

凤凰汉竹
凤凰出版传媒科学生活图书经典品牌
汉竹编著
● 亲亲乐读系列

百变花样有营养
不同阶段不同餐



0~3岁 宝宝

辅食添加 与营养餐速查

刘桂荣 主编



附赠
宝宝喂养宜忌
速查小册子

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

汉竹◎亲亲乐读系列

0-3岁 宝宝

辅食添加 与营养餐

速查

刘桂荣 主编
汉竹 编著



读者热线
400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

0~3岁宝宝辅食添加与营养餐速查 / 刘桂荣主编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2014.7

(汉竹·亲亲乐读系列)

ISBN 978-7-5537-3111-7

I. ①0… II. ①刘… III. ①婴幼儿—食谱 IV. ①TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 083540 号



凤凰汉竹

阳光一样的生活书



凤凰汉竹

2011 年荣获

中国民营书业实力品牌



2010 年荣获

生活图书出版商年度大奖

0~3岁宝宝辅食添加与营养餐速查

主 编	刘桂荣
编 著	汉 竹
责任编辑	刘玉锋 姚 远 张晓凤
特邀编辑	马立改 马文静 张 欢
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 方 晨

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销 印	凤凰出版传媒股份有限公司 南京精艺印刷有限公司

开 本	715mm × 868mm 1/12
印 张	20
字 数	120千字
版 次	2014年7月第1版
印 次	2014年7月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-3111-7
定 价	49.80元 (附赠: 宝宝喂养宜忌速查小册子)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。



0~1 个月

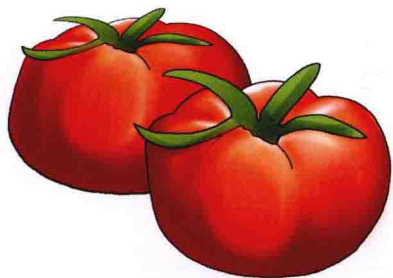
满月宝宝的样子	22
满月宝宝能这样了	23
新生儿营养补充重点	24
初乳, 宝宝的第一道营养大餐	24
及时补充 DHA, 满足新生儿脑部发育	24
ARA 让宝宝眼睛更明亮	25
出生 2 周后补充维生素 D	25
充足的脂肪能让宝宝长得白白胖胖	25
补充维生素 A, 为宝宝储存“肥料”	25
催乳食谱	26
猪蹄茭白汤 / 猪骨西红柿粥 / 木瓜花生红枣汤	26
木瓜鲫鱼汤 / 猪排炖黄豆芽汤 / 桂圆红枣糯米粥	27
鲢鱼丝瓜汤 / 明虾炖豆腐 / 乌鱼通草汤	28
双菇鸡肉汤 / 小米鸡蛋红糖粥 / 花生红枣莲藕汤	29
当归羊肉煲 / 丝瓜虾仁糙米粥 / 珍珠三鲜汤	30
黄芪羊肉汤 / 薏米红枣百合汤 / 花生红豆汤	31

1~3 个月

满3个月宝宝的样子	32
满3个月宝宝会这些了	33
1~3个月宝宝营养补充重点	34
为宝宝建一个母乳“银行”	34
适当补钙, 让宝宝骨骼更健壮	34
补充碳水化合物, 满足宝宝体重的迅速增长	35
补充维生素 C, 让宝宝皮肤更细腻	35
不要给宝宝添加乳品以外的食品	35
提高母乳质量的食谱	36
鸡蛋玉米羹 / 花生红枣小米粥 / 紫菜鸡蛋汤	36
荔枝粥 / 红枣莲子糯米粥 / 葡萄干苹果粥	37
蛤蜊豆腐汤 / 西蓝花鹌鹑蛋汤 / 银鱼苋菜汤	38
西红柿菠菜面 / 牛奶红枣粥 / 红豆排骨汤	39
三丁豆腐羹 / 胡萝卜菠菜鸡蛋炒饭 / 雪菜肉丝汤面 ..	40
芋头排骨汤 / 菠菜鱼片汤 / 莲藕排骨汤	41

3~5 个月

满5个月宝宝的样子	42
满5个月宝宝能这样了	43
3~5个月宝宝营养补充重点	44
人工喂养的宝宝要添加菜水和果水	44
牛磺酸,让宝宝眼明心更亮	44
坚持日光浴,胜过补钙剂	44
食物补锌很重要	45
适当增加蛋白质的摄入量	45
补充叶酸,促进大脑发育	45
提高母乳质量的食谱	46
莲藕炖牛腩 / 海带豆腐汤 / 三丝牛肉	46
栗子黄鳝煲 / 板栗烧仔鸡 / 西红柿炖豆腐	47
阿胶核桃仁红枣羹 / 母鸡炖山药 / 腐竹猪肝粥	48
三丝黄花羹 / 银耳雪梨汤 / 芙蓉鲫鱼	49
什菌一品煲 / 西红柿鸡蛋羹 / 鲫鱼红枣煲	50
三鲜羹 / 什锦果汁饭 / 银耳火龙果汤	51



5~6 个月

满6个月宝宝的样子	52
满6个月宝宝会这些了	53
5~6个月宝宝营养补充重点	54
为上班时的哺乳做准备	54
母乳充足要继续坚持哺乳	54
让宝宝尝尝母乳及配方奶以外的食物	54
宝宝辅食少用调味品	55
6个月以后开始补铁	55
为了促进铁吸收,适当补充维生素 B ₂	55
提高母乳质量的食谱	56
红枣栗子粥 / 芦笋口蘑汤 / 虾仁西葫芦	56
海米紫菜蛋汤 / 乳鸽银耳汤 / 骨汤奶白菜	57
双红饭 / 胡萝卜牛蒡排骨汤 / 菠菜干丝	58
木瓜烧带鱼 / 山药羊肉羹 / 乌鸡汤	59
第一次的辅食	60
苹果汁 / 玉米汁 / 白萝卜梨汁	60
蔬菜汁 / 甜瓜汁 / 油菜汁	61
青菜汁 / 香蕉水 / 鲜橙水	62
西红柿汁 / 西瓜水 / 黄瓜汁	63

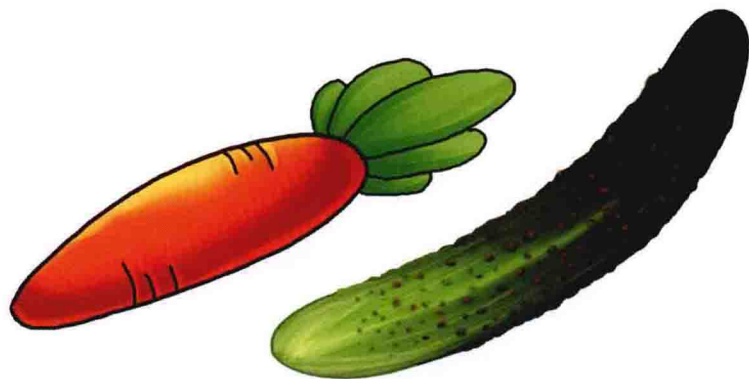


6~7 个月

满7个月宝宝的样子	64
满7个月宝宝会这些了	65
6~7个月宝宝营养补充重点	66
继续提倡母乳喂养, 逐渐添加辅食	66
补充充足的钙, 让宝宝的乳牙快快长	66
乳酸饮料不能代替配方奶	66
快速生长的宝宝需要适量补充碘	67
维生素 K 促进智力、身体健康发育	67
不要久吃流质辅食	67
每周营养辅食推荐	68
流质型辅食	69
大米汤 / 黑米汤 / 大米花生汤	69
草莓藕粉 / 西红柿米汤 / 大米绿豆汤	70
小米汤 / 大米红豆汤 / 苹果米汤	71
吞咽型辅食	72
南瓜泥 / 葡萄干土豆泥 / 西红柿猪肝泥	72
香蕉乳酪糊 / 土豆苹果糊 / 鸡汤南瓜泥	73
蛋黄泥 / 胡萝卜泥 / 苹果泥	74
茄子泥 / 山药粥 / 香蕉泥	75

7~8 个月

满8个月宝宝的样子	76
满8个月宝宝会这些了	77
7~8个月宝宝营养补充重点	78
看大便, 调辅食	78
宝宝长牙期的营养补充	78
1岁内的辅食没必要添加盐	79
每周营养辅食推荐	80
吞咽型辅食	81
青菜汤面 / 鱼泥羹 / 阳光翠绿粥	81
红薯泥 / 菠菜米糊 / 红枣泥	82
蛋花粥 / 麦片粥 / 配方奶饼干	83
鸡汁土豆泥 / 鸡蛋布丁 / 红薯红枣粥	84
鸡肉泥粥 / 胡萝卜小米粥 / 大米南瓜粥	85
芹菜米粉汤 / 奶油鱼 / 猪肉软面条	86
冬瓜蛋黄羹 / 银鱼蛋黄大米粥 / 板栗粥	87



8~9 个月

满9个月宝宝的样子	88
满9个月宝宝会这些了	89
8~9个月宝宝营养补充重点	90
逐渐增加辅食品种, 保证营养平衡	90
为了满足宝宝的骨骼和肌肉发育, 要及时补充镁... ..	90
补充卵磷脂, 促进宝宝大脑发育	90
碳水化合物为宝宝提供每日所需热量	91
蛋白质可以促进宝宝身体组织的生长	91
增强宝宝免疫力, 核苷酸必不可少	91
每周营养辅食推荐	92
蠕嚼型辅食	93
虾泥 / 蛋黄豌豆糊 / 疙瘩汤	93
西蓝花牛奶羹 / 鱼泥豆腐 / 芝麻米糊	94
平鱼泥 / 红薯甜汤 / 大米绿豆猪肝粥	95
三色肝末 / 圆白菜豆腐汤 / 鸡肉西红柿汤	96
酸奶三文鱼松 / 红薯红枣羹 / 香菇苹果豆腐羹	97
南瓜鸡汤土豆泥 / 苹果猕猴桃羹 / 蒸全蛋	98
豆腐羹 / 土豆胡萝卜肉末羹 / 苹果麦片粥	99

9~10 个月

满10个月宝宝的样子	100
满10个月宝宝会这些了	101
9~10个月宝宝营养补充重点	102
在辅食中添加适量膳食纤维	102
每天都让宝宝吃些水果	102
让宝宝每天喝些白开水	102
给宝宝自制磨牙棒, 缓解出牙不适	103
补充含铁丰富的食物, 防止宝宝出现缺铁性贫血 ...	103
每周营养辅食推荐	104
吞咽型辅食	105
红薯玉米粥 / 白菜胡萝卜汁 / 香蕉奶糊	105
西蓝花米糊 / 小白菜玉米粥 / 南瓜软饭	106
香蕉木瓜酸奶昔 / 香菇大米粥 / 蛋黄鱼泥羹	107
咀嚼型辅食	108
鱼肉松粥 / 蛋黄碎牛肉粥 / 豆腐软饭	108
肝末鸡蛋羹 / 肉蔬糊 / 枣泥小米粥	109
鸡蓉豆腐球 / 冬瓜肉末面条 / 苹果薯团	110
蔬菜虾蓉饭 / 炒挂面 / 肉末海带羹	111

10~11 个月

满11个月宝宝的样子	112
满11个月宝宝会这些了	113
10~11个月宝宝营养补充重点	114
补充维生素 A, 为顺利断奶做准备	114
增强宝宝的免疫力	114
让宝宝和大人一起吃饭	115
最好不要让宝宝吃蜂蜜	115
少食多餐保健康	115
每周营养辅食推荐	116
咀嚼型辅食	117
奶汁豆腐 / 煎猪肝丸子 / 蒸鱼丸	117
排骨汤面 / 菠菜猪肝粥 / 土豆饼	118
橙汁酸奶 / 鱼泥馄饨 / 菠菜炒鸡蛋	119
芹菜叶蛋花汤 / 鸡蛋胡萝卜饼 / 虾仁菜花	120
虾皮白菜包 / 紫菜芋头粥 / 鱼泥豆腐苋菜粥	121
花生粥 / 蔬菜豆腐泥 / 法式薄饼	122
冬瓜蛋花汤 / 鹌鹑蛋排骨粥 / 什锦水果粥	123

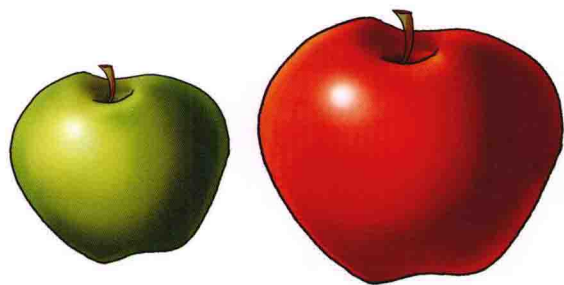
11~12 个月

满12个月宝宝的样子	124
满12个月宝宝会这些了	125
11~12个月宝宝营养补充重点	126
结合宝宝的体质选择水果	126
花样辅食防偏食	126
宝宝食物勿放味精	126
白开水是最好的饮料	127
宝宝的食物中固体食物要占 50%	127
不要给 1 岁前的宝宝喝鲜牛奶	127
每周营养辅食推荐	128
咀嚼型辅食	129
鱼肉水饺 / 肉末茄子 / 芙蓉丝瓜	129
平菇二米粥 / 什锦烩饭 / 迷你小肉饼	130
丝瓜粥 / 牛肉鸡蛋粥 / 肉末菜粥	131
南瓜虾皮汤 / 玉米糊饼 / 白芸豆粥	132
冰糖紫米粥 / 青菜肉末烩面 / 绿豆芽烩三丝	133
五彩肉蔬饭 / 香菇鱼丸汤 / 鱼蛋饼	134
豆腐瘦肉羹 / 鸡肉茄汁饭 / 草莓酱蛋饼	135



1~1.5岁

满1.5岁宝宝的样子	136
满1.5岁宝宝会这些了	137
1~1.5岁宝宝营养补充重点	138
不要让宝宝吃过多的巧克力.....	138
不必追求宝宝每一餐都营养均衡.....	138
宝宝吃多吃少不要强求.....	138
不宜过多给宝宝吃冷饮.....	139
不要吃有损智力的食物.....	139
每周营养辅食推荐	140
软烂型食物	141
金色红薯球 / 蛋包饭 / 鸡汤小馄饨.....	141
西红柿烩肉饭 / 蛋花豌豆粥 / 清蒸鲈鱼	142
黑米馒头 / 银耳羹 / 苹果圈.....	143
冬瓜丸子汤 / 香椿芽拌豆腐 / 菠萝羹	144
素菜包 / 八宝粥 / 配方奶绿豆沙	145
香甜芝麻羹 / 牛肉土豆饼 / 花生小汤圆	146
萝卜丝虾丸汤 / 菠萝粥 / 火腿洋葱摊鸡蛋.....	147



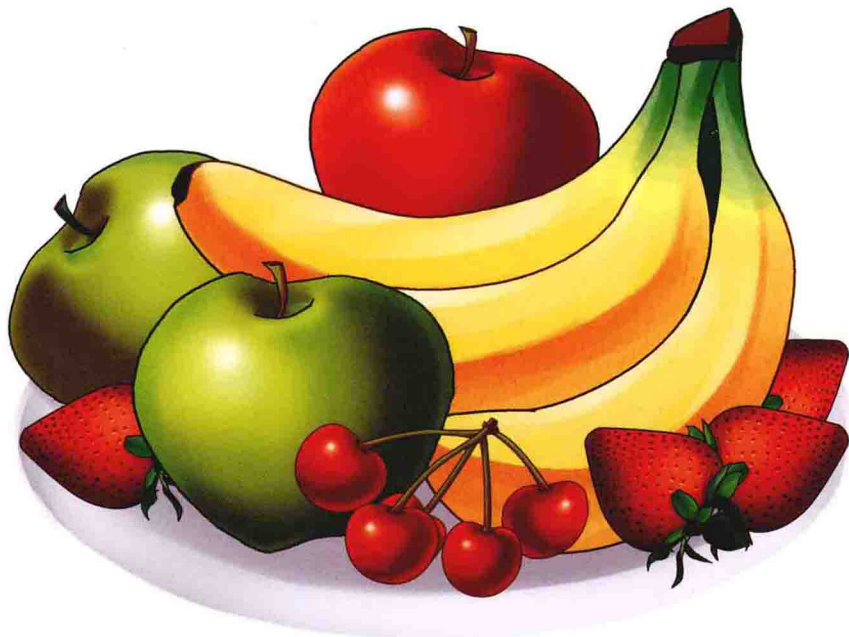
1.5~2岁

满2岁宝宝的样子	148
满2岁宝宝会这些了	149
1.5~2岁宝宝营养补充重点	150
春季宜补钙.....	150
宝宝菜单要丰富.....	150
宝宝餐前少喝水.....	150
不宜让宝宝吃果冻.....	151
适当给宝宝吃粗粮.....	151
不宜让宝宝多吃鸡蛋.....	151
每周营养辅食推荐	152
全面型食物	153
鸭血豆腐汤 / 鸡蛋瘦肉粥 / 红薯蛋挞	153
三文鱼芋头三明治 / 菠萝鸡丁 / 木耳炒鸡蛋	154
水果沙拉 / 麻酱花卷 / 芝麻肝	155
菠菜小银鱼面 / 香菇疙瘩汤 / 玉米面发糕.....	156
西红柿炒鸡蛋 / 蔬菜牛肉粥 / 滑炒鸭丝	157
黑芝麻花生糊 / 鲜汤小饺子 / 冬瓜肝泥卷.....	158
面包披萨 / 五谷黑白粥 / 炒西蓝花.....	159
奶酪蛋汤 / 牛奶大米粥 / 五色玉米羹	160
奶味火龙果粥 / 平菇蛋花汤 / 肉泥洋葱饼.....	161

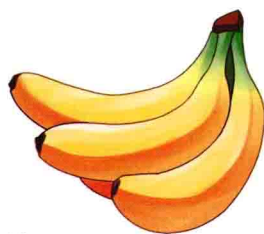
2~3岁

满3岁宝宝的样子	162
满3岁宝宝会这些了	163
2~3岁宝宝营养补充重点	164
宝宝膳食要平衡	164
限制甜食, 预防肥胖	164
每天补充奶制品	164
多吃苹果防龋齿	165
烹制宝宝餐注意保持营养	165
少带宝宝吃快餐食品	165
每周营养辅食推荐	166

全面型食物	167
家常炖鳊鱼 / 香酥洋葱圈 / 菠萝牛肉	167
芝麻拌芋头 / 紫菜包饭 / 玉米香菇虾肉饺	168
虾仁丸子面 / 韭菜炒豆芽 / 莲子牛奶露	169
虾皮豆腐 / 牛肉萝卜汤 / 面片汤	170
海苔饭团 / 肉末豆角 / 鲜虾西兰花	171
时蔬甜虾沙拉 / 素炒三鲜 / 清蒸带鱼	172
核桃仁稠粥 / 芦笋烧鸡块 / 香菇白菜	173
土豆粥 / 鸡蛋黄瓜汤 / 鱼香肉末炒面	174
苦瓜煎蛋饼 / 牛腩面 / 清炒空心菜	175
泡芙 / 核桃燕麦豆浆 / 蒜薹烧肉	176
莲藕炖鸡 / 五色紫菜汤 / 奶焗鳕鱼	177



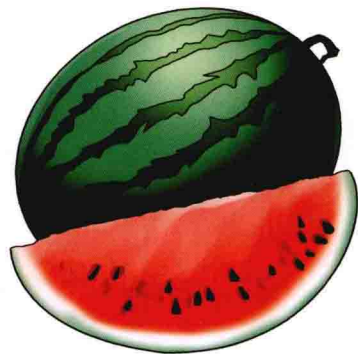
宝宝健康又聪明的食疗方



让宝宝长高的食谱	180	益智食谱	194
虾皮鸡蛋羹.....	180	炒红薯泥.....	194
虾皮丝瓜汤 / 鲈鱼炖豆腐 / 海带焖饭.....	181	香椿苗拌核桃仁 / 黑芝麻花生粥 / 肉末番茄豆腐.....	195
棒骨海带汤 / 虾肉冬蓉汤 / 牛肉炒洋葱.....	182	葵花子芝麻球 / 肉蛋羹 / 青柠煎鲑鱼.....	196
南瓜饼 / 洋葱炒鱿鱼 / 黄瓜卷.....	183	三鲜冻豆腐 / 清炒蚕豆 / 豌豆炒虾仁.....	197
让宝宝头发乌黑浓密的食谱	184	补钙食谱	198
清蒸大虾.....	184	酸奶布丁.....	198
香煎三文鱼 / 芦笋蛤蜊饭 / 麻酱油麦菜.....	185	香菇鸡片 / 上汤娃娃菜 / 生菜米汤.....	199
让宝宝皮肤好的食谱	186	牛奶洋葱汤 / 鲜蘑核桃仁 / 牛奶蛋黄青菜泥.....	200
水果蛋糕.....	186	柠檬排骨汤 / 虾丸韭菜汤 / 西葫芦饼.....	201
苹果玉米汤 / 牛奶草莓西米露 / 西蓝花烧双菇.....	187	补锌食谱	202
让宝宝拥有好视力的食谱	188	虾仁青豆饭.....	202
鳗鱼饭.....	188	栗子红枣羹 / 虾酱鸡肉豆腐 / 肝菜蛋汤.....	203
鸡肉炒藕丝 / 花样豆腐 / 猪肝泥.....	189	补铁补血食谱	204
让宝宝增强抵抗力的食谱	190	南瓜肉末.....	204
鸭肉冬瓜汤.....	190	牛肉炒菠菜 / 肉松饭 / 山药菠菜汤.....	205
鲜蘑炒豌豆 / 什锦鸡粥 / 银耳花生仁汤.....	191	腐竹玉米猪肝粥 / 糖醋莲藕 / 鸡肝枸杞汤.....	206
让宝宝更有活力的食谱	192	补碘食谱	207
清炒文蛤.....	192	紫菜虾皮豆腐.....	207
韭菜炒鸭蛋 / 鲜虾菠菜粥 / 小麦红枣粥.....	193	荠菜鱼片 / 凉拌海带豆腐丝 / 香酥带鱼.....	208
		虾仁炒豆腐 / 大米香菇鸡丝粥 / 百宝豆腐羹.....	209

宝宝生病了怎么吃

宝宝常见疾病调养与食疗.....	212	小儿肥胖——补充膳食纤维.....	222
感冒——轻松调理.....	212	大米冬瓜粥 / 山楂冬瓜饼 / 荷叶饮.....	222
梨粥 / 苦瓜粥.....	212	小儿流涎——清热养胃.....	223
咳嗽——止咳化痰.....	213	绿豆凉粥 / 姜糖神曲茶 / 益智粥.....	223
萝卜冰糖饮 / 川贝炖梨 / 烤橘子.....	213	鼻出血——止血补水.....	224
疖子——祛疖止痒.....	214	莲藕荸荠萝卜汤 / 豆腐苦瓜汤 / 牛奶水果丁.....	224
银花苦瓜汤 / 三豆汤 / 荷叶绿豆汤.....	214	荨麻疹——防过敏.....	225
便秘——调理肠道.....	215	芋头煲猪排骨 / 牛肉南瓜条 / 冬瓜芥菜汤.....	225
虾皮粉丝萝卜汤 / 蔗汁蜂蜜粥 / 芝麻杏仁糊.....	215	贫血——补铁补血.....	226
腹泻——补水止泻.....	216	桂圆枸杞粥 / 枣泥肝羹 / 鸡肝芝麻粥.....	226
胡萝卜山楂汁 / 山楂粥 / 香甜糯米饭.....	216	小儿惊厥——退热补水.....	227
小儿湿疹——止痒除根.....	217	桑葚粥 / 荷叶粥 / 冬瓜荷叶汤.....	227
玉米汤 / 芦根鱼腥草饮 / 豆腐菊花羹.....	217	小儿腮腺炎——轻松调理.....	228
鹅口疮——及时补充维生素 B ₂	218	黄花菜粥 / 银花薄荷饮 / 菊芋粥.....	228
栗子糕 / 莲子炖冰糖 / 银花绿豆汤.....	218	扁桃花体炎——清热消炎.....	229
手足口病——清热解毒.....	219	萝卜甘蔗汁 / 无花果冰糖饮 / 大力子粥.....	229
黄芪薏米绿豆粥 / 紫草二豆粥 / 绿豆丝瓜粥.....	219		
小儿哮喘——化痰清肺.....	220		
蒸柚子鸡 / 杏麻豆腐汤 / 冰糖蜜西瓜.....	220		
小儿厌食——健脾开胃.....	221		
红薯粥 / 白萝卜泡菜 / 菠萝苹果汁.....	221		



附录1： 怎样给宝宝选择零食

.....	230
零食的3个推荐级别.....	230
常见儿童零食的种类.....	231
宝宝适合吃的零食.....	232
宝宝不宜吃的零食.....	233
宝宝吃零食时需要注意什么.....	233

附录2： 菜营养餐索引234



汉竹◎亲亲乐读系列

0-3岁 宝宝

辅食添加 与营养餐

速查

刘桂荣 主编
汉竹 编著



读者热线
400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位



专家教你 宝宝喂养 So easy!

0~6个月

❖ 奶水不够怎么办

除非新妈妈患有严重的肝肾疾病、心脏病、传染性疾病，否则一般情况下要坚持母乳喂养。宝宝多吸、频吸能刺激乳汁的分泌，坚持吸吮刺激一定会使乳汁丰盈。配方奶的添加会减少宝宝吸吮乳房的次数，不利于母乳喂养。另外需要注意的是，不应该在哺乳期吃素，合理均衡的饮食会有助于奶水的分泌。



❖ 宝宝吐奶怎么办

吐奶最常见的原因是宝宝的胃肠道和喉部还没有发育成熟，偶尔是因为宝宝患了胃肠道或者全身性疾病。如果宝宝睡眠安稳，情绪良好，大便正常，就属于习惯性吐奶，可以不必惊慌。

喂奶后，不要立即让宝宝躺下。竖抱宝宝使其头部靠在父母肩上，轻拍宝宝的背部，帮助宝宝打个饱嗝，可以有效防止吐奶。如果用奶瓶喂宝宝，奶嘴的孔不要太大，喂哺时要让奶水充满奶嘴，避免让宝宝吞入过多的空气。

如果宝宝突然吐奶，并伴有精神萎靡、烦躁不安等症状，就要及时带宝宝去医院检查了。

❖ 吃母乳的宝宝要 不要喂水

一般来说，纯母乳喂养的6个月内的宝宝可以不必额外喂水，因为母乳70%~80%的成分都是水，完全能满足宝宝的需要。

如果宝宝奶水吃得已经足够，且体重生长在正常范围内，每天小便量也适量，无论流汗量多少，每日排尿6~8次，小便颜色清淡不黄，即表示宝宝身体的水分已足够了，不需要特意再勉强宝宝喝水了。用母乳喂养宝宝，新妈妈用不着担心宝宝会缺乏水分，只要“按需喂养”就行了。

如果新妈妈过多地给宝宝喂水，会抑制宝宝的吮吸能力，也会间接导致妈妈的泌乳量减少，对宝宝的成长不利。

妈妈感冒了还能给宝宝喂母乳吗

感冒是常见的疾病，产后的新妈妈容易出汗，又加上抵抗力低及产后的忙碌，容易患上感冒。新妈妈与宝宝是零距离接触的，新妈妈既担心感冒会传染给宝宝，又害怕吃药后影响乳汁的成分，对宝宝不利。能不能给宝宝继续喂奶呢？有什么好方法使感冒快点好呢？

其实，刚出生不久的宝宝自身带有一定的免疫力，不用过分担心感冒传给宝宝而不敢喂奶。如果感冒时不伴有高热的症状，新妈妈只需多喝水，吃清淡易消化的食物，可吃些刺激性小的中成药，如板蓝根冲剂等。但要注意新妈妈要在吃药前哺乳，吃药后半小时以内不喂奶；注意卫生，勤洗手，少对着宝宝呼吸，可以戴口罩防止传染；同时最好请人帮助照看宝宝，自己能有多点时间睡眠和休息。

如果感冒并伴有高热，新妈妈可暂停母乳喂养一两日，停止喂养期间，还要常把乳汁挤出，以保持日后继续母乳喂养。这期间要保持房间内空气的流通，保持适当的温度与湿度。感冒病毒是通过空气飞沫传播的，因此要勤通风。

母乳不足要不要添加配方奶

如果母乳充足而丰盈，宝宝每周体重可增加150~200克。如果持续1周以上母乳仍分泌不足，宝宝每周体重增加不足100克，说明母乳明显不够，需要适量添加配方奶。添加配方奶的时间，最好安排在妈妈泌乳量较少的时候（下午4:00~6:00），要单独添加配方奶。

添加配方奶的次数按宝宝的体重来决定。如果宝宝之前每5天增加体重100克左右，增加1次配方奶后宝宝增加了150克左右，此时增加1次配方奶就可以了。

宝宝只认奶嘴不认奶头怎么办

宝宝出生后，新妈妈暂时没有母乳，只能用奶瓶喂奶，宝宝很快就适应奶瓶和配方奶了。如果新妈妈下奶后，改成母乳喂养，宝宝会因不适应而拒绝吸吮母乳。

此时新妈妈一定不要因心疼宝宝而妥协，要坚持不再喂配方奶，而让宝宝吸吮母乳。宝宝刚开始一次吃不多不要紧，多吃几次，只要新妈妈坚持，宝宝很快就会适应母乳的。

宝宝一旦发生了乳头错觉，可暂停使用奶瓶喂奶，而应该用小勺来代替，并且坚持让宝宝吸吮母乳。这样，宝宝很快就会适应。

宝宝呛奶后咳嗽时，让他趴在你的手臂上，轻拍其背部，可止咳。



宝宝吃奶时总咬乳头怎么办

有时妈妈在哺乳时，会感觉到宝宝在咬自己的乳头，疼痛难忍，于是会下意识地想从宝宝口中将乳头拔出，这样一来，宝宝会咬得更紧，加上牵拉的力量，会让妈妈感觉更痛。

宝宝咬乳头的原因是宝宝在出牙阶段牙床会痒。如果感觉宝宝在咬乳头，妈妈可以按住宝宝下颌，宝宝就会松开。如果宝宝要出牙，频繁咬妈妈的乳头，喂奶前可以让宝宝吸吮一会儿安抚奶嘴，或用牙咬胶磨磨他的牙床，10分钟后再喂奶，就会减少宝宝咬乳头的概率了。

母乳喂养期间，妈妈需要忌口吗

每个宝宝对妈妈饮食的反应都不一样，只要宝宝没有出现过敏症状，妈妈就不必特意禁忌饮食。但是，妈妈应该知道哪些食物适合吃，而又有哪些不适合吃。

不宜吃刺激性的食物，包括辛辣的调味料、过量的酒和咖啡等。不要吃抑制乳汁分泌的食物，如韭菜、人参等。不要食用一些易产气的食物，如大蒜、洋葱、西蓝花等。不要吃腌制食物，如腌鱼、腌肉等。不要贪鲜喜食味精，不要喝浓茶水，不要多吃油炸食物，不要盲目用药。

何时添加辅食合适，该如何添加

添加辅食是宝宝生长发育中不可逾越的一个重要营养阶段，它可以满足宝宝在快速生长发育阶段的各种营养需求，还可以促进宝宝早期潜能的开发。但何时添加辅食，应根据宝宝的实际发育状况（个体差异）而具体实施，切不可盲从。

一般来说，6个月左右是宝宝添加辅食的最佳时间。无论何种方式喂养的宝宝，均应在满6个月龄时开始添加泥糊状食品，不应晚于8个月。

人工喂养的宝宝，可在4~5个月龄时先添加菜水、果水，而后再逐渐添加果汁、米汤。母乳喂养的宝宝，可推迟到6个月龄时添加辅食。



哺乳妈妈应多吃各种水果，避免食用刺激性食物。