

母乳配方奶 辅食喂养



Muru Peifangnai
Fushi Weiyang Baike



百科

10,000,000⁺家庭
给宝宝最好的喂养

- 母乳喂养成功的关键
- 配方奶的正确喂法和注意事项
- 辅食添加时机与具体添加方法
- 辅食制作步骤详解与营养配餐推荐

全能妈妈
实践版

艾贝母婴研究中心★编著

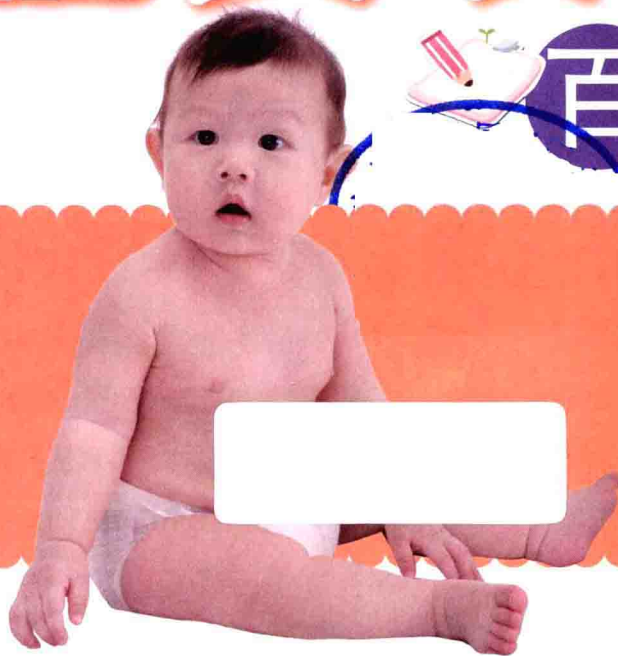
母乳配方奶



辅食喂养



百科



四川科学技术出版社

• 成都 •

图书在版编目(CIP)数据

母乳配方奶辅食喂养百科 / 艾贝母婴研究中心编著. — 成都 : 四川科学技术出版社, 2014. 7
ISBN 978-7-5364-7908-1

I. ①母… II. ①艾… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识
IV. ①R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第116584号

书名: 母乳配方奶辅食喂养百科

出品人: 钱丹凝
编著者: 艾贝母婴研究中心
责任编辑: 刘书含 杨晓黎
封面设计: 邵 淳
版面设计: 高巧玲
责任出版: 欧晓春
出版发行: 四川科学技术出版社
地址: 成都市三洞桥路12号 邮政编码 610031
官方微博: <http://e.weibo.com/sckjcbs>
官方微信公众号: sckjcbs
传真: 028-87734039

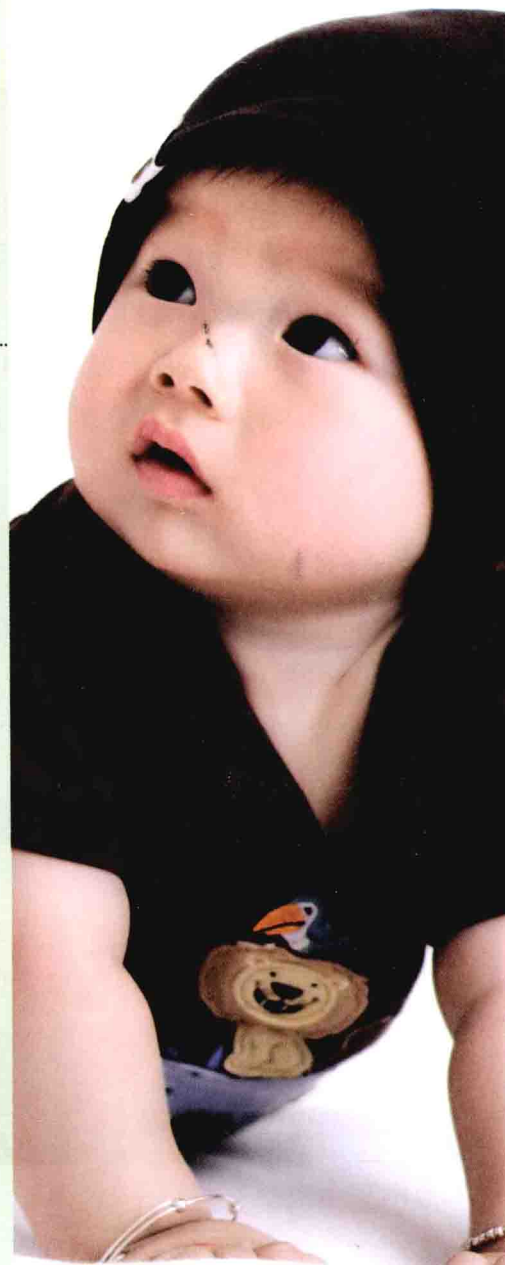
成品尺寸: 210mm×195mm
印 张: 11.5
字 数: 200千
印 刷: 北京中印联印务有限公司
版次/印次: 2014年7月第1版 2014年7月第1次印刷
定 价: 29.80元

ISBN 978-7-5364-7908-1

版权所有·翻印必究

本社发行部邮购组地址: 四川省成都市三洞桥路12号

电话: 028-87734035 邮政编码: 610031



让宝宝吃得更健康



从刚出生到1岁，宝宝的吃、喝、拉、撒、睡中，吃是最重要的，无论是喂母乳，还是喂配方奶，还是添加辅食，每个过程中，新手妈妈面临的新问题可以说是一个接一个。这些问题，妈妈不仅想要解决，关键想用最好的办法解决，既照顾到宝宝的小身体，又不伤害他的小心灵，还要帮他建立起规律，培养好习惯等等，为了让妈妈的养育过程更顺利，我们特编写本书，与妈妈一起关注宝宝的成长。

养育宝宝，我们主张尽量遵循自然规律，尊重宝宝身体需求和心理特点，尽量体谅宝宝，理解宝宝，一切从宝宝的角度出发，这是贯穿本书的宗旨，也应该是每个妈妈都愿意去做的。希望妈妈在使用本书的过程中能与我们一起完善更有利于宝宝的理念和方法。

我们认为养育宝宝应该少一些大人们想当然的想法和做法，因为大人的某些想法和做法看似有利于宝宝，却容易在不知不觉中伤害宝宝的心灵，是宝宝所不需要的，我们也不提倡的。希望使用本书的妈妈也能对自己的观念和做法进行合理取舍，不要想什么更正确，只去考虑什么更适合自己的宝宝，自己的宝宝需要什么，这样才是真正为宝宝好。

养育宝宝重要，妈妈照顾好自己也重要，而且只有照顾好自己才能照顾好宝宝，所以我们也关心妈妈，妈妈的身体和心理从宝宝出生到宝宝1岁也会经历一系列前所未有的变化，这些变化，本书会跟妈妈一起面对。

我们只有一个希望，希望所有的宝宝和妈妈都健健康康。

目录

Contents

第一章

0~1个月: 首选母乳喂养

★ 宝宝出生了	002	新生儿期避免添加奶粉	018
新生儿宝宝发育数据参考	002	★ 合理用配方奶喂养宝宝	019
新生儿宝宝食量、大小便、睡眠情况概览	003	人工喂养首选配方奶	019
新生儿宝宝身体能力观察	004	如何选择配方奶	020
★ 喂养宝宝首选母乳	005	怎样保存奶粉	021
坚信自己可以母乳喂养	005	哪种水冲奶粉更好	022
早开奶、多吮吸	006	新生儿初期最好别用全奶	023
教宝宝用正确的方式含乳	008	每次冲多少配方奶	023
正确的喂奶姿势	008	配方奶冲调要严格按照说明进行	024
乳头凹陷别灰心	010	注意奶水的流速和温度	025
宝宝出生后, 该不该喂点奶粉或糖水	011	配方奶喂养新生儿宝宝按需还是按时	026
夜间哺乳注意安全	012	用喂母乳的姿势喂配方奶	027
哺乳妈妈补点钙	013	给宝宝选舒适的奶嘴、安全的奶瓶	028
怎样把握按需哺乳的“需”	014	及时清洗、消毒、更换奶瓶和奶嘴	031
暂时不能喂母乳时预防回奶	017		

★ 判断新生宝宝是否吃饱的方法 032

大小便的量，可看出宝宝是否吃饱 032

体重反映宝宝是否吃饱 033

睡眠可反映宝宝是否吃饱 034

★ 妈妈给宝宝准备好“粮袋” 035

胀奶了，乳腺管却不通怎么办 035

怎样缓解乳头疼痛 037

怎样预防乳腺炎 038

经典催奶汤增加乳汁分泌 040

喝催奶汤的禁忌 041

避免导致奶少、奶差的因素 042

哺乳妈妈一日5~6餐 044

哺乳妈妈饮食要求营养丰富、种类多样 045

哺乳妈妈饮食禁忌 046

不适合喂母乳别勉强 047

★ 喂养要点 049

喂鱼肝油要避免中毒 049

预防宝宝溢奶 051

★ 特别关注：早产宝宝 052

早产宝宝的生理特点 052

怎样喂养早产宝宝 053

第二章

2~3个月： 喂养逐渐形成规律

★ 宝宝一天一个样地长大 056

2~3个月宝宝发育数据参考 056

2~3个月宝宝食量、大小便和睡眠概览 057

2~3个月宝宝身体能力观察 057

★ 坚持母乳喂养 059

纯母乳喂养至少坚持6个月 059

让泌乳和哺乳达到供需平衡 063

按摩增加奶水量 064

奶水的两种怪现象 066

催奶贵在坚持 067

母乳喂养的3点要求 068

别让宝宝边吃边玩 069

别排斥夜间哺乳，学会躺着喂 070

感冒时能喂母乳吗 071

经期可以喂母乳吗.....	072
母乳喂养的宝宝是否需要喂水.....	073
★ 配方奶喂养逐渐规律.....	074
定时、定量喂养还需微调.....	074
配方奶喂养谨防过量.....	075
准备配方奶的宜与忌.....	076
奶粉，没有最好只有更适合.....	078
不要频繁更换奶粉.....	079
需要尽快更换奶粉的情形.....	079
配方奶喂养的宝宝要喂水.....	081
配方奶喂养的宝宝可喝点蔬果水.....	082
★ 混合喂养以母乳为主.....	083
混合喂养的两种方式.....	083
怎样判断需要添加奶粉了.....	084
混合喂养以母乳为主.....	085
让宝宝乳头、奶嘴都喜欢.....	086
发生了“乳头错觉”怎么办.....	087
混合喂养Q & A.....	088

★ 看大便监测宝宝消化.....	091
不同喂养方式大便不同.....	091
大便反映宝宝消化与喂养问题.....	091
母乳喂养的宝宝也会便秘.....	092
★ 哺乳妈妈健康哺乳两不误.....	093
正确穿戴哺乳胸罩.....	093
哺乳妈妈生病及时治疗.....	095
哺乳妈妈要了解的用药禁忌.....	095
★ 焦点问题.....	097
宝宝体重不达标怎么办.....	097
宝宝饿了有何表现.....	099
宝宝吃饱了有何表现.....	100
宝宝吃奶不专心怎么办.....	101
★ 特别关注：双胞胎宝宝.....	102
双胞胎宝宝的身体特质.....	102
让双胞胎宝宝都吃饱、吃好.....	102

第三章

4~6个月： 准备转奶加辅食

★ 宝宝仍在快速生长	106
4~6个月宝宝发育数据参考	106
4~6个月宝宝食量、大小便和睡眠概览	107
4~6个月宝宝身体能力观察	108
★ 职场妈妈喂母乳	110
让宝宝提前适应妈妈上班后的喂养方式	110
装备好，做个“背奶”妈妈	111
练习挤奶、储存和喂食	113
了解母乳的保质期限	115
职场妈妈挤母乳Q & A	115
“背奶”妈妈要克服哪些困难	118
学学“奶阵刺激法”，挤奶更轻松	121
职场妈妈避免漏奶尴尬	122
出差要保证奶质、奶量	123
★ 转高段配方奶	124
认识奶粉“段数”	124
6个月给宝宝转二段奶	125
转奶的注意事项	126

★ 正式添加辅食	127
辅食添加要适时	127
加辅食操作总纲	129
做辅食需要的工具	130
每次加一样，每周加一种	131
1顿到3顿，1/4个到1个	131
由糊状食物到固体食物	132
烹调辅食要求无糖、无盐、无调味品	133
准备实用的辅食餐具	134
宝宝的第一顿辅食很重要	136
让宝宝顺利接受辅食	137



辅食要绝对安全	138
各种辅食制作方法	139
如何选购、食用成品泥糊状辅食	141
如何选购、冲调婴儿米粉	142
选购辅食要注意避开3个误区	143
★ 大便与辅食的关系	144
大便性状因辅食而改变	144
宝宝吃辅食消化不良怎么办	145
看大便判断消化道健康	147
★ 焦点问题	148
宝宝厌奶	148

辅食过敏	151
★ 特别关注：宝宝贫血	153
预防宝宝贫血	153
补铁治疗宝宝缺铁性贫血	154
★ 本阶段宝宝辅食精选	156
1. 番茄汁	156
2. 油菜水	156
3. 苹果泥	157
4. 南瓜泥	157
5. 蛋黄羹	158
6. 粳米油	158



7~9个月： 尝试更多食物

★ 宝宝生长发育放缓	160
7~9个月宝宝发育数据参考	160
7~9个月宝宝食量、大小便和睡眠概览	161
7~9个月宝宝身体能力观察	162
★ 辅食选择增多	165
从一餐到两餐	165

从半固体食物到固体食物	166
不能给宝宝吃的或多吃的食物	167
适当添加粗粮辅食	168
开始用少量油脂烹调辅食	170
为宝宝准备磨牙食品	171



★ 奶不能少 172

奶仍然是宝宝的主要营养来源.....	172
宝宝只吃辅食不吃奶要纠正	173
奶与辅食如何搭配.....	174

★ 不适当的喂养方法要避免..... 175

汤泡饭不宜经常吃.....	175
不要用奶瓶吃辅食.....	176
不宜久吃粥汤泡配方奶粉.....	177
改掉睡前醒后吃奶的习惯.....	178
别用酸奶替代配方奶.....	179
别用豆奶粉代替配方奶粉.....	180
辅食中的不安全因素要消除	181
不要嚼食喂宝宝	182
不要过量喂食	183
别给宝宝吃大人饭.....	184

★ 进入断奶准备期 185

尝试断掉夜奶	185
减少宝宝对妈妈的依恋	186
妈妈预防自己出现断奶反应	187

★ 宝宝喝水 188

宝宝喝什么水好	188
喝水选对时机.....	190
宝宝不喜欢喝水怎么办	191

★ 宝宝吃水果 192

为宝宝选水果避开误区	192
慧眼识别“有毒”水果	193
宝宝吃水果的注意事项	195
怎样给宝宝选果汁.....	196
不要用果汁代替水果	197

★ 焦点问题 198

- 保证宝宝好食欲 198
- 宝宝是否应该吃营养强化食品 201
- 提高宝宝免疫力不要依赖保健品 204

★ 特别关注：宝宝补钙 206

- 关注宝宝缺钙问题 206
- 避免不当补钙法 208
- 宝宝补钙Q & A 209

★ 本阶段宝宝辅食精选 211

1. 鸡肝糊 211
2. 蛋花豆腐羹 211
3. 鱼肉糊 212
4. 豆腐糊 212
5. 红嘴绿鹦哥面 213
6. 鲜玉米糊 213



10~12个月：

正确断奶才不会影响宝宝健康



★ 宝宝即将满1岁了 216

- 10~12个月宝宝发育数据参考 216
- 10~12个月宝宝食量、大小便和睡眠概览 217
- 10~12个月宝宝身体能力观察 218

★ 饮食模式成人化 221

- 吃什么、怎么吃逐渐接近成人 221
- 培养宝宝饮食好习惯 222
- 让宝宝学习独立进食 224
- 用餐形成程序 225

- 纠正不当进食方式 225

- 宝宝咀嚼、吞咽能力差要坚持锻炼 227

★ 合理安排宝宝饮食 228

- 科学搭配，让辅食更有营养 228
- 留住蔬菜中的维生素 230
- 宝宝吃什么拉什么怎么办 231
- 预防宝宝偏食 231
- 纠正宝宝偏食 232
- 不要依赖偏食奶粉 234

★ 正式开始断奶..... 235

断奶采用自然断奶法..... 235

断还是不断要看宝宝情况..... 237

断奶需选择好时机..... 238

适当的母子分离可促进断奶..... 239

断奶不能反反复复..... 241

断奶后妈妈怎么回奶..... 241

断奶后不能断乳类食品..... 242

预防宝宝患上断奶综合征..... 243

★ 宝宝食品安全..... 245

了解无公害、绿色与有机食品..... 245

宝宝是否该吃有机食品..... 246

防治食物中毒..... 248

★ 焦点问题..... 251

宝宝感冒怎么安排饮食..... 251

宝宝咳嗽饮食禁忌..... 253

宝宝腹泻时的饮食调理..... 254

宝宝便秘怎么调整饮食..... 255

宝宝身体发育4疑问..... 256

★ 特别关注：宝宝肥胖..... 258

宝宝肥胖危害多多..... 258

宝宝要谨防肥胖..... 259

宝宝减肥不能节食..... 262

★ 本阶段宝宝辅食精选..... 263

1. 苹果蛋黄粥..... 263

2. 骨汤面..... 263

3. 番茄鸡蛋什锦面..... 264

4. 鸡肝粥..... 264

5. 南瓜粥..... 265

6. 三色豆腐虾泥..... 265





第一章



0~1个月： 首选母乳喂养





宝宝出生了



新生儿宝宝发育数据参考

新生儿	男宝宝			女宝宝		
	身高 (厘米)	体重 (千克)	头围 (厘米)	身高 (厘米)	体重 (千克)	头围 (厘米)
正常值	46.1~53.7	2.9~4.4	33.3~35.7	45.4~52.9	2.8~4.2	32.8~35.2
平均值	49.9	3.3	34.5	49.1	3.2	34

1个月	男宝宝			女宝宝		
	身高 (厘米)	体重 (千克)	头围 (厘米)	身高 (厘米)	体重 (千克)	头围 (厘米)
正常值	50.8~58.6	3.9~5.8	36.7~39.3	49.8~57.6	3.6~5.5	35.9~38.5
平均值	54.7	4.5	38	53.7	4.2	37.2

数据解读：

宝宝的发育具有个体差异，有的快些，有的慢些，有的是持续性增长，有的是阶段性增长，只要其发育指标在正常值范围之内即可，不必片面追求上限，也不是非达到平均水平才可以，能达到下限就是合格的。





新生宝宝的体重，刚出生头5天因为排出胎便等因素会有一个降低的过程，10天之内再恢复到出生时的水平，这之后会呈现爆发性增长，平均每天增加20~30克。



新生儿食量、大小便、睡眠情况概览

食量：新生儿宝宝胃小，食量自然小，吃奶量大部分都在30毫升左右，食量大的宝宝可吃到50~60毫升。随着宝宝长大，食量逐渐加大，但不会很迅速，到满月时食量小的宝宝吃奶可达到50~60毫升，食量大的可以达到80~100毫升。

不管大食量还是小食量，新生儿宝宝每顿的食量在成人眼里都会显得很少，妈妈不要因此总是诱导宝宝多吃。

大小便：新生儿宝宝出生头一两天，如果进食少，大小便都较少，少的只有小便2~3次，没有大便，需要加强喂养，让宝宝多吃一些，多排

一些。多排便能帮助多清理体内垃圾，对促进宝宝身体新陈代谢，预防黄疸都有积极作用。

喂养合适的新生宝宝大小便都比较频繁，一天大便5~6次，小便10多次。

另外，新生儿宝宝出生24小时内会排出黑绿色的胎便，大概3天排完，排完后大便会变成黄色。

睡眠：新生儿宝宝除了吃，几乎全部时间都在睡，每天睡眠时间最长可以达到20小时，大多数的宝宝睡眠都不会受外界因素影响，但还是要注意给宝宝营造好的睡眠环境，房间可以暗一些，保留适当的噪音，但别太吵。





新生儿身体能力观察

大动作：新生儿宝宝可伸腿，可抬起胳膊，但仅是无意识的动作。同时，因为神经系统发育不完全，宝宝的动作没有明确分化，对外界做出反应时，动作是全身性的，比如兴奋时，就会手舞足蹈、面部抽动，全身上下都有反应。

另外，宝宝颈部肌肉力量小，因此头部不能直立，但俯卧时可将头部稍微抬离床面，但坚持的时间不长，侧卧时要注意避免身体仆倒，头部不能抬起来而引起窒息。

精细动作：新生儿宝宝精细动作能力较差，多数时候将手握成小拳头，偶尔会五指张开。不过由于先天抓握反射，可以将塞到他手里的细长形物品握住。要注意不要把笔等有尖锐顶端的物品给宝宝抓握，以免他挥舞手臂时扎到脸部。

感知觉：新生儿宝宝可以看到25厘米远， 45° 角以内的物体，逗弄他的时候要靠近些；新生儿宝宝听力较好，可以听出声音变化，捕捉到声音来源，分辨出妈妈的声音，不过宝宝的耳膜脆弱，要避免他周围

出现太大的声音；新生儿宝宝的触觉很敏锐，喜欢跟人肌肤相亲，要多抱抱他。

语言：新生儿宝宝可以发出细小的喉音，而主要语言是啼哭，妈妈可在宝宝发出喉音的时候与他应和，并仔细分辨宝宝啼哭声音的不同从而摸出规律，了解不同的哭声所表达的要求，比如如何哭表示饿了，如何哭表示尿了等。

情绪情感：新生儿宝宝有厌恶、愉快等情感，能感觉到疼痛，会皱眉、撅嘴、微笑，另外新生儿宝宝有较严重的不安全感，对外界感觉恐惧。

人际关系：宝宝对妈妈有强烈的依赖感，妈妈要多抱、多抚摸宝宝，及时喂奶、更换尿布等，让他多些愉快体验，消除不安全感。





喂养宝宝 首选母乳



坚信自己可以母乳喂养

现在没奶的妈妈不在少数，你身边可能有，因此你担心自己是不是有奶，是不是能实现母乳喂养，我们建议你一定要有信心，坚信自己能母乳喂养，你有母乳喂养成功的所有条件，这是母乳喂养成功实现的第一步。

首先，我们的身体是一部精密的机器，泌乳素是乳汁分泌的阀门，当你生下宝宝后，胎盘脱离母体，体内的孕激素水平自然下降，几乎同步的，泌乳素水平会迅速上升，乳房接收到泌乳素的信号，就会开始分泌乳汁。这是每个新妈妈都要经历的过程，没有理由你不经历，所以你没必要担心自己没奶。

其次，虽然乳汁分泌需要足够的营养支持，其实这个要求也不难达到，现在的营养水平这么高，只要你产后营养充足，你就没有理由没有奶。一般在产后3天内，妈妈就会感到下奶了。

既然条件具备，就看你怎么去开发你的乳房了，这一点非常重要。乳汁是靠宝宝吸出来的，这是泌乳的主要动力，而且乳汁的产量也是受宝宝吮吸来调控的。因此，你要坚持让宝宝早吮吸、多吮吸，如果没条件让宝宝吸那就挤出来，给乳房足够的刺激，你只要做到了这点，母乳喂养就有很大可能成功。

多数没有奶的妈妈主要原因在于她对自己失去了信心从而没有去坚持导致的，你要告诫自己不要重蹈她们的覆辙。

