



育儿专家同步悉心指导

宝宝断奶 全程指导

一部最实用的
断奶宝典

断奶期，宝宝成长中的特殊期。
新手妈妈，如何让宝宝快乐、安全断奶？

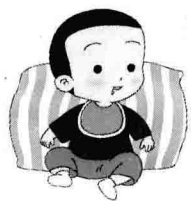
健康宝宝
从科学实用的断奶方法开始
.....



赠彩色拉页

易磊 / 编著

浙江科学技术出版社



宝宝断奶 全程指导

Y 易 磊 编著
I LEI

 浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

宝宝断奶全程指导 / 易磊编著. — 杭州: 浙江科学技术出版社, 2013. 9

ISBN 978-7-5341-5678-6

I. ①宝… II. ①易… III. ①婴幼儿—食谱
IV. ①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第210582号

书 名 宝宝断奶全程指导
编 著 易 磊

出版发行 浙江科学技术出版社
杭州市体育场路347号 邮政编码: 310006
联系电话: 0571-85170300-61702
E-mail: zkpress@zkpress.com

排 版 北京明信弘德文化发展有限公司
印 刷 北京世纪雨田印刷有限公司
经 销 全国各地新华书店

开 本	710×1000	1/16	印 张	19
字 数	236 000		插 页	2
版 次	2013年10月第1版	2013年10月第1次印刷		
书 号	ISBN 978-7-5341-5678-6	定 价	23.80元	

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 可随时向出版社调换)

责任编辑	刘 丹 王巧玲	责任印务	徐忠雷
责任校对	王 群 李骁睿	责任美编	金 晖



前言 FOREWORD

断奶，孩子走向独立的第一步

自然界有许多关于断奶的有趣案例，你可能已经听说过一些，比如，牛妈妈对待它们断奶期的牛宝宝是当小牛试图吃奶时，母牛就会把它踢开。你会发现，那些小牛很快便能吃草觅食。再比如关于老鹰为了教幼鹰如何飞翔、觅食，是怎样敦促它飞出它们悬崖顶上的窝的，后来幼鹰就能自己照顾自己了，因为它们不得不那样做。

哺乳动物离开父母，是为了去探险、捕猎，最后找到它们的伴侣。人类也是一样，断奶是孩子走向独立的第一步，走好这一步，宝宝未来的路将走得更平坦。“断奶”并非一个简单的动作，更非瞬间即可完成。它是一种过渡形式，是将母乳喂养或人工喂养用其他食物代替的一个过程。无论从宝宝的辅食添加与喂养，还是从宝宝的性格培育与历练来看，断奶都是一个充满新奇、快乐、尝试的过程。婴儿随着年龄的增长，对于各种营养素的需要也逐渐增加，同时其消化功能的发育和牙齿的长出，对食物的质和量也不断提出新的要求。单纯依靠母乳或奶粉的营养就显得不足和不全面，这就需要逐渐添加一些半流质或固体食物，一方面是补充营养的需要，同时也为“断奶”后吃成人饭做准备。断奶应在孩子第4~5个月开始，而且应该是循序渐进的。从喂养的方式来说，就是从用母乳哺喂或奶粉哺喂改变成用小勺及杯子喂的过程。婴儿所需营养从母乳或奶粉所得的比例逐渐减

少，一般到1岁就不再哺喂母乳了，对于人工喂养的小儿来说，就是不再用奶瓶吃奶了。

心理学家认为，断奶过程的好坏直接影响宝宝的身心健康，如果断奶方法不得当，比如在乳头上涂辣椒水或是万金油，或者跑到亲戚家躲几天等，都会给宝宝心理上造成极大的伤害，所以如何为宝宝经营好断奶这一过程尤为重要。

基于家长在宝宝断奶过程中的种种困惑，我们组织有关育儿专家精心编写了这本《宝宝断奶全程指导》。本书首先让妈妈了解一些相关的喂养与制作辅食的常识，然后根据宝宝不同发育成长期的生理及对饮食需求的变化，详细地介绍了断奶准备期、断奶初期、断奶中期、断奶后期、断奶完结期的饮食方案、亲子方案及断奶心得。此外，出于对宝宝生病的担忧，我们还特别加入了异常情况的排解方法。无论遇到的是常见问题还是常见病，都可以在家先做初步治疗，这样既有效，也可暂时缓解宝宝的病情，而且通过食疗调养身体，对宝宝健康也是非常有利的。

书中内容充满人性化的关怀。希望你在阅读本书后，能够掌握有效的断奶方法，使你的宝宝愉快地接受母乳以外的食物，让宝宝健康快乐地度过断奶期。

编者

2013年9月

目 录



第一章

就要断奶了，不可不知的断奶常识

◎ 喂养常识——初为人母喂出健康宝宝····· 002

断奶食具的挑选与使用 ····· 002

宝宝添加辅食的时间表 ····· 004

适合宝宝的才是最好的 ····· 005

按顺序提供营养很重要 ····· 006

断奶之前，耐心和方法同样重要 ····· 008

断奶之中，辅食添加顺序从A到B ····· 009

断奶之后，宝宝饮食应碎、软、烂 ····· 010

防止偏食，少糖无盐不加调味品 ····· 011

断奶不是简单的食物置换 ····· 012

不用称就知道的计量法 ····· 013

◎ 制作常识——巧手妈妈速成有方····· 015

菜泥、碎菜的制作方法 ····· 015



Contents

Contents



果汁、果泥的制作方法	015
泥糊状荤菜的制作方法	016
速冻食材制作断奶食品的方法	017
难处理的食材该怎么办	019
断奶食材的冷冻与存放方法	021

第二章

1~3个月，断奶常识宜先知

1~3个月宝宝发育指标	026
咱家宝宝的发育监测记录	026
◎ 饮食方案——断奶准备期知识储备	028
准备断奶，母子不必完全“隔离”	028
断奶过渡别用狠招	029
断奶前也要好好添加辅食	030
满3个月，尝试着逐渐用奶瓶	032
3个月后，换个人给宝宝喂奶	034
“罢奶”不等于“自我断奶”	036
临断奶，加些配方奶慢慢过渡	039
回奶宜科学，速效断奶法不可取	040
◎ 亲子方案——断奶准备期和宝宝玩什么	043
跟着木偶动动眼	043
宝宝跟你握握手	043
条件反射笑一笑	044

用小匙吃饭	045
◎ 走出困惑——断奶准备期的知识问答	046
什么时候断奶合适, 怎么判断	046
试着喂辅食, 但一喂就吐怎么办	046
断奶早了, 会不会影响母子感情	048



第 三 章

4个月, 断奶初期养育方案

本月宝宝发育指标	050
咱家宝宝的发育监测记录	051
◎ 饮食方案——断乳初期给宝宝吃什么	052
流质食, 断奶食初步尝尝“鲜”	052
大米糊, 断奶食的最佳选择	053
第一天, 喂食别太勉强	054
第一次, 喂辅食时间有讲究	054
4个月宝宝还不吃辅食怎么办	055
食材推荐: 防过敏、增营养的断奶食材	056
食谱推荐: 5道防过敏的清淡断奶餐	058
◎ 亲子方案——断奶初期和宝宝玩什么	060
墙头坐不住	060
爸爸举高高	061
宝宝也会“打哇哇”	061



Contents



到时间睡觉了 062

◎ 心得分享——看看过来人的锦囊妙计..... 063

转移注意力 063

用故事和催眠曲来安抚 063

逐渐增加辅食与配方奶 064

从喜欢过渡到不喜欢的 064



第四章

5个月，断奶初期养育方案

本月宝宝发育指标 066

咱家宝宝的发育监测记录 067

◎ 饮食方案——断奶初期给宝宝吃什么..... 068

稀糊食物，锻炼宝宝的咀嚼和吞咽能力 068

蛋羹，易消化的断奶食 069

舔着吃，让宝宝的舌头动起来 071

蔬菜、水果，每周添加一种 071

宝宝添加辅食后开始便秘了怎么办 072

食材推荐：防过敏、助消化的断奶食材 073

食谱推荐：5道助长的果蔬断奶餐 077

◎ 亲子方案——断奶初期和宝宝玩什么..... 079

颜色碰撞真好玩 079

宝宝照镜子	079
我是撕纸小专家	080
宝宝好好吃饭	081
◎ 心得分享——看看过来人的锦囊妙计	082
让宝宝对奶瓶感兴趣	082
喂配方奶巧妙断夜奶	083
选择宝宝心情好的时候喂辅食	083



第五章

6个月，断奶初期养育方案

本月宝宝发育指标	086
咱家宝宝的发育监测记录	087
◎ 饮食方案——断奶初期给宝宝吃什么	088
泥状食物，断奶食的“主打”种类	088
蛋黄泥，全能营养断奶食	089
辅食添加，一日2次	091
宝宝不喝配方奶怎么办	091
食材推荐：防过敏，补钙、铁的断奶食材	093
食谱推荐：5道助出牙的断奶餐	098
◎ 亲子方案——断奶初期和宝宝玩什么	100
寻找饼干	100



Contents



毛毛熊蹭痒痒 101

拿到小球了 101

跟妈妈再见 102

◎ 心得分享——看看过来人的锦囊妙计..... 103

减少含奶嘴时间，让小嘴动起来 103

不主动要求，不给宝宝喂奶 104

改变生活规律也能轻松断奶 104



第六章

7个月，断奶中期养育方案

本月宝宝发育指标 106

咱家宝宝的发育监测记录 107

◎ 饮食方案——断奶中期给宝宝吃什么..... 108

半固体食物，断奶食犹如“豆腐块” 108

“手抓食物”是配合磨牙的最佳选择 109

辅食喂养要有时间规律 109

宝宝开始挑食了怎么办 110

食材推荐：防过敏、助出牙的断奶食材 111

食谱推荐：10道营养丰富的断奶餐 115

◎ 亲子方案——断奶中期和宝宝玩什么..... 119

快乐转转转 119

骑马快跑 120

小马驹的小马掌	120
节约每块食物	121
◎ 心得分享——看看过来人的锦囊妙计	122
狠狠心用配方奶代替母乳	122
慢慢减少哺乳次数	123
早做准备, 循序渐进	123
减少次数, 拖长喂奶时间	124



第七章

8个月, 断奶中期养育方案

本月宝宝发育指标	126
咱家宝宝的发育监测记录	127
◎ 饮食方案——断奶中期给宝宝吃什么	128
香蕉片是练习咀嚼的最佳食物	128
出牙后, 食物营养更重要	129
肉类辅食, 给宝宝饭菜中加点“料”	129
宝宝不爱喝白开水怎么办	130
食材推荐: 防过敏又健脑的断奶食材	130
食谱推荐: 7道克服挑食的断奶餐	135
◎ 亲子方案——断奶中期和宝宝玩什么	138
和小鸭子躲猫猫	138



Contents



全家躲猫猫 139

照片上是谁 139

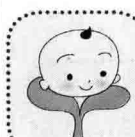
前倾后倒 140

◎ 心得分享——看看过来人的锦囊妙计..... 141

拇指形奶嘴+爸爸哄哄 141

断奶很必要，坚持就是胜利 141

奶瘾过去了，就断奶了 142



第八章

9个月，断奶中期养育方案

本月宝宝发育指标 144

咱家宝宝的发育监测记录 145

◎ 饮食方案——断奶中期给宝宝吃什么..... 146

香蕉，硬度最适合宝宝的断奶食 146

一日三餐，逐渐用辅食取代母乳 147

闭口咀嚼，培养宝宝吃饭方式 147

宝宝不爱吃蔬菜怎么办 148

食材推荐：防过敏、补蛋白质的断奶食材 ... 148

食谱推荐：10道营养丰富的断奶餐 151

◎ 亲子方案——断奶中期和宝宝玩什么..... 155

山那边有什么 155

和妈妈一起“闷儿”	156
谁给宝宝打电话	156
宝宝滑滑梯	157
◎ 心得分享——看看过来人的锦囊妙计	158
喂奶前让宝宝适当喝水	158
混合喂养比较容易断奶	159
白天妈妈陪，晚上爸爸陪	159



第九章

10个月，断奶后期养育方案

本月宝宝发育指标	162
咱家宝宝的发育监测记录	163
◎ 饮食方案——断奶后期给宝宝吃什么	164
稀饭的黏稠度要合适	164
一日三餐辅食有规律	165
学用小勺，初步体验如何进餐	165
宝宝大便中出现蔬菜残渣怎么办	166
食材推荐：防过敏、益脾胃的断奶食材	167
食谱推荐：5道宝宝的开胃断奶餐	170
◎ 亲子方案——断奶后期和宝宝玩什么	172
争做小小美食家	172



Contents



睡前故事真好听 173

舌头动一动 174

宝宝跳跳跳 174

◎ 心得分享——看看过来人的锦囊妙计 175

选择好季节断奶更合适 175

多做练习，拿掉奶嘴再说话 175

减少宝宝的无聊时间 176



第十章

11个月，断奶后期养育方案

本月宝宝发育指标 178

咱家宝宝的发育监测记录 179

◎ 饮食方案——断奶后期给宝宝吃什么 180

断奶食物硬度再升级 180

辅食成为正餐，营养均衡很关键 181

使用水杯、勺，逐步向独立进餐过渡 181

宝宝喜欢上了味重的食物怎么办 182

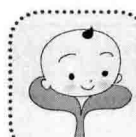
食材推荐：防过敏、助成长的断奶食材 183

食谱推荐：10道宝宝补钙断奶餐 186

◎ 亲子方案——断奶后期和宝宝玩什么 191

寻找小猫头 191

翻山越岭找妈妈	192
宝宝都知道	193
葡萄干好难捏	193
宝宝会分东西	194
◎ 心得分享——看看过来人的锦囊妙计.....	195
和宝宝沟通熬过第一晚	195
透支体力，玩累就易入睡	196
妈妈穿厚点，掩盖奶香	196



第十一章

12个月，断奶后期养育方案

本月宝宝发育指标	198
咱家宝宝的发育监测记录	199
◎ 饮食方案——断奶后期给宝宝吃什么.....	200
均衡营养，断奶食的主导原则	200
大块食物，宝宝吃起来更香	201
养成良好的饮食习惯	202
宝宝吃饭总是弄得一团糟怎么办	203
食材推荐：增营养、助消化的断奶食材	203
食谱推荐：8道营养均衡的软饭+菜	208
◎ 亲子方案——断奶后期和宝宝玩什么.....	211
宝宝学对比	211



Contents



小小建筑师 212

小动物们这样叫 212

帮助玩具回家 213

◎ 心得分享——看看过来人的锦囊妙计 214

给宝宝买个可爱的卡通水杯 214

妇唱夫随，帮宝宝断奶 215

装着喊疼，宝宝也会疼妈妈 215



第十二章

13~18个月，断奶完结期养育方案

13~18个月宝宝发育指标 218

咱家宝宝的发育监测记录 219

◎ 饮食方案——断奶完结期给宝宝吃什么 220

质软易消化，营养饭菜好吸收 220

培养食趣，帮妈妈做事缓解断乳不适 221

添加乳制品，想喝什么尽量满足 221

宝宝吃多少无法判断怎么办 222

零食推荐：营养又健康的零食 223

食谱推荐：7道增强免疫力的断奶餐 225

◎ 亲子方案——断奶完结期和宝宝玩什么 228

沙子真好玩 228