



DK科学育儿小百科

# 宝宝喂养

EVERYDAY BABYCARE: FEEDING YOUR BABY

- 第一口辅食
- 自制辅食
- 口感
- 泥状食物
- 饮食健康
- 断奶
- 愉快的用餐
- 食物过敏
- 食物不耐受
- 手指食品

[英]特雷茜·柯德里奇 (Tracey Godridge) 著 飞思少儿科普出版中心 改编



电子工业出版社  
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY  
<http://www.phei.com.cn>



DK科学育儿小百科系列

# DK科学育儿小百科

## 宝宝喂养

[英] 特雷茜·柯德里奇 (Tracey Godridge) 著

飞思少儿科普出版中心 改编



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING



## 内容简介

DK 科学育儿小百科系列为年轻父母们提供了大量实用的育儿信息、技巧和有价值的专业知识。本书旨在回答父母们可能遇到的关于宝宝喂养的所有关键问题，涵盖了关于宝宝喂养的最新信息和医学指导，范围涉及从宝宝第一次品尝辅食到学前阶段，能帮助宝宝培养良好的饮食习惯，可供广大初为父母者参考阅读。

Original Title : Everyday Babycare:feeding your baby

Copyright © 2004, Dorling Kindersley Limited, London

本书中文简体版专有出版权由 Dorling Kindersley 授予电子工业出版社。未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

版权贸易合同登记号 图字：01-2010-7346

### 图书在版编目 (CIP) 数据

宝宝喂养 / (英) 柯德里奇 (Godridge, T.) 著 -- 北京：电子工业出版社，2011.3

(DK 科学育儿小百科)

书名原文：Everyday Babycare:feeding your baby

ISBN 978-7-121-12763-2

I . ①宝… II . ①柯… III . ①婴幼儿 - 哺育 - 基本知识 IV . ① TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 004297 号

责任编辑：郭 晶 李娇龙

文字编辑：李银慧

印 刷：北京画中国画印刷有限公司

装 订：

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：720 × 1000 1/16 印张：16 字数：358.4 千字

印 次：2011 年 3 月第 1 次印刷

定 价：72.00 元 (全套 4 册)

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zllts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。



# 目 录

<b>第一章 宝宝何时准备吃辅食.....7</b>	
为什么宝宝需要辅食.....7	7
宝宝何时开始吃辅食.....7	7
宝宝做好吃辅食的准备了吗.....8	8
宝宝别太早开始吃辅食.....8	8
宝宝为何仍然需要奶水.....9	9
宝宝开始“品尝”辅食.....10	10
<b>第二章 宝宝的第一次品尝.....13</b>	
如何做好准备，帮宝宝吃辅食.....13	13
您需要准备什么用品.....13	13
父母别对宝宝吃辅食期望值太高.....13	13
什么食品最适合宝宝第一次吃.....14	14
宝宝米糊.....14	14
水果和蔬菜泥.....15	15
口感要适合.....15	15
父母喂宝宝辅食要学习的新技巧.....17	17
宝宝尝试新食物时应避免的东西.....18	18
宝宝添辅食后的大便情况.....19	19
如何为宝宝准备自制食品.....20	20
如何自制果泥或蔬菜泥.....20	20
如何冰冻和贮藏宝宝的自制食品.....21	21
如何保证食品卫生，防止宝宝食物中毒.....21	21
<b>第三章 宝宝6个月左右辅食的添加.....23</b>	
如何形成宝宝愉快的进食规律.....23	23
如何为此阶段的宝宝介绍新食品.....23	23
如何应对宝宝的不良反应.....24	24
如何给宝宝制作混合食品.....24	24



如何确定宝宝是否喜欢新食物 .....	25
宝宝食欲和口味的变化 .....	26
如何培养此阶段宝宝良好的饮食习惯 .....	26
别担心被宝宝弄得乱糟糟 .....	27
如何挑选商店里的婴儿食品 .....	27
有机水果和蔬菜可放心食用吗 .....	29
每个宝宝吃辅食时都不一样 .....	29

## 第四章 宝宝7~9个月辅食的添加..... 31

如何帮宝宝早日独立进食 .....	31
如何给宝宝更多的食品 .....	31
给宝宝手指食品的最佳时间 .....	32
手指食品可在7个月左右开始 .....	33
如何教宝宝咀嚼 .....	33
为何要给宝宝大量鼓励 .....	34
宝宝此阶段的理想食品 .....	35
宝宝开始使用杯子 .....	36
其他有价值的食品 .....	37

## 第五章 宝宝9~12个月辅食的添加..... 39

宝宝的吃饭技能提高了 .....	39
如何介绍新食品给宝宝 .....	39
鼓励宝宝自己吃东西 .....	40
宝宝吃东西的量要适中 .....	40
如何为宝宝制定饮食计划 .....	41
何时才能在饭桌上亲子共餐 .....	42
亲子共餐有哪些益处 .....	42

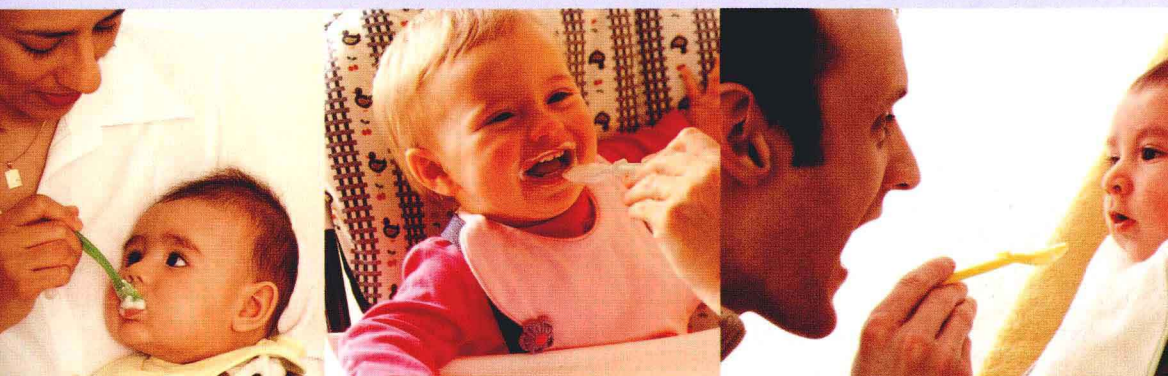
宝宝此阶段的理想食品 .....	43
宝宝的健康饮食小窍门 .....	43
坚持让宝宝用杯子喝水 .....	45
宝宝能用手拿取食物了 .....	45

## 第六章 1岁及1岁以后宝宝的喂养..... 47

宝宝希望按自己的方式吃东西 .....	47
宝宝吃饭时不要有压力 .....	47
如何喂养蹒跚学步的宝宝 .....	47
宝宝此阶段成功用餐的原则 .....	48
宝宝的断奶问题 .....	49
为何要放弃用奶瓶喂奶 .....	50
宝宝此阶段的常见食物 .....	51

## 第七章 愉快、健康地吃东西..... 53

如何形成健康的饮食习惯 .....	53
怎样才能做到饮食平衡 .....	53
什么是食物过敏和食物不耐受 .....	54
宝宝的食物过敏现象 .....	54
宝宝的食物不耐受现象 .....	54
避免宝宝过敏的办法 .....	55
还有哪些有价值的食品 .....	56
帮宝宝健康饮食的营养知识 .....	56
宝宝为何吃得到处都是 .....	57
营造良好的就餐氛围 .....	57
如何搞好亲子共餐活动 .....	59
断奶时间表 .....	60



“我喜欢给伊娃喂奶。给她添加辅食时，我也很激动，她已经能和我们一起在饭桌上吃饭了。”

丽兹，5个月大的伊娃的妈妈。



1

# 第一章 宝宝何时准备吃辅食

在宝宝第一年的生活中，母乳是最好的食品。但随着宝宝慢慢长大，光吃母乳已经不够。为了让宝宝能健康地成长，宝宝得学会吃一些辅食。这也是宝宝学会自己吃饭并加入到全家人吃饭行列的第一步。

## 为什么宝宝需要辅食

随着您的宝宝逐渐长大，他需要更多的热量维持生长。如果还是像原来一样只吃母乳，他就不得不频繁地吃奶，但实际需要还是不能得到充分满足。

辅食能为宝宝提供所需的额外热量，还使宝宝不会总想吃东西。此外，它还能供给宝宝身体发育所需的营养物质。例如，从6个月开始，宝宝与生俱来的铁的供应量开始减少。我们知道，铁是保证身体健康发育的最重要的元素之一，此时，母乳已无法为宝宝提供足够的铁。

给宝宝添加辅食也是让他享受各种健康食品，分享与家人一起快乐用餐的第一步。宝宝越来越独立，他在学习如何靠自己的力量坐好，如何用手抓想要的东西。他喜欢把东西

往嘴里放，希望把所有的东西都据为己有。学会吃辅食，与家人一起用餐是宝宝迈向独立旅程的下一步。

## 宝宝何时开始吃辅食

传统的做法一般是建议宝宝从4~6个月开始，逐渐让他习惯吃辅食。不过现在一些专家认为，除了母乳外，头6个月里，其他食物对宝宝来说并不重要。如果宝宝还不到半岁，可是每次吃完奶后好像意犹未尽，您就可以尝试着让他多吃几次奶，或者与医生交流一下。不管您是母乳喂养还是给宝宝吃配方奶粉，断奶都至少应该在宝宝6个月左右开始。

宝宝得达到一定的生理发展水平才能接受吞咽并消化辅食。

推舌反射消失。出生时，宝宝会很自然地用舌头把嘴巴里的东西推出来。但在4~6个月之

## 实用小提示

**因为下述原因，您的宝宝需要开始吃辅食。**

- 只吃奶已经无法完全满足宝宝的生理需求。
- 宝宝体内铁的成分在逐渐消耗，他需要新的补充源。
- 吃辅食是件有趣的事，您的宝宝希望成为家庭的一分子！

间，这种反射不复存在了。

下腭和舌头的发育达到一定水平，宝宝能将食物送到嘴巴深处并将它们吞咽下去。

协调能力和头部控制能力达到一定水平，宝宝能保持做吞咽动作所需要的各种姿势。

肠胃及消化道已经发育成熟。宝宝能消化不同的食品。



# 宝宝做好吃辅食的准备了吗

大约6个月左右，宝宝就已经能吃辅食了。吃辅食与其他技能不一样，不存在早晚之分。如坐立或爬行，有的宝宝就是比其他宝宝早，但在吃辅食的问题上，起决定作用的因素是宝宝自己的需求和发育情况。如果您拿不定主意，可以找医生谈一谈。

## 宝宝别太早开始吃辅食

6个月以前，宝宝所需要的营养都能从母乳中获得。在4~6个月之间，宝宝没有了推舌反射，而随着宝宝消化系统的成熟，他已能消化辅食了。您一定要等宝宝长到6个月时再添加辅



### 没有必要太匆忙

如果宝宝一直只吃奶，到6个月大的时候，他会很愿意尝试新东西。

食。快到6个月时，您要注意观察宝宝是否出现下列表现。

#### • 宝宝好像比原来更容易饿

两次喂奶之间的时间开始缩短，甚至晚上宝宝得醒来多吃一次奶。这些情况表明可以试着给宝宝吃辅食了。

#### • 宝宝自己能很好地抬头

给宝宝吃蔬菜泥或果泥前，他得具备良好的头部控制能力，否则可能会导致窒息。这时，当您让宝宝固定在躺椅里，他应该能自如地抬起自己的头。

#### • 宝宝对您给她吃的食物很感兴趣

注意观察坐在餐桌旁边的宝宝，他是不是在您咀嚼东西时盯着看？他是不是像在模仿您嚼东西的样子？他是不是发出声音，挥舞着小手好像在说：“嘿，能给我一点儿吗？”到6个月时，大多数宝宝已经表现出想吃辅食的愿望了。

## 早产儿什么时间添加辅食？

如果您的宝宝早产，您得仔细计算宝宝开始吃辅食的年龄。不要按宝宝实际出生的时间往后推算4至6个月，而是需要根据预产期，至少往后推算4至6个月，才能给宝宝添加辅食。

### • 胃具备了消化大量食物的能力

如果宝宝6个月大了，还不给他吃辅食，可能今后会引发一系列的问题，因为您很难教一个大宝宝如何咀嚼东西。而且，6个月后的宝宝，从母乳或配方奶粉中无法汲取所需的营养。如果您拿不定主意，该何时给宝宝喂辅食，可向医生咨询。

只要您觉得宝宝已经做好了准备，您就可以根据他的情况添加辅食。与其他所有宝宝一样，您的宝宝将会明白怎样抬头，怎样吞菜泥和果泥，最后能自己拿勺子吃饭。但是宝宝也有自己的特点，只有当他做好了准备，才能完成上述动作。

### 宝宝为何仍然需要奶水

您的宝宝开始吃辅食，并不意味着会放弃吃奶。刚开



**“那个小东西看上去很不错！”**

当宝宝开始对您吃的食物感兴趣时，您就知道他已经能自己吃辅食了。

“贝恩是老大，当他还是小宝宝时总是饿。开始给他添加辅食时，一看见吃的东西，他就狼吞虎咽一扫而光。托马斯却斯文得多，总是慢慢地——不过，现在他和哥哥一样，都非常喜欢吃饭时间。”

简，5岁的贝恩、3岁的托马斯的妈妈。



始，他只是逐渐适应新的口味和不同食品。很多您送进他嘴里的东西会被吐出来。所以，他仍然需要足够的母乳或奶粉。事实上，宝宝一岁以前母乳或奶粉一直都是重要的营养源。

### 宝宝开始“品尝”辅食

对您的宝宝来说，第一次体验辅食是一次难以置信的经历。当您第一次喂宝宝辅食时，所做的事情远不止是提供给宝宝所需的营养，您是在以一种宝宝从未经历过的方式刺

激他的感觉。

#### • 味觉

宝宝把“品尝”作为探索世界的一种方式。他会把够得着的东西全部往嘴里放，虽然有时他并不喜欢某种口味！宝宝出生时，已经拥有了全部的1万个味蕾，这些味蕾需要几年的时间才能发育成熟。成熟后，他就能区分甜味和酸味了。

#### • 嗅觉

与宝宝更喜欢甜的口味一样，他们也更喜欢闻甜的味

### 头部控制

宝宝能在没有外界协助的情况下，自己把头抬起来是非常关键的信号。他在告诉您，不久后您就能开始给他喂辅食了。

道，如香蕉或香草。其实，宝宝的嗅觉非常灵敏，他能准确辨别出您的奶水和其他妈妈奶水的区别。闻气味也是宝宝了解周围世界的一种途径。给宝宝吃新食品能为宝宝提供探索新气味的机会。

### • 触觉

用嘴来感觉周围的东西，这是宝宝对周边环境进行探索和学习的重要途径之一。食物能让宝宝知道很多不同质地的东西——可以是软的（捣碎的香蕉泥）或硬的（一块奶酪），粗糙不平的（一片薄脆饼干）或滑滑的（一颗葡萄）。哪怕是滑滑的菜泥也会让宝宝觉得奇怪，这怎么和吃的奶不一样呢？



### 可以吃更多东西

头几个月中，宝宝会发生巨大的变化，包括能从只吃奶到吃辅食。

## 问与答

### 我家有人患有哮喘和湿疹，这会 影响给宝宝添加辅食吗？

如果家族中有这种病，宝宝更容易患病，所以最好还是小心点。至少等宝宝6个月时，再给他添加辅食，这能防止疾病的发生。

### 过敏是如何发生的？

年纪幼小的宝宝，肠胃及消化道还有渗透性，蛋白质能渗透到血液中去（食品中的蛋白质是

引发过敏的物质）。宝宝的免疫系统对这些蛋白质的反应，是把它们当做微生物来对待。于是，只要宝宝吃了特别的食物，他的免疫系统就会像“对抗”细菌感染一样“武装”起来。宝宝的这种反应被称作“过敏性反应”。

### 为什么宝宝6个月后再添加辅食，情况会好一些？

对大点的宝宝来说，他第一次品尝固体的、真正的食物时，

消化系统应已达到相当的成熟度。蛋白质不可能轻易渗透到血液中去，宝宝吃了不同的食物后，不致于引起过敏性反应。

而且，宝宝的免疫系统更成熟，能更好地区分蛋白质和细菌的差别。当然，并不是说宝宝6个月后吃辅食，他肯定就不会过敏，但至少能减少可能性，降低严重程度。6个月前没吃过辅食的宝宝，出现过敏反应都较晚且轻，也更容易消除。

“我永远都不会忘记第一次喂詹姆士吃米糊的情景——我丈夫拍下了那一刻，詹姆士第一次吃辅食时，望着我露出了甜甜的笑容。”

露丝，6个月大的詹姆士的妈妈。



2

# 第二章 宝宝的第一次品尝

第一次给宝宝喂辅食，是一个令人难忘的时刻。对宝宝而言，这不仅能获取额外的营养，更是在体验一种全新的东西。了解哪些食物可以给宝宝吃，会有什么反应，并做好准备能帮您和宝宝顺利度过此阶段。在这里，我们将告诉您，您需要准备什么东西，如何能使宝宝的第一次“品尝”成为愉快的经历。

## 如何做好准备，帮宝宝吃辅食

第一次吃辅食，是宝宝发展过程中一个重要的里程碑，您需要为此精心准备。一旦您觉得该给宝宝添加辅食了，就要为这一重要时刻的来临提前做好准备。这样您也能冷静对待，妥善处理。

您要去商店为宝宝购买少量的食物。请记住，不要太多。这一阶段，您只是给宝宝吃辅食，真正能做到一日三餐还需要一段时间。

## 您需要准备什么用品

为了准备宝宝的食物，您需要下列物品。

- 一块硬塑料菜板（木菜板易滋生细菌）。
- 根据家庭财政预算，选择下列物品中的一种。

一个塑料或钢制的过滤网，一把塑料或不锈钢的勺子；一个手动的食品碾磨机，或一个小型的手提式电子搅拌机或食品加工机。

- 一个蒸笼。它利于快速蒸煮东西，并保证营养不流失。
- 能盖紧的塑料盒，放在冰箱中存贮食品。
- 带冰块的小盘子，可将多余的食物分装成小份贮藏。
- 冰袋，可贮藏冰冻的果泥或菜泥。

您还需要下列物品，以备使用。

- 多准备一些软纤维制成的，宝宝用的围兜（易穿，易清洗）。
- 塑料菜勺。宝宝的牙床很脆弱，勺子的边缘应软软的成圆形。

## 我的宝宝应当坐在哪里？

您可以让宝宝坐在腿上，或放进婴儿座椅或者车用座椅里。为了安全，最好将宝宝直接放在放于地上的椅子上。因为宝宝还不能独自坐直，上述建议能帮宝宝将吃到嘴里的东西顺利吞进肚子里，不至于噎着。

## 父母别对宝宝吃辅食期望值太高

很多父母都准备拍照，记录宝宝第一次吃辅食的重要时刻，但请记住不要期望值太高！对宝宝而言，这是他的第一次品尝一种全新的东西。新的味道可能会把宝宝搞糊涂，他会把吃到嘴里的东西全吐出来！

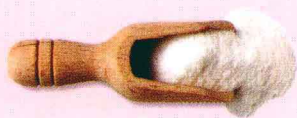
# 什么食品最适合宝宝第一次吃

开始喂辅食之前，宝宝品尝过的食品只有母乳或奶粉，喂养新生宝宝最好的食品，是类似母乳或配方奶粉的食物。如果喂的东西很柔软，有奶味，滑滑的，宝宝很容易从勺子里喂进嘴里，他会特别开心。宝宝的消化系统还不成熟，食品不能刺激他的胃。

## 宝宝米糊

大多数宝宝最早吃的都是特制的米糊。米糊有以下好处：

- 制作方便，只需要用母乳、配方奶粉或一点冷开水混合即可。它容易调成稀糊糊，不会比奶水稠太多。



宝宝米糊



梨



胡萝卜



米糊含铁丰富，能补充宝宝体内丧失的铁元素。



梨可用火炖后捣成泥，含有丰富的维生素C。



胡萝卜很常见，与绿色食品相比，它们有甜甜的味道。

- 容易消化。
- 不会引发过敏性反应，因为它不含麸质。
- 米糊含铁量高，易吸收（吃母乳的宝宝需要多补充铁）。
- 米糊和母乳或配方奶粉的口味近似。

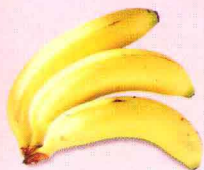
## 水果和蔬菜泥

水果和蔬菜泥口味更不一样，但和米糊比，许多宝宝更喜欢水果和蔬菜泥，它们也不会导致过敏反应。可先让宝宝尝试吃点蔬菜泥，而不是水果泥，宝宝天生就最喜欢甜味。如果您从水果开始，宝宝可能会拒绝那些不太

甜的食品，可试试胡萝卜、土豆、红薯、萝卜、甘蓝、煮的梨或苹果、香蕉、甜瓜、芒果。不要给宝宝吃所有黄色或橙红色的蔬菜，它们会使一些宝宝吸收到黄色素或桔红色素。

## 口感要适合

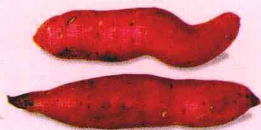
宝宝最先吃的辅食不是固体。它们其实是半固体状，要尽可能调得像奶一样滑滑的，让宝宝容易吞咽。您可用凉开水做米糊，若能用母乳或奶粉冲调，宝宝熟悉那种味道，会更容易接受这种米糊。水果泥和蔬菜泥也得用凉开水、母乳或奶粉冲调，要调得稀稀的。



香蕉



土豆



红薯



香蕉容易准备——只要捣碎即可，它易消化。



土豆泥是常见的宝宝首次品尝的食品，因为宝宝喜欢土豆泥柔柔的口感。

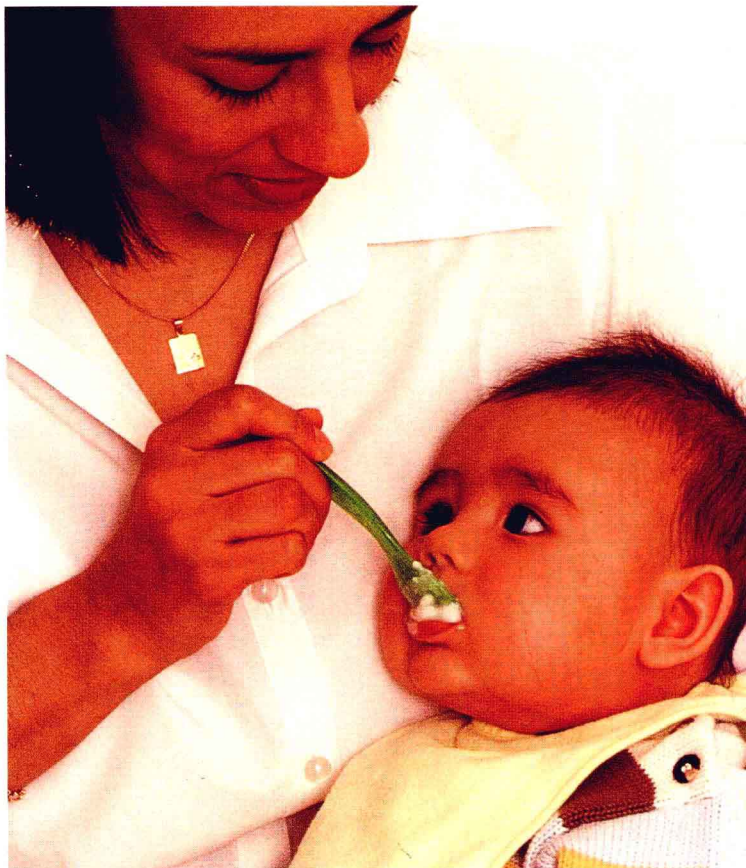


红薯和胡萝卜一样，比绿色蔬菜更受宝宝欢迎。



教宝宝学吃东西要花费一段时间，需要宝宝不断学习。宝宝会按自己的节奏一步一步来，但您也可以做些努力，培养宝宝对食物的兴趣。

- 父母在家中用餐，可让宝宝坐在大腿上。这样他能看见每个人都在津津有味地吃食物。
- 宝宝能熟练地使用双手后，会喜欢玩自己的食品。父母可让他抓根面条玩或用手指蘸点酸奶玩。
- 您可以一边给宝宝准备食物一边和他交流——告诉他，是不是准备好喂奶了，是不是把奶瓶弄好了，是不是把他要吃的辅食准备好了？告诉宝宝您在干什么，夸宝宝表现好，他会非常喜欢您的



## 第一次怎样喂食？

- 一直跟宝宝说话，给宝宝准备少量食物，然后按平时奶量的一半给宝宝喂奶，吊宝宝的胃口。
- 让宝宝坐在大腿或专门的婴儿椅上。用塑料勺，把少量食物放在他上下唇间。不要往里推得太厉害，否则宝宝会把嘴闭得紧紧的。如果宝宝吐出来也别着急——不久他就能学会吸吮勺子里的食物。会有少量食物留在宝宝的嘴巴上，您可用勺子刮下来。
- 给宝宝足够的关爱——和他聊天、微笑，夸他的表现实在太棒了。摸摸他或抱抱他，让他觉得很安全。
- 试着再喂一勺，但别指望宝宝吃很多。如果大部分食物被宝宝弄得满脸都是，也不用着急。他是在琢磨这到底是什么，如果他觉得很好玩，会让您再喂他的。
- 一旦宝宝吃饱了，他会把头转开闭上嘴或把身子斜过去。
- 告诉宝宝他表现不错，多抱抱他。如果宝宝还感兴趣，可把剩下的喂给他吃。