

Bidu

婴幼儿 喂养必读

岳然 / 编著



指导专家/戴淑凤

北京大学第一临床医学院

妇产儿童医院教授

中国优生科学协会理事

中国优生优育协会理事



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版社

婴幼儿 *Bidu*
喂养必读



岳然 / 编著

中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

婴幼儿喂养必读/岳然编著. —北京: 中国人口出版社, 2012.4

ISBN 978-7-5101-1184-6

I. ①婴… II. ①岳… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识

IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第071787号

婴幼儿喂养必读

岳 然 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京市燕旭开拓印务有限公司
开 本	720毫米×1000毫米 1/16
印 张	16.25 插页 3
字 数	200千
版 次	2012年6月第1版
印 次	2012年6月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-1184-6
定 价	24.80元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
电 话	(010)83534662
传 真	(010)83515922
地 址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



和宝贝一起玩儿瑜伽



瑜伽已经成为现代人越来越普及的运动之一，只要有足够的空间就可以轻松地伸展及作肢体训练。然而瑜伽不只适用于大人哦，婴幼儿做瑜伽更有许多好处，特别是能增进身体免疫力、改善情绪问题，和宝贝一起从游戏中开始简单的瑜伽吧！

火山式

口诀：肚子有颗小火球，小火球，热乎乎。五、四、三、二、一，碰！

做法：

1. 双脚分开站立，双手合掌放在胸前，膝盖微弯，预备。

2. 闭上眼睛，想象自己是一座沉睡千年的火山，即将爆发。

3. 从肚子开始往上振动，脚也振动，全身振动，合十的双掌也跟着身体向上，瞬间爆发上举。

好处：身体向上跳跃，刺激全身腺体，促进气血循环，能量往上提升，释放深层的压力与情绪，变得正面与积极。

小提醒：妈妈可以带领宝宝借由火山式释放宝宝身体之中的负面情绪，提升正向能量。



鹿式

口诀：小花鹿最温柔，抬起头来，吹吹风！

做法：

1. 坐在脚跟上，膝盖并拢，脚背贴地。
2. 臀部离开脚后跟，身体向前倾，臀部往后翘。

3. 双手往后拉，掌心朝上，十指用力张开，就像是鹿角！

4. 下巴微抬，眼睛直视前方。

好处：强化甲状腺、副甲状腺，刺激末梢神经；强化内脏机能；灵活膝、股关节，矫正驼背，更能扩展胸腔，使呼吸顺畅。

小提醒：妈妈可以与宝宝闭上眼睛，引导宝宝想象小鹿班比来到面前，并温柔地看着宝宝，像是要带宝宝去森林玩。睁开眼睛，宝宝看到妈妈也变成美丽的花鹿。也可将双手置于身后交叉握住，同样能够将胸腔打开来。



乌龟式

口诀：乌龟、乌龟慢条斯理，走起路来不疾不徐。抬头挺胸，深深呼吸，长寿秘诀就在这里。

做法：

1. 坐着，双脚张开微弯，自然呼吸。

2. 闭上眼睛，想象自己变成小乌龟，硬硬的龟壳下却有柔软的身体，时而探出头来透透气。

3. 上半身前弯，将手伸进大腿下方尽量贴地，头往上抬。

好处：增进身体的前弯度，对胃肠有帮助；可收摄能量，安定脑神经，减缓呼吸及心跳。



小提醒：当宝宝身体往前放松之后，缓缓地提起头来，看看妈妈也成了乌龟。每一个体位法练习，让宝宝通过想象自然模仿，可自由地抬起身体的任一个部位，如手、脚、头。如果宝宝曾经看过这种小动物，就会加深体位的感受。通过对身体的启发，更能享受过程，呼吸也更深沈。

▶ 半船式

口诀：我是一艘瑜伽船，碧海白浪扬起帆。帆儿扬起风轻吹，白浪软软推我飞！

做法：

1. 趴着，双手往前延伸，双脚往后踢。
2. 以肚脐为支点，双手同时将上半身和下半身往上抬起，背脊成一条抛物线。

好处：平衡全身内分泌腺，加强心肺功能，清咳嗽，强化自律神经，使腹部更有力，保持脊椎的柔软与弹性。

小提醒：妈妈引导宝宝闭上眼睛，想象自己是飘起的小船，在蓝蓝的大海上扬起风帆！



▶ 桌子式

口诀：桌子桌子平稳站立，强壮四肢真是有力！

做法：

1. 双腿伸直，膝盖微弯。
2. 手掌及脚掌贴住地板，四肢像是强壮的桌脚。闭上眼睛，想象自己是一张四平八稳的



桌子!

3. 准备好之后,使用腰腹部的力量将臀部往上抬起。

好处:强化手腕、手臂及腰部的力量,刺激末梢神经;活化内脏功能及提升免疫系统。

小提醒:让宝宝想象自己是一张小桌子或借由妈妈的示范,宝宝模仿其动作。做桌子式时,腹部是最需要用力的地方。由于宝宝常看到餐桌,因

此可在腹部中间位置放上盘子。当宝宝的动作更稳定之后,做渐进式的练习。桌子式主要是增强宝宝身体的稳定与协调性,而非支撑时间的长短。

▶ 莲花式

口诀:双脚打个叉,变成小莲花!

做法:

1. 右脚弯曲,放在左大腿上,左脚弯曲,放在右大腿上,变成安静小莲花。

2. 妈妈手环着宝宝的小肚子,宝宝的背轻轻贴着妈妈,放松,自然坐直。

3. 引领宝宝轻轻地闭上眼睛。

好处:这是一个身心完全放松的静坐姿势,对于宝宝而言是很重要的体位,使感官回收回到内在,增加记忆力、直觉力及专注力,转化呼吸的模式同时找回内在的宁静。

小提醒:莲花式可以在宝宝做瑜伽之前或之后练习。宝宝轻轻地倚靠着妈妈,妈妈感觉宝宝的柔软,宝宝倾听妈妈的呼吸与心跳,感觉亲子之间爱的流动,使宝宝心中充满安全感。



目录

Part 1 母乳或配方奶喂养关键期(0~3个月)

0~3个月宝宝营养关键	1
调节睡眠, 增强宝宝免疫力的 α -乳清蛋白	1
促进宝宝大脑发育、保护宝宝肝脏的牛磺酸	2
帮宝宝预防佝偻病和夜盲症的鱼肝油	3
购买鱼肝油应注意的几点	5
0~3个月宝宝身体发育情况	5
0~3个月宝宝营养新知快递	6
宝宝一日饮食安排	6
母乳喂养的宝宝更健康	7
母乳喂养, 妈妈身材恢复快	7
母乳喂养的正确姿势	8
没开奶前, 不要急于喂宝宝其他代乳品	9
初乳能够增强宝宝的免疫力	9
如何让奶水源源不断	10
怎样让奶水更营养	11
母乳喂养期间妈妈有什么忌口	12
怎样从宝宝口中抽出乳头	12
挤出来的母乳怎样保存	13
如何对宝宝进行混合喂养	14
如何对宝宝进行人工喂养	14

如何给宝宝选购奶瓶、奶嘴	15
宝宝吃奶了还需要喝水吗	16
妈妈感冒期间，该不该给宝宝喂母乳	16
宝宝吐奶该怎么办	17
奶水本来就少，还漏奶，要给宝宝加奶粉吗	18
纯母乳喂养的宝宝经常拉稀是怎么回事	18
宝宝饿了就要给他喂奶吗？有没有时间限制	19
宝宝睡着了要不要叫醒喂奶	20
怎样知道宝宝是否吃饱了	20
喂母乳时，直接喂与瓶喂哪种较好	21

0~3个月宝宝护理课堂

怎样抱新生宝宝	21
怎样护理新生宝宝的脐带	22
怎样观察宝宝的大便	23
怎样读懂宝宝的哭声	24

哺乳妈妈明星食材推荐

鲫鱼	25
虾	26
猪蹄	28
花生	30

最营养的催奶美味

当归鱼汤	31
虾仁镶豆腐	32
鲫鱼汤	32
金针黄豆排骨汤	32
芝麻黑豆泥鳅汤	33
豌豆炒鱼丁	33
五花肉丸子汤	34

0~3 个月宝宝的关键饮食	34
黄瓜汁	34
番茄汁	34
青菜水	35
胡萝卜汤	35

Part 2 断奶初步准备关键期 (4~6 个月)

4~6 个月宝宝营养关键	36
制造宝宝血液的铁元素	36
为宝宝长牙和长高作准备的钙元素	37
促进宝宝神经细胞和脑细胞发育的叶酸	38
4~6 个月宝宝身体发育情况	39
4~6 个月宝宝营养新知快递	40
宝宝一日饮食安排	40
上班妈妈该如何给宝宝喂母乳	40
为什么要给宝宝添加辅食	41
给宝宝添加辅食有什么好处	41
宝宝辅食添加要循序渐进	42
4~6 个月宝宝的辅食应富含铁、钙等营养元素	42
6 个月的宝宝可以吃泥状辅食了	43
宝宝不爱吃辅食怎么办	43
宝宝贫血怎么办	44
怎样给宝宝补钙	45
长期过多饮用酸奶会有损宝宝身体健康	46
水果不能代替蔬菜	47
为什么不要给这个时期的宝宝喂蛋清	47

如何给宝宝添加蛋黄	47
给宝宝补充含铁强化食品，能预防宝宝贫血吗	48
如何给宝宝补维生素 D 和钙	49
宝宝头发又稀又黄是缺锌吗	49
饮食均衡，不要养出肥胖宝宝	49
宝宝不爱喝水怎么办	50
宝宝消化不好腹泻，该如何用药	51
宝宝的辅食为什么不要加味精	51
要保持出牙前的宝宝口腔清洁	52
该给出牙期的宝宝准备磨牙棒了	52

4~6 个月宝宝护理课堂 53

宝宝为什么爱流口水	53
怎样给宝宝按摩	53
怎样防止宝宝长痱子	54
家里有个“夜哭郎”怎么办	55
宝宝可以看电视吗	56

4~6 个月宝宝明星食材推荐 57

蛋黄	57
土豆	58
鳕鱼	60
菠菜	61
胡萝卜	62
豆腐	64
香蕉	65

4~6 个月宝宝的关键饮食 67

乳类	67
米汤	67
蔬菜泥	68

香蕉苹果泥	68
鱼汤粥	68
苹果蛋黄粥	69
番茄鱼泥	69
核桃仁粥	69

Part 3 固体辅食添加关键期 (7~9 个月)

7~9 个月宝宝营养关键	70
让宝宝高效生长的脂肪	70
构筑宝宝生命支柱的蛋白质	71
给宝宝提供运动能量的碳水化合物	72
增强宝宝免疫力的核苷酸	73
促进宝宝智力发育的 DHA	74
7~9 个月宝宝身体发育情况	76
7~9 个月宝宝营养新知快递	76
宝宝一日饮食安排	76
添加固体辅食为断奶作准备	76
给出牙宝宝准备手指饼干、面包片等	77
自制磨牙美味	77
怎样给宝宝作口腔保健	78
宝宝一吃辅食就吐该怎么办	78
宝宝不喜欢吃蔬菜怎么办	79
为什么宝宝缺钙会引起腹痛	79
宝宝容易食物过敏怎么办	79
宝宝爱吃罐头, 可以经常喂食吗	80
如何面对宝宝的厌奶期	80
宝宝挑食怎么办	81

为什么不宜常用豆奶喂宝宝	82
宝宝爱吃甜食怎么办	83
开始训练宝宝自己吃饭	83
怎样培养宝宝定时、定点吃饭的好习惯	84

7~9 个月宝宝护理课堂 84

宝宝晚上睡觉为什么爱出汗	84
夏季可以给宝宝剃光头吗	85
宝宝被蚊虫叮咬后应该怎样处理	86
如何清除宝宝耳屎	87
怎样为学步的宝宝挑选鞋子	87

7~9 个月宝宝明星食材推荐 89

鸡胸肉	89
面包	90
牛奶	92
豆制品	93
动物肝脏	95
番茄	96
豌豆	98
草莓	99

7~9 个月宝宝的关键饮食 101

玉米豌豆汁	101
炒面糊	101
菠菜酸奶糊	102
鲜奶南瓜汤	102
骨汤面	102
菜花虾末	103
三色肝末	103
肉蛋豆腐粥	103

Part 4 彻底断奶关键期 (10~12 个月)

10~12 个月宝宝营养关键	105
防止宝宝患血液病的维生素 C	105
促进宝宝大脑和视觉发育的不饱和脂肪酸	106
帮助宝宝骨骼和牙齿生长的钙和磷	108
帮助宝宝吸收钙、磷的维生素 D	109
10~12 个月宝宝身体发育情况	110
10~12 个月宝宝营养新知快递	110
宝宝一日饮食安排	110
什么时候给宝宝断奶最好	111
如何给宝宝断奶	111
断奶越果断越好吗	112
断奶末期怎么喂宝宝	113
宝宝断奶后的营养保证	113
怎样向幼儿的哺喂方式过渡	114
宝宝断奶了, 拒绝奶粉怎么办	114
不要用奶嘴来抚慰断奶宝宝	115
为什么不要嚼饭喂宝宝	115
会走的宝宝喂饭难, 怎么办	116
为什么宝宝发烧时不要吃鸡蛋	117
10~12 个月宝宝护理课堂	118
不要带宝宝到马路边玩	118
带宝宝游泳要注意什么	118
如何给宝宝喂药	119
宝宝穿开裆裤好吗	120
注意宝宝的玩具卫生	121
如何让宝宝自己坐便盆解大小便	121

10~12 个月宝宝明星食材推荐..... 122

牛肉	122
猪肉	124
金针菇	125
西蓝花	127
芦笋	128
橘子	130
猕猴桃	131

10~12 个月宝宝的关键饮食..... 133

小馒头	133
南瓜饭	133
南瓜菠菜面	134
鱼蛋饼	134
肉蛋丸子	134
豆腐饭	135
红枣花生粥	135
水果藕粉羹	136

Part 5 补脑益智关键期 (1~2 岁)

1~2 岁宝宝营养关键..... 137

提升宝宝智力的 DHA、ARA	137
提高宝宝记忆力的卵磷脂	139
提高宝宝记忆力的碘	140

1~2 岁宝宝身体发育情况..... 141

1~2 岁宝宝营养新知速递..... 142

宝宝一日饮食安排	142
----------------	-----

宝宝吃水果不是越多越好	142
宝宝要多吃哪些健脑食品	143
多吃鱼宝宝会更聪明	144
宝宝不吃肉，如何保证得到足够的蛋白质	144
宝宝吃得多为什么长不胖	145
不要给宝宝喝碳酸饮料	145
不要随意给宝宝添加营养补品	146
长期大量服用葡萄糖会引起宝宝厌食	147
给宝宝零食的原则	147
对宝宝大脑发育有害的食物	148
1~2 岁宝宝护理课堂	149
宝宝喜欢要别人的东西怎么办	149
宝宝特别缠人怎么办	150
1 岁半的宝宝还不会走路怎么办	151
宝宝健脑益智明星食材推荐	151
鲛鱼	151
鸡蛋	153
南瓜	155
核桃	156
芝麻	157
大豆	159
苹果	161
宝宝最爱吃的补脑益智饮食	162
蜜枣核桃卷	162
五仁包	163
香炸豆腐	163
清蒸猪脑	164
紫菜瘦肉汤	164
芝麻拌菠菜	165

洋葱菠菜粥	165
鲜虾蛋粥	165

Part 6 补锌补钙、调理脾胃关键期 (2~3 岁)

2~3 岁宝宝营养关键	167
促进宝宝生长发育的锌	167
促进宝宝骨骼生长的钙	168
促进食欲、帮助消化的 B 族维生素	169
宝宝的肠道卫兵乳酸菌	172
2~3 岁宝宝身体发育情况	173
2~3 岁宝宝营养新知快递	173
宝宝一日饮食安排	173
锌对宝宝生长发育的作用	174
什么情况下需要给宝宝补锌	175
如何用食物给宝宝补锌	175
如何正确地选择补锌产品	176
补钙最好从食物着手	177
哪些食物有助于宝宝长高	177
怎样把握宝宝进餐的心理特点	178
宝宝胃口不好是怎么回事	179
为什么不要强迫宝宝进食	180
2~3 岁宝宝护理课堂	181
宝宝说话滞涩怎么办	181
带宝宝去看病有什么学问	181
带宝宝到游乐场所要注意安全	182
宝宝不宜进行的体育运动有哪些	183
注意保护宝宝的视力	184