

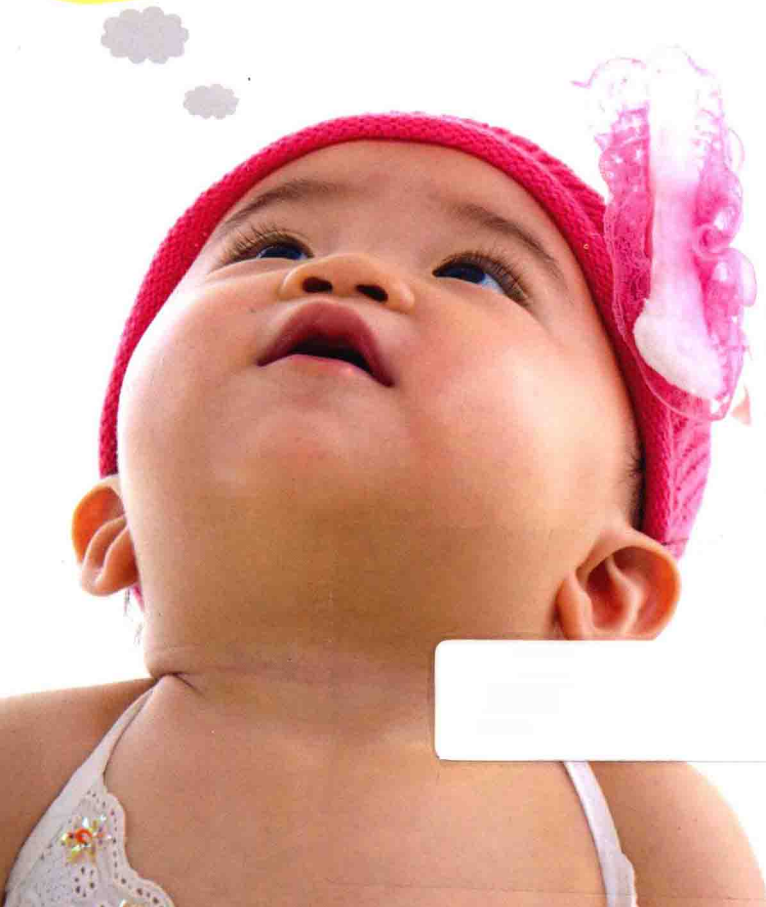
为湖南卫视金鹰卡通倾力打造亲子教育图书
的中国好爸爸刘春伟,再次推出最新力作
——育儿心经系列



育儿心经系列丛书

宝宝断奶 完美计划

刘春伟◎著



送给80、90后菜鸟爸爸和菜鸟妈妈最温馨的育儿指南。
让 0—3 岁的宝宝快乐成长。

BABY'S WEANING PLAN

北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

宝宝断奶完美计划

刘春伟 著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目(CIP)数据

宝宝断奶完美计划 / 刘春伟编著. — 北京: 北京
联合出版公司, 2014.4
(育儿心经系列丛书)
ISBN 978-7-5502-2795-8

I. ①宝… 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064932号

宝宝断奶完美计划

责任编辑: 管文
封面设计: 谷宇
版式设计: 杨寿峰
责任校对: 张丽娟

北京联合出版公司出版
(北京市西城区德外大街83号楼9层100088)
北京朝阳印刷厂 新华书店经销
字数80千字 1000毫米×710毫米 1/24 4印张
2014年05月第1版 2014年05月第1次印刷
ISBN 978-7-5502-2795-8
定价: 24.80元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究
本书若有质量问题, 请与本社图书销售中心联系调换
电话: 010-64243832

宝宝断奶完美计划

刘春伟 著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

目 录

CONTENTS

1. 为宝宝断奶做好准备

上天的恩赐：母乳	9
宝宝要用奶瓶了	11
宝宝的奶粉怎样选	14
究竟喂多少奶粉才好	16
宝宝饮食安全	18
除了奶粉再喝点什么	20
看看宝宝的发育图表	22

2. 和宝宝一起断奶

是“断还是换”？	26
让宝宝试试新的吸管杯	27
避免断奶误区	29
最佳断奶时间	31
宝宝断奶后吃什么	32
添加辅食的原则	34
宝宝贫血怎么办	36
宝宝食物过敏怎么办	39
科学安排宝宝的食谱	42

3. 关键时期 (4 ~ 6 个月)



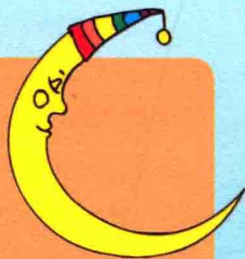
断奶关键时期	46
4 ~ 6 个月宝宝食谱	47
确保食物卫生健康	49
家长们的喂养误区	50
给宝宝做些小食品	51
你可能会用到的工具	53
断奶小妙招	55

4. 稳定时期 (7 ~ 9 个月)

断奶稳定时期	58
7 ~ 9 个月宝宝辅食添加原则	60
添加有质感的食物	62
宝宝营养来源	64
宝宝一周食谱	68
婴儿营养表	69
添加新口味	70

5. 胜利在望 (10 ~ 12 个月)

牙齿的发育情况	76
10 ~ 12 个月宝宝食谱	78
给宝宝更换口味	80
让宝宝上桌吃饭	82
巧妙应对宝宝挑食	84
婴儿忌食	85
10 ~ 12 个月宝宝喂养原则	86
宝宝的菜单	88
让孩子吃出健康	94



写在宝宝断奶之前

没有哪个父母不爱自己的孩子，作为父母，我们都想把世界上最美好的东西都给予自己的孩子。不可否认，母乳就是送给孩子最好的见面礼，也是上天赐给宝宝的第一件礼物。

当孩子成长到一定阶段，母乳已经不能满足孩子成长所需的全部营养，这时候，就要给孩子适当地添加辅食。哺乳，不仅仅是妈妈给孩子喂奶，更是一种喂养关系，一种抚养孩子的方式。同样，断奶也不是隔离了宝宝和妈妈的关系，而是改变宝宝日常生活中吃饭、睡觉、心理需求的满足等许多既有的习惯。妈妈们要考虑多方面的因素，才能决定怎样给宝宝断奶。

那一勺勺精致润滑的婴儿羹，标志着宝宝的发育进入到了一个全新的阶段。当给宝宝添加辅食时，他们就要学会除了吮吸之外的另一种技能——吸啜和吞咽。对于宝宝来说，这是一个全新的技能，需要一定时间去学习和掌握；只有宝宝学会并掌握了这种技能，添加的辅食才能发挥作用，宝宝才能更加健康地成长。

母乳虽然是天赐的礼物，但是随着宝宝的成长，他们需要更多的营养，你会发现，母乳已经渐渐不能满足孩子的需求了。那么，作为妈妈，应该如何正确地给宝宝添加辅食呢？如何让宝宝在断奶之后依然健康快乐地成长呢？

妈妈们应该知道，一个家庭所处的社会环境以及他们的价值观念和文化传统也会影响到家庭的饮食习惯。胎儿在 28 周时味觉和嗅觉都开始发育，也就是说，婴儿出生之前其实就已经熟悉了他所在的环境的饮食习惯。

健康饮食的重要性不言而喻，可是，婴儿的饮食结构和成年人有很大的不同，所以妈妈们要注意，不能按照成年人的饮食习惯，而应该遵照婴儿的饮食结构合理地添加辅食。

首先，由于婴儿前期的生长速度很快，即使他们的胃口并不大，但是对于营养的需求很高，所以，婴儿的食物必须要有丰富的营养。比如脂肪，它对于能量的提供就非常重要。而纤维虽然对于成年人来说很重要，但对于婴儿，尤其是非常小的婴儿，则必须控制在最小量范围内。

所以，给宝宝添加适当的辅食，保持营养均衡，既可以防止孩子患肥胖症、心脏病、糖尿病和骨质疏松等疾病，而且在孩子长大以后还有助于提高他的智力水平。

其次，婴儿的牙齿以及消化系统都还没有发育好，那么宝宝的食物就必须容易消化。

为婴儿提供合理的适合他们的美食，使宝宝轻松断奶，享受断奶后的乐趣和幸福，就是父母对孩子最好的爱。

断奶是一个充满新奇、快乐、尝试的过程，不仅涉及喂养方式的逐步转变，还会涉及各种食物的选择、安排、制作，制作过程中还会遇到各种各样的问题。尤其是哺喂母乳的宝宝，他不仅从妈妈那里得到乳汁，更是获得了难以割舍的迷恋感。那么，在什么时候开始断奶最合适？又该怎么进行呢？也许你还没有做好准备，那么，现在就开始了解宝宝断奶期间的

饮食规律吧！相信通过本书的阅读，断奶一定可以顺利完成。



PREPARE FOR ABLACTATION

1. 为宝宝断奶 做好准备

- ◆ 上天的恩赐：母乳
- ◆ 宝宝要用奶瓶了
- ◆ 宝宝的奶粉怎样选
- ◆ 究竟喂多少奶粉才好
- ◆ 宝宝饮食安全
- ◆ 除了奶粉再喝点什么
- ◆ 看看宝宝的发育图表



上天的恩赐：母乳

新生儿出生第二天就可以洗澡，有条件的話可以每天给宝宝洗澡。注意给宝宝洗澡前半小时內不要喂奶，以免溢奶，洗完澡后可以喂一次奶。

婴儿出生后的第一顿大餐自然就是母乳了，这是多么奇妙的事情。在宝宝出生之后的前几个月里，母乳可以满足他生长发育所需的几乎全部营养。研究表明，所有的婴儿出生时体内都含有一定的铁，这可以维持他们最初6个月的需要，并且可以在一定程度上由母乳或配方奶粉加以补充。

母乳是妈妈送给宝宝的第一份见面礼，是上天赐给宝宝的神秘礼物。母乳是婴儿成长为一最自然、最安全、最完整的天然食物。它含有婴儿成长所需要的所有营养和抗体，特别是母乳含有百分之五十的脂肪，除了供给宝宝身体热量外，还满足宝宝脑部发育所需的脂肪（脑部百分之六十的结构来自于脂肪）；丰富的钙和磷可以使宝宝长得又高又壮；免疫球蛋白可以有效预防及保护婴儿免于感染及慢性病的发生。最重要的一点就是，母乳不用消毒，是天然的、现成的，而



母乳可以满足宝宝生长发育所需的几乎全部营养。



且总是处于最合适的温度。

对于刚生完宝宝的新妈妈来说，要掌握正确地母乳喂养的姿势确实不容易，尤其是在刚开始的几天。所以，一定要有耐心，给自己一定的时间，一定要休息好，多喝水及有营养的汤类，比如鲫鱼汤。

喂宝宝母乳的时候首先要确保自己感到舒适，因为宝宝力气很小，吃奶的时间一般会比较长，只有找到最舒适的姿势才不会觉得累。同时要注意调整婴儿的高度，这样他才容易含住乳头，也能舒适的享用母乳。同时，宝宝的姿势也很重要，如果姿势不对，那可能使妈妈感到疼痛。

如果在母乳喂养的过程中感到有困难，一定要有耐心，坚持下去，可以请教医生或者母乳喂养的专业人士。

母乳喂养对宝宝有很多好处：

1. 母乳含有促进大脑发育的牛磺酸、促进铁吸收的乳铁传递蛋白、预防疾病的溶菌酶、促进组织发育的核苷酸、增强视力的DHA，等等。

2. 母乳中的免疫因子会根据孩子的身体状况进行调整。

3. 母乳喂养可给予宝宝更多的母爱。婴儿与妈妈亲密接触，倍感舒适，安全，这是婴儿心理正常发展的条件。

4. 母乳会随着婴儿身体发育的需求而变化。

5. 婴儿吃奶越多，妈妈身体分泌的乳汁就越多。

6. 母乳中的钙、磷比例适宜，吸收利用率高，有利于婴儿牙齿和骨骼的发育。

7. 母乳中所含的乳糖比其他乳类多。

8. 母乳中所含蛋白质和脂肪颗粒小，容易消化，产生的排泄物也很少。所以母乳喂养的婴儿几乎没有什么难闻的气味。

9. 因为是直接喂哺，母乳中所含的维生素C和维生素B1等营养素不易被破坏，优于喂哺其他需加热消毒的乳类。

10. 母乳中重要的抗体能够帮助防止感染，给婴儿哺乳的时间有多长，它



们就能给婴儿提供多长时间的保护，使婴儿的免疫系统有充分的发育时间。

11. 宝宝吃一次母乳就相当于吃了一顿丰盛的大餐。就像头盘和主菜，头乳先给婴儿解解渴，接下来的后乳才真正解决了婴儿的饥饿。

母乳喂养对妈妈也有好处：

1. 有利于减少产后出血和子宫的复原。
2. 哺乳的母亲患乳腺癌的几率会大大降低。
3. 对于妈妈来说，哺乳是最幸福的事情，也是只有母亲才能享受到的天伦之乐。
4. 母乳喂养可以消耗母体内多余的脂肪，有利于产后体型的恢复，这也是很多年轻妈妈最关心的问题。
5. 经济实用——买奶瓶、奶嘴，买奶粉，还要给这些东西消毒母乳喂养的妈妈根本不用操心这些事情。
6. 母乳是最天然的、现成的，而且温度恰到好处，随时随地都可以给宝宝吃，完全不用半夜还要爬起来给宝宝沏奶粉。

注意调整宝宝的高度，让他才容易含住乳头，舒适地享用母乳。



宝宝要用奶瓶了

现在很多女性都有自己的工作，不可能每天在家里带孩子，那么不在家的时候孩子怎么吃奶呢？这时候就可以给宝宝用奶瓶喂奶。当然，使用奶瓶也不是意味着立刻给孩子断奶，断奶是一个循序渐进的过程。

妈妈们可以把母乳挤到奶瓶里，让宝宝学着用奶瓶喝母乳。

如果能一直用乳房喂养孩子那自然是最好不过了，如上面说到的，妈妈们毕竟不能一直陪在孩子身边，所以，奶瓶是必须的。有些妈妈一开始就让宝宝用奶瓶来喝母乳，而有一些妈妈则是经过一段时间乳房喂哺之后才转用奶瓶喂养。

如果妈妈们奶水充足，能够挤出足够的奶水，那就可以用奶瓶给婴儿喂母乳。不过，

使用奶瓶也不是意味着立刻给孩子断奶，断奶是一个循序渐进的过程。

给宝宝冲奶粉时
不要用刚烧开的水，要
先将水温调整到适宜的温
度，然后将奶粉加入到温水
中，搅拌开，这样既容易
搅拌均匀又不会破坏奶
粉中的营养。



在宝宝真正饿的时候才给他使用奶瓶，这样他才不会对奶瓶产生抵触心理，以后才能自己使用奶瓶。



很多妈妈都选择在母乳喂养稳定下来之后才使用奶瓶。

除了母乳之外，配方奶粉也是不错的选择。但是，配方奶粉比母乳难以消化，吃配方奶粉的婴儿可能每隔4个小时才吃一次，那是因为宝宝需要时间去消化。由于每个婴儿的身体情况都不一样，所以要根据宝宝自身情况来选择。

奶瓶喂养为爸爸们提供了一个和孩子亲密接触的机会，让他有一种参与感，增强自己作为父亲的责任感和幸福感，同时也使妈妈能够抽出一些时间去休息。

在用奶瓶喂养时要注意：

1. 要留意奶嘴孔的大小是否合适，选择适合宝宝的奶嘴。如果孔太小，宝宝必须用力吸，他可能就会对奶瓶产生抵触心理；如果孔太大，出奶太快，



则可能呛着宝宝，所以一定要认真选择。

2. 刚开始时，每天给婴儿用一次奶瓶，每次只用几分钟。

3. 使用奶瓶之前先用开水软化奶嘴，等奶嘴凉了之后再让宝宝吸。

4. 用奶嘴轻轻地触碰婴儿的嘴唇，让他适应奶嘴后自己张开嘴巴含住奶嘴。

5. 可以用奶瓶喂宝宝母乳、奶粉或者是少量白开水。不过，如果暂时还不想给孩子断奶，就尽量少让宝宝喝水。

6. 在宝宝真正饿的时候才给他用奶瓶，这样他才不会对奶瓶产生抵触心理。

7. 可以让家人用奶瓶喂孩子，这样宝宝就不会闻到妈妈身上的奶味。

8. 奶瓶上都会有刻度，按照宝宝大小，可以从少量开始，适当添加，比如开始时婴儿可能只能喝 25 毫升。切记要把吃剩的倒掉，不要留着重新加热再让宝宝食用。

9. 千万不要让宝宝躺着用奶瓶吃奶，那样很容易造成窒息。

配方奶粉都有很详细的说明，一定按照说明来喂孩子，不能太多也不要太少，更不能擅自把量勺装得太满或者把奶粉压得太实。如果奶粉放得太多，会远远超出适合婴儿的范围，那么调出来的奶浓度就会过高，难以消化，增加婴儿肾脏的负担。



宝宝的奶粉怎样选

现在市面上的奶粉有很多牌子、很多种类，妈妈们一定要认真比对，仔细挑选。

1. 0-6 个月的婴儿

应该选择标有“适用于0~6个月婴儿”的配方奶粉。这个阶段的宝宝消化系统还不健全，所以，除了母乳外，最理想的食物就是不含淀粉、蛋白质适量、含易消化吸收脂肪的婴儿配方奶粉。

2. 6-12 个月婴儿

这个阶段应该选择标有“适合6个月以上婴儿”的配方奶粉。这个阶

宝宝处于不同的生长阶段，需使用不同的奶粉。

