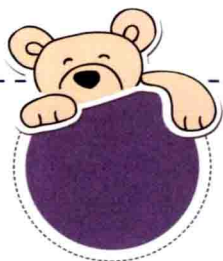
步骤二：培育出精良的“种子”。

步骤三：打造出一个高级大“house”。

终极目标：生个健康、聪明的优质宝宝。

目标是清晰的，但是道路是曲折的，有时甚至会南辕北辙。比如听别人说要吃“无所不能”的保健品，于是就忙着四处打听吃什么牌子、吃哪国的、吃几种；比如听别人说吃好睡好、养精蓄锐最重要，于是没事儿除了吃就是躺着，厨房和冰箱、床和沙发的利用率激增；比如听别人说生男娃得吃啥、吃啥啥准能生女娃，于是就按着“秘方”专一地、每天不辍地、吃顶了也不罢休地执行。各种传说、各种偏方、各种跟风成了备孕小两口“不能让孩子输在起跑线上”的理论指导。

我理解小两口的心情，但做法恕我不能推崇。孕育一个健康的宝宝是人生大事，固然要计划、要重视，但更重要的是科学的准备和理性的选择。怎么才能做到这两点呢？怀有一颗平常心，加上以下给您的几点建议，在有生育计划的半年到一年内开始实施，一个健康的宝宝在不久的将来就会萌芽啦！



合理化饮食，助孕赛磐石

各位备孕小两口请看过来，孕前自测20问，测试一下自己的“饮食习惯”是不是符合备孕条件。

- ♥ 你的生活节奏快吗？
- ♥ 你时常加班吗？
- ♥ 你经常熬夜吗？
- ♥ 你每天面对电脑超过三个小时吗？
- ♥ 你每天根本就没时间运动，每周保证不了三次、每次一小时的运动吗？
- ♥ 你三餐不能按时吃吗？
- ♥ 你不吃早饭吗？
- ♥ 你三餐都在外边吃吗？
- ♥ 你的晚餐占一天三餐的比例最高吗？
- ♥ 你经常吃夜宵吗？
- ♥ 你是无酒不欢吗？
- ♥ 你是无肉不欢吗？
- ♥ 你是烟民吗？
- ♥ 你常吃煎烤熏炸的食物吗？
- ♥ 你常吃快餐吗？
- ♥ 你基本不吃粗粮吗？
- ♥ 你不爱吃绿叶蔬菜吗？
- ♥ 你秉承“咸中出味”、钟爱汁浓味厚的菜肴吗？

♥ 你有饮浓茶、每天喝两杯以上咖啡的习惯吗？

♥ 你觉得“好吃”（顺口爱吃的）比“吃好”（吃得营养健康）重要吗？

拥有以上一条，您的饮食习惯、生活习惯就“光荣”地获得了一张“黄牌”。各位，您“连中几元”呢？您是“被罚下”还是“被停赛”了呢？您是躺着也中枪还是中N多枪后悲愤地躺下了呢？做测试的目的在于提醒各位：良好的饮食习惯是“沃土”和“良种”的基础。

正像孕育宝宝不是女人一个人的事一样，备孕也是小两口共同的课题，孕前夫妻俩都要改变长期形成的不良生活习惯和饮食习惯。妻子在营养素摄入及时、充足的情况下，在良好作息习惯的支持下，才能保证“土壤肥沃”，才能应对孕期母体生理上日新月异的物理、化学变化；丈夫在戒烟戒酒、合理饮食、睡眠充足、锻炼有节的基础上，才能拥有精良的种子，一击即中，从而完成优质基因得以繁衍继承的大业。

怎样的饮食习惯和饮食结构才是合理和“高级”的呢？



1. 食物新原则，宜全不宜拣

世界上没有一种食物能给我们带来全面的营养，所以食物的种类就需要越多越好，谷类、蔬菜、水果、大豆、牛奶、肉类等一个都不能少。养成全面饮食的好习惯，不要挑三拣四，也为了日后给宝宝做榜样，因为父母的饮食习惯将直接影响到宝宝的健康。



2. 主食要足量，粗细巧搭配

我们每天都在吃主食，可究竟多少才是“足量”？为什么非得粗

细搭配呢？想健康，不但要吃好、吃够主食，而且还必须做到粗细搭配，这是非常有必要的。为什么这么做？请接着往下看吧！

第一，保护大脑更健康。主食对于我们来说很重要，它给我们提供的能量占全天需要总能量的55%~60%，而且主食给我们提供的大量淀粉在体内会分解成葡萄糖。人体的很多器官、组织，特别是大脑、红细胞等，均需要能量，葡萄糖是它们所需能量的唯一来源。现在很多人为了减肥或者保持曼妙的身材而拒绝主食，这是非常不靠谱的。如果身体没有葡萄糖来供能的话，就会去分解脂肪和蛋白质，后果就是让身体产生过多的酮体，非常不利于身体健康。如果保持这个不吃主食的习惯到孕期，那么体内产生的酮体就会对胎儿的大脑造成非常不好甚至可以说是恶劣的影响，从而影响宝宝以后的智力。所以，吃好主食可以让大脑更健康。

第二，粗细搭配更营养。很多年轻人不喜欢吃粗粮，觉得口感不好，殊不知粗粮带给我们的营养成分要远比白米、白面多得多。一粒营养充足的种子，经过精细加工成白米、白面，损失了大量的膳食纤维、矿物质、维生素（尤其是B族维生素）、脂类等，留下来的大部分是淀粉。膳食纤维可以吸水膨胀，引起饱腹感，避免人体摄取过多的能量；可以促进胃肠蠕动，有利于肠道有益菌群的增加，预防便秘；膳食纤维进入肠道还可以阻止胆固醇的吸收。因此，适当吃粗粮可以帮我们有效预防肥胖、高脂血症、便秘、心脑血管疾病、糖尿病等。说到这里，您可别以为粗粮这么好，那就使劲儿吃吧！吃粗粮过量，摄入过多的膳食纤维，反而会造成腹胀、便秘等现象，而且粗粮中含有大量的植酸，它会影响钙、铁、锌等营养素的吸收，所以说吃粗粮要适量。以我们现在的饮食结构，每天粗粮的摄入量占主食量的1/3~1/2为宜，不要超过1/2。在吃粗粮的时候，可以选择一些发酵类的来吃，比如杂粮馒头。因为粮食在发酵过程中可以产生一些植酸

酶，它能破坏植酸，提高钙、铁、锌等矿物质的吸收率。另外，还可以多吃一些富含维生素C的新鲜蔬菜、水果，这样也可以增加钙、铁、锌的吸收。



3. 荤素搭配，备孕不累

主角小两口，真是天生一对，一个就爱吃肉，一个怕胖就吃蔬菜。我想这个现象是很普遍的。虽然普遍，但是这是个坏习惯，一定要改掉。肉类食物能给我们提供优质的蛋白质，恩格斯曾经说过：

“蛋白质是生命的基础，没有蛋白质就没有生命！”是的，人类从看不到的受精卵成长到呱呱落地的婴儿，再到成人，其实就是一个蛋白质的积累过程。不过，在我们每天所需要的蛋白质中，要确保一半是优质蛋白。那么，优质蛋白从哪里来？不管是红肉还是白肉，都能给我们提供大多数的优质蛋白。有人说，既然白肉好，那我就只吃鱼肉、鸡肉，不吃红肉，那个热量太高！其实，不管是红肉还是白肉，都有它们的优势，还是都要吃一些。白肉就是我们经常说的禽肉、鱼肉和其他海鲜类，除了能给我们提供蛋白质之外，这些肉的脂肪含量相对低一些，还能提供不饱和脂肪酸，也就是对身体有益的脂肪。那么红肉呢，也就是我们经常说的猪、牛、羊等畜肉，它们的优势在于能给我们提供身体需要且吸收良好的铁！尤其是女性，由于每个月都有月经，相对男性来说铁的流失量较大，也是缺铁性贫血的高发人群，再加上怀孕后还要把体内的一部分铁分给宝宝，所以就必须要保证自身铁含量的充足，红肉是个不错的选择。

我们再来说说蔬菜。它给我们带来了什么？首先，蔬菜热量低，有助于控制体重。第二，蔬菜富含维生素和矿物质，如维生素C、 β 胡萝卜素、维生素B₂、叶酸、钾、钙、镁等营养素，这些都是我们身