

凤凰出版传媒集团
凤凰出版传媒科学生活图书经典品牌
汉竹主编
亲亲乐读系列

江苏省人民医院临床主管营养师 江苏省医院临床营养管理专业委员会委员
80后营养师妈妈 赵婷 编著

科学断奶 + 营养辅食

只断奶，不断爱——跟营养师妈妈学育儿，
从辅食添加到断奶，给你最需要的。

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

汉竹主编 ● 亲亲乐读系列



科学断奶 + 营养辅食

赵婷 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

科学断奶 + 营养辅食 / 赵婷编著. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.6
(汉竹·亲亲乐读系列)
ISBN 978-7-5537-4409-4

I. ①科… II. ①赵… III. ①婴幼儿—断乳—基本知识 ②婴幼儿—断乳期—食谱 IV.
① TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 085772 号



科学断奶 + 营养辅食

编 著 赵 婷
主 编 汉 竹
责任编辑 刘玉锋 张晓凤
特邀编辑 徐珊珊 李 静
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 方 晨

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 南京精艺印刷有限公司

开 本 715mm × 868mm 1/12
印 张 16
字 数 100千字
版 次 2015年6月第1版
印 次 2015年6月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-4409-4
定 价 39.80元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。



目录

第一章 妈妈如何断奶

断奶只是个自然过程 24

断奶不是不喝奶 24

断奶是妈妈的心理断奶 24

喂奶不是唯一亲密方式 24

宝宝恋的不是母乳，是妈 25

断奶后，宝宝依然亲近妈妈 25

提前断奶，宝宝也能健康 25

那些年，错误的断奶法 26

好多天不见宝宝 26

乳头上面抹辣椒 26

突然断奶 26

反反复复断奶 27

乳头贴胶布 27

自然断奶法 28

早做断奶准备，妈妈宝宝不生病 28

断奶的最佳时间 28

慢慢断奶，宝宝不哭不闹 29

睡前喝饱自然断夜奶 29

辅食添对了，断奶不过敏 29

先吃辅食再喂奶 30

为宝宝找到喝奶外的乐趣 30

上班族妈妈轻松背奶 30

让宝宝习惯奶瓶 31

选择最适合的配方奶 32

小妙招，让宝宝接受配方奶 33

妈妈断奶的注意事项 34

涨奶尽量别用手挤奶 34

吃奶时总咬乳头怎么办 34

保护乳房很重要 34

胸部健美，摆脱乳房下垂 35

食物回奶法 36

意外断奶追奶法 38

让宝宝勤吮吸 38

上班族如何预防奶水减少 38

均衡营养助下奶 39

第二章 宝宝怎么吃

添加辅食的顺序和原则 42

先吃米粉,再吃肉肉 42

辅食添加的原则 42

宝宝辅食的首选不是蛋黄 43

1岁前宝宝不吃盐、味精 44

调味汤才是宝宝最爱鲜滋味 44

便便是辅食添加“晴雨表” 45

喂配方奶的宝宝断奶多喝水 45

可以添加辅食的信号 46

4~6个月:宝宝口水变多了 46

7~9个月:牙齿好几颗了 48

10~12个月:爱抢勺子吃饭饭 51

重点补充的营养素 54

4~6个月:水、牛磺酸、钙 54

7~9个月:蛋白质、维生素D、
铁、维生素A 56

10~12个月:维生素C、硒、
B族维生素、碘 57



宝宝口水变多,能够独立地坐,意味着妈妈可以给宝宝添加辅食了。

辅食制作奥妙多 58

市售辅食 or 自制辅食 58

制作外出断奶餐 58

断奶辅食制作必备工具 59

漂亮餐具让宝宝爱上吃 59

辅食制作一定要注意卫生 60

辅食制作雷区 60

食品安全 61

食品配料里的添加剂 61

选择安全零食 62

宝宝1岁以内不要喝牛奶 63

最好不要给宝宝吃蜂蜜 63

专家答疑：辅食添加常见问题 64

宝宝不爱吃辅食怎么办 64

宝宝添加辅食后不吃奶怎么办 64

宝宝“无肉不欢”怎么办 65

宝宝喜欢边吃边看电视怎么办 66

宝宝吃辅食过敏怎么办 66

添加辅食后宝宝便秘怎么办 67

辅食变大，宝宝易噎着怎么办 67



让宝宝在游戏中接触色彩丰富的碗、勺子，增加对食物的兴趣，吃饭更香。

第三章 聪明宝宝辅食精选

4~5个月 母乳之外新尝试 70

婴儿米粉 宝宝的第一口辅食 70

大米汤 作为辅食过渡 70

大米糊 补充碳水化合物 71

青菜米糊 补充膳食纤维和维生素 71

6个月 五彩斑斓蔬果汁 72

青菜汁 补充维生素C 72

黄瓜汁 滋润皮肤 73

西蓝花汁 增强免疫力 73

橙汁 补充维生素C 74

葡萄汁 健胃消食 74

苹果胡萝卜汁 让宝宝眼睛更明亮 75

西红柿苹果汁 滋润皮肤 76

甜瓜汁 缓解便秘 76

猕猴桃汁 补充维生素C 77

青菜泥 预防便秘 77

南瓜米粉 促进消化吸收 78

菠菜米汤 让宝宝眼睛更明亮 78

苹果泥 减轻腹泻 79

7个月 蛋黄鱼泥添进来 80

蛋黄米粉 补铁 80

蛋黄玉米泥 让宝宝更聪明 80

鱼泥 促进大脑发育 81

蛋黄鱼泥羹 提高记忆力 82

红薯米糊 让宝宝肠道更通畅 82

胡萝卜粥 保护视力 83

香蕉蛋黄糊 补铁促消化 83

红薯红枣羹 促进骨骼和牙齿发育 84

香蕉粥 让宝宝肠道更通畅 84

西红柿鸡肝泥 补铁佳品 85

大米蛋黄粥 补铁佳品 85

鱼肉粥 让宝宝更聪明 86

鱼菜米粉糊 增强免疫力 86

蛋黄土豆泥 防治贫血 87





8 个月 肉汤原来这个味儿 88

南瓜牛肉汤 补充热量, 增强体力 88

菠菜鸡肝粥 防治缺铁性贫血 88

山药羹 保护脾胃 89

冬瓜粥 清热消暑 89

栗子粥 增强免疫力 90

西红柿烂面条 调理肠胃 90

西蓝花牛肉泥 促进大脑发育 91

肉末海带羹 增强体质 92

猪肉软面条 使宝宝脸色红润 92

栗子红枣羹 让宝宝大脑更灵活 93

香菇鸡肉米汤 增强体质 94

土豆胡萝卜肉末羹 保护视力 94

芋头丸子汤 强壮骨骼 95

冬瓜蛋黄羹 补铁, 利尿 95

苹果玉米羹 增强记忆力 96

鳗鱼山药粥 补充“脑黄金” 96

鱼泥苋菜粥 防治缺铁性贫血 97

时蔬浓汤 全面补充维生素 97

鸡肉栗子粥 增强体质 98

牛肉香菇粥 帮助宝宝长个子 98

圆白菜西蓝花粥 补充维生素 C 99

9 个月 辅食多多味道香 100

虾仁丸子汤 促进生长发育 100

鲜虾冬瓜汤 消暑佳品 100

鲜虾粥 补钙佳品 101

青菜鱼片汤 增强食欲 102

清甜翡翠汤 增强体质 102

丝瓜虾皮粥 清热止咳 103

苋菜鱼肉羹 保护乳牙 103

苹果猕猴桃羹 补充维生素 C 104

香菇鸭羹 增强记忆力 104

三色肝末 保护视力 105

青菜土豆汤 增强体质 105

鸡肉西红柿汤 促进生长发育 106

红薯玉米粥 让宝宝肠道更畅通 106

排骨汤面 强壮骨骼 107

苹果薯团 全面补充维生素 108

土豆粥 帮助宝宝长个子 108

平菇蛋花汤 增强体质 109

疙瘩汤 补充“脑黄金” 110

鸡蛋面片 增强体质 110

肝末鸡蛋羹 保护视力 111



10个月 米饭软软吃得饱 112

软米饭 助消化 112

青菜软米饭 预防感冒 112

黑白粥 增强免疫力 113

黑米粥 补血佳品 113

柠檬土豆羹 增强活力 114

虾仁西蓝花 提高记忆力 114

什锦水果粥 全面补充维生素 115

什锦蔬菜粥 缓解便秘 115

小米芹菜粥 让宝宝肠道更通畅 116

小米玉米碴汤 增强体质 116

绿豆莲子粥 清热解暑 117

南瓜软米饭 保护视力 118

冬瓜肉末面条 增强活力 118

蔬菜虾蓉饭 帮助宝宝长个子 119

茄子泥 促进牙齿发育 119

红薯炖百合 缓解咳嗽 120

香蕉葡萄干粥 提高肠胃功能 120

南瓜红薯软饭 保护视力 121

枣泥小米粥 增强体质 122

胡萝卜青菜饺子 让宝宝眼睛更明亮 122

香菇鱼丸汤 增强体质 123

鸡汤小馄饨 促进生长发育 123

龙眼栗子粥 增强活力 124

青菜肉末粥 帮助宝宝长个子 124

丝瓜香菇汤 消暑佳品 125

鳕鱼香菇菜粥 补充“脑黄金” 126

鳕鱼红薯粥 增强免疫力 126

红豆软饭 预防贫血 127



11个月 辅食颗粒变大啦 128

山药红豆羹 消暑佳品 129

排骨白菜汤 促进骨骼发育 129

丸子面 提高免疫力 129

芹菜叶蛋花汤 润肺止咳 129

素菜包 增强免疫力 130

西红柿炒鸡蛋 增强食欲 130

香菇鹌鹑蛋汤 增强免疫力 131

虾仁西葫芦 补钙佳品 132

银耳火龙果汤 消暑佳品 132

西红柿烩肉饭 让宝宝肠道更通畅 133

双红饭 保护视力 133

五彩肉蔬饭 增强体能 134

芋头香粥 增强体质 134

虾肉冬蓉汤 保护乳牙 135

鱼肉蒸糕 补充大脑营养 135

香菇鸡丝饭 增强体质 136

奶香芝麻羹 让宝宝更聪明 136

菠萝羹 全面补充维生素 137

菠萝粥 增强食欲 138

虾皮白菜包 帮助宝宝长个子 138

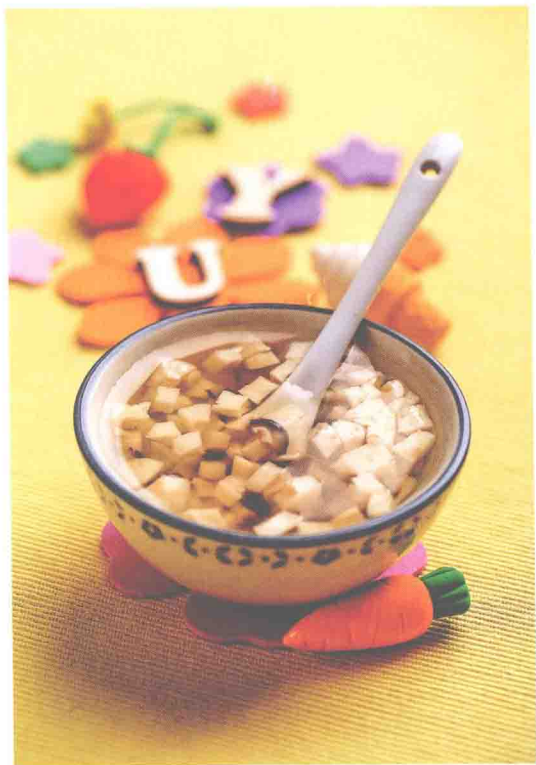
鹌鹑蛋排骨粥 增强体质 139

香菇红枣鸡肉粥 预防贫血 139

黄花菜粥 保护视力 140

白菜肉卷 预防便秘 140

山药三明治 全面补充维生素 141



12个月后 能吃的越来越多 142

- 冬瓜肝泥卷 预防贫血 142
- 消食萝卜汤 帮助消化 142
- 五色紫菜汤 增强体质 143
- 香橙烩蔬菜 增强免疫力 144
- 肉松饭 预防贫血 144
- 肉末炒面 增强活力 145
- 百宝豆腐羹 让宝宝更聪明 146
- 西施豆腐 促进骨骼和牙齿发育 146
- 鸭血豆腐汤 补血佳品 147
- 肉末炒黑木耳 预防缺铁性贫血 148
- 蛋包饭 增强免疫力 148
- 菠萝牛肉 增强体质 149
- 虾仁豆腐 帮助宝宝长个子 150
- 淡菜瘦肉粥 让宝宝更聪明 150
- 鲫鱼竹笋汤 补充大脑营养 151
- 五宝蔬菜 提高食欲 152



- 茄子炒肉 促进骨骼和牙齿发育 152
- 什锦烩饭 增强体能 153
- 清蒸鲈鱼 帮助宝宝长个子 153
- 平菇二米粥 养胃 154
- 苦瓜煎蛋饼 增加活力 154
- 蛋花豌豆汤 增强免疫力 155
- 紫菜豆腐粥 增强体质 155

第四章 吃对辅食少生病

补钙 158

虾皮鸡蛋羹 158

山药胡萝卜排骨汤 158

丝瓜虾皮猪肝汤 159

骨枣汤 159

补铁 160

虾仁菠菜粥 160

菠菜猪血汤 160

白玉金银汤 161

牛腩面 161

补锌 162

黑芝麻糊 162

胡萝卜牛肉粥 162

牛肉河粉 163

补维生素 A 164

鱼泥馄饨 164

橙香南瓜羹 164

鳗鱼蛋黄青菜粥 165

南瓜肉末 165

益智 166

鳕鱼粥 166

鱼肉水饺 166

鲜蔬鱼丸汤 167

核桃糊 167

增强免疫力 168

丝瓜香菇肉片汤 168

三文鱼芋头三明治 168

苹果鸡肉粥 169

感冒 170

葱白粥 170

芥菜粥 170

苦瓜粥 171

梨粥 171

咳嗽 172

川贝炖梨 172

烤橘子 172

萝卜冰糖饮 173

荸荠饮 173

发热 174

苦瓜豆腐汤 174

凉拌西瓜皮 174

金银花米汤 175

贫血 176

枣泥肝羹 176

桂圆枸杞粥 176

鸡肝芝麻粥 177

胡萝卜炖牛肉 177

呕吐 178

姜片饮 178

竹茹粥 178

姜糖水 179

荸荠梨汤 179

便秘 180

苹果玉米汤 180

玉米豆腐胡萝卜糊 180

红薯粥 181

腹泻 182

荔枝大米粥 182

青菜面 182

白粥 183

焦米糊 183

湿疹 184

薏米红豆粥 184

玉米汤 184

绿豆海带汤 185

扁豆薏米山药粥 185

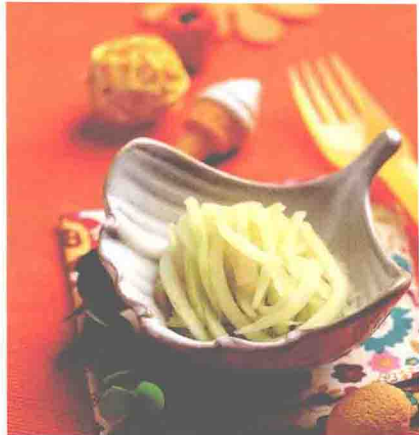
附录

亲子抚触操 186

助消化按摩法 188

增强免疫力的按摩法 189

增进食欲的神奇按摩法 190



汉竹主编 ● 亲亲乐读系列



科学断奶 + 营养辅食

赵婷 编著



汉竹图书微博


<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位



赵婷医生家的宝贝
番茄



每一个妈妈都希望自己的宝宝能健康快乐地成长。从怀孕的那一刻起，妈妈就想着要为宝宝储备一切最好的东西，那是美好的愿望，满满的期待，但哺育宝宝的过程却会遇到很多困惑和阻力。

该怎样让我的宝宝顺利断奶，吃好、睡好、健康生长？相信这是所有妈妈都会问的问题。我有幸在学生时代选择了医学营养专业，既学习了基础医学和临床医学，又研习了营养学。我做新手妈妈时，利用专业知识顺利解决了宝宝喂养过程中的诸多问题。从哺乳期到辅食添加，宝宝没有因喂养不当出现过敏、营养不良、发育不良等令人头疼的现象。

我的宝宝已经4周岁了，没有偏食、挑食的不良习惯，定期体检的身高、体重、头围、牙齿、骨密度、微量元素等发育指标均处于标准范围中等偏上。除了儿保体检，我们几乎不去医院，一些季节性的小问题（风热感冒、秋季腹泻等）也很少出现，这要归功于我一直坚持科学喂养。

妈妈爱宝宝，就要给宝宝科学的喂养，不论是母乳喂养还是辅食添加，本书都为妈妈们提供了科学的参考，希望妈妈们能从书中获得有用的知识，解决妈妈们断奶和喂养的问题。

赵婷

2015年4月

断奶与辅食添加的八大黄金法则

1. 断奶不是不喝奶。

断奶不是不喝奶，而是让宝宝逐渐地离乳。这是一个循序渐进的过程，妈妈要在辅食添加的同时逐渐减少喂奶量，让宝宝自然离乳。

2. 断奶是妈妈的心理断奶。

断奶会给妈妈和宝宝双方造成分离焦虑，哪怕妈妈天天守在宝宝身边，宝宝也会因为离了母乳而有各种情绪。同时，妈妈心理也会有压力。这时候，妈妈要做好心理调适，用其他方式来弥补宝宝的安全感。

3. 断奶与辅食添加要平行进行很长一段时间。

辅食添加是断奶的准备工作，等辅食添加顺利了，宝宝就可以顺利断奶了。

4. 家人协助妈妈安抚宝宝，为断奶减轻阻力。

家人，尤其是爸爸要支持妈妈的断奶和辅食添加工作，为宝宝营造一个只断奶不断爱的氛围。同时也帮妈妈多分担一些家务和照顾宝宝的责任，多跟妈妈聊天，帮妈妈缓释断奶期身心的压力。

