

一位
儿科营养学博士
妈妈的
建议

67道精致菜式制作指导

0~6岁 宝宝健康喂养宝典

2190天的宝宝食谱解决方案

陈津津/著

从周一到周日，从三餐到点心

贴心管家式配餐，更均衡全面的营养

少年儿童出版社

0~6岁宝宝健康喂养宝典

陈津津/著



少年儿童出版社

图书在版编目(CIP)数据

0~6岁宝宝健康喂养宝典 / 陈津津著. —上海: 少年儿童出版社, 2015.7
ISBN 978-7-5324-9717-1

I. ①0… II. ①陈… III. ①婴幼儿-哺育 IV. ①TS976.31
中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第107248号



0~6岁宝宝健康喂养宝典

陈津津 著

曹卓平 封面摄影

鲁 鲁 摄影 徐 云 绘图

钱 黎 装帧

责任编辑 管 倚 美术编辑 钱 黎

责任校对 陶立新 技术编辑 吴轶伟

出版 上海世纪出版股份有限公司 少年儿童出版社

地址 200052 上海延安西路1538号

发行 上海世纪出版股份有限公司发行中心

地址 200001 上海福建中路193号

易文网 www.ewen.co 少儿网 www.jcph.com

电子邮件 postmaster@jcph.com

印刷 上海新艺印刷有限公司

开本 787×1092 1/16 印张 8 字数 142千字

2015年7月第1版第1次印刷

ISBN 978-7-5324-9717-1/G · 3194

定价 25.00元

版权所有 侵权必究

如发生质量问题,读者可向工厂调换

序

作为一名儿保医生，每天来来往往的都是孩子和家长，日间谈得最多的是孩子的喂养问题。每每问诊时，家长们在孩子的喂养问题上互相指责、埋怨的时候，我总是无奈而又困惑。不就是孩子的吃饭问题么，分歧不至于这么大吧！但是当我自己做了妈妈，才惊恐地发现，真的会有问题！

作为医生，我的工作很繁忙，照顾孩子的很大一部分责任转嫁到了孩子奶奶和外婆的身上。细心负责的她们经常要到我这里来寻求这几个问题的答案：孩子什么时候吃？吃什么？怎么吃？看似很简单的问题，却关乎到她们今天买什么菜，怎么配菜，怎么料理。这不是一项一次性的工作，而是一日三餐，一年一千多次的繁重体力和脑力劳动！

现在，我终于体会到孩子吃饭问题的复杂性，在心疼奶奶和外婆之余，就想利用自己的所学，设计一份简易营养食谱，既满足孩子的营养需要，又务必操作简单。

这一想法出于我的切身体验，也成了贯穿本书的观点。孩子是家庭中受欢迎的平等一员，而不是家庭生活的中心。家庭饮食也是如此，孩子的饮食制作不能凌驾于家庭其他成员之上。

“N+1”的烹饪方式

家庭里的烹饪，一定是简单易操作的。托幼机构有专门的厨师，有专门的设备，可以制作一些繁琐的菜式。如肉糜与鸡蛋搅拌在一起蒸成固体状，再切块后与蔬菜一起炒。这样的饮食，既能满足孩子的营养需要，口感也非常好，但在家庭环境中制作，就过于复杂了。

在家庭中，限于空间和场地，不可能有很专业的厨房设备，如大型烤箱；用餐人数也不多，孩子与成人的饮食不可能绝对地独立制作。我们更多考虑，烹饪成人食物时，留出一小部分稍作改良，使之成为适合孩子的食物。比如熬煮菜粥时，可提前将孩子食用的部分盛出，不放盐，剩下的成人食用的部分再放盐；烧红烧肉时，成人的部分盛出后，用剪刀将孩子食用的部分剪得更小块，多焖一会儿，让肉更酥烂，更适合孩子……

本书倡导孩子与成人的食物，采用同样的原材料、同样的烹饪方式，这样会减轻家长很大的负担。

可适当重复的饮食

家庭中，很多食物烹饪起来比较麻烦，每一顿、每个菜都是新鲜制作，是不太现实的。比如熬煮牛肉汤，要使得牛肉酥烂，适合孩子，没有两三个小时是不行的。把吃不

完剩下的倒掉，下次从头再来，就太浪费了。一次包的馄饨有点多，剩余的就扔掉，也不可能。

食物加以适当的处理，是下顿可以接着食用的。通常人们说“隔夜菜”里含有大量的亚硝酸盐，不能食用。这是对的。但是严格意义上的“隔夜菜”，是指烧煮后超过 24 小时的菜；另外，很多食物烧煮时不放盐，即使过了 24 小时，也不会产生大量的亚硝酸盐。熬煮牛肉汤时不放盐，只在这顿食用的部分放盐，馄饨及时放入冰箱冷冻……这样处理过的食物，在 2~3 天内食用，从营养学上来说，是没有问题的。

追求长期的营养结构

平衡的膳食，包括碳水化合物、维生素、脂肪、蛋白质、膳食纤维等多种要素。如果每一顿、每一天的饮食都要求达到这样的标准，就意味着一个人一天要摄入五大类、二十几个品种以上的食物……这在家庭里很难做到。

营养学上所说的平衡膳食，其实指的是一段时期内，比如一周、一个月，人们摄入的食物种类是否足够多、足够全。孩子的营养需求也是这样。我们不必苛求孩子每一顿食物的营养配比，只要在一周的时间内，他能摄入足够的营养素就行。本书为不同年龄段的孩子提供一周的食谱，原因就在于此。而对于孩子来说，每日的食物都有变化，更容易开胃。

顾及每个孩子和家庭的个别性

每个孩子、每个家庭的生活习惯都不同。孩子 1 岁以后，随着每个家庭的生活习惯不同，用餐时间变化会更大。因而大部分章节中，我们特意不标出具体的用餐时间，避免家长盲目、呆板地执行。

同时，食谱中的食物用量，有些有标示，有些没有。如配方奶标有 200 毫升，菜糊等又没有标出量。这是因为不同的孩子有不同的食量，新生儿间的差别小些，随着孩子年龄的增大，这种差别会越来越大；如果强行规定食物的用量，不符合科学喂养的原则。所以在本书中，从宝宝 10 个月开始，就不再标出食物的用量。

此外，每个家庭的烹饪习惯也不一样。所以食谱中制作较复杂的菜式，本书都提供了具体的制作步骤和参考照片，便于家长操作。

本书按孩子的年龄发展共分为十二个章节，除了第一章之外，其他每个章节都提供一份一周食谱，相应的菜式制作步骤，以及此年龄段孩子的喂养要点。

作为儿保医生的我，是从自己喂养孩子的经验出发，编写了本书的内容。我相信每位家长都有自己的喂养和烹饪心得。

但无论如何，我们都要有这样的观念，孩子的饮食需求不能、也不需要凌驾于家庭其他成员之上。

目 录

第一章 0~6个月宝宝的喂养

母乳喂养 / 002

人工喂养 / 006

混合喂养 / 008

第二章 7~9个月宝宝的喂养

一周食谱方案 / 012

菜式做法举例 / 014

蛋黄豌豆糊 / 014

奶汁香蕉 / 014

南瓜红枣粥 / 015

红薯卷心菜糊 / 015

红豆椰奶 / 016

青菜鱼肉粥 / 016

宝宝喂养的注意点 / 017

第三章 10~12个月宝宝的喂养

一周食谱方案 / 026

菜式做法举例 / 028

花豆腐 / 028

鱼肉蛋花粥 / 028

油煎番茄 / 029

蒸肉豆腐 / 029

面包干 / 030

苹果薯团 / 030

秋梨奶羹 / 031

奶香饼干 / 031

宝宝喂养的注意点 / 032

第四章 13~15个月宝宝的喂养

一周食谱方案 / 036

菜式做法举例 / 038

软煎鸡肝 / 038

青椒肝丝 / 038

虾皮紫菜蛋汤 / 039

温拌双泥 / 039

香菇瘦肉汤 / 040

鱼松粥 / 040

猪肉馄饨 / 041

鸡肉沙拉 / 041

香米瘦肉粥 / 042

宝宝喂养的注意点 / 043

第五章 16~18个月宝宝的喂养

一周食谱方案 / 048

菜式做法举例 / 050

土豆蛋黄粥 / 050

鲜虾菠菜面 / 050

鸡蛋蔬菜饼 / 051

三丝丸子汤 / 051

南瓜拌饭 / 052

香菇蒸蛋 / 052

蒸藕夹 / 053

紫菜蛋卷 / 053

鱼丝烩玉米 / 054

宝宝喂养的注意点 / 055

第六章 19~21个月宝宝的喂养

一周食谱方案 / 058

菜式做法举例 / 060

蔬菜牛肉粥 / 060

菠菜小银鱼面 / 060

核桃汁 / 061

苦瓜绿豆汤 / 061

苹果麦片粥 / 062

黄瓜汤面 / 062

鱼肉蒸糕 / 062

宝宝喂养的注意点 / 063

第七章 22~24个月宝宝的喂养

一周食谱方案 / 068

菜式做法举例 / 070

五彩蒸蛋 / 070

蔬菜鱼肉粥 / 070

甘薯饭 / 071

干酪粥 / 071

苹果沙拉 / 072

鱼肉酸奶沙拉 / 072

宝宝喂养的注意点 / 073

第八章 25~30个月宝宝的喂养

一周食谱方案 / 076

菜式做法举例 / 078

牛腩胡萝卜 / 078

苦瓜百合汤 / 078

凉拌芹菜 / 079

香菇鸡块 / 079

宝宝喂养的注意点 / 080

第九章 31~36个月宝宝的喂养

一周食谱方案 / 084

菜式做法举例 / 086

小排冬瓜汤 / 086

番茄土豆片 / 086

蔬菜沙拉 / 087

宝宝喂养的注意点 / 088

第十章 3~4岁宝宝的喂养

一周食谱方案 / 090

菜式做法举例 / 092

莲藕排骨汤 / 092

蜂蜜粥 / 092

番茄牛肉汤 / 093

雪菜烧豆腐 / 093

黑豆红枣粥 / 094

宝宝喂养的注意点 / 095

第十一章 4~5岁宝宝的喂养

一周食谱方案 / 100

菜式做法举例 / 102

虾皮冬瓜 / 102

四喜蒸饺 / 102

茄汁鸡蛋 / 103

木须肉 / 103

番茄黄焖牛肉 / 104

百合炒黄瓜 / 104

宝宝喂养的注意点 / 105

第十二章 5~6岁宝宝的喂养

一周食谱方案 / 108

菜式做法举例 / 110

肉丝炒菠菜 / 110

火腿炒花菜 / 110

黄瓜炒虾仁 / 111

腐竹烧肉 / 111

宝宝喂养的注意点 / 112

第一章

0~6个月宝宝的喂养

这个时期的宝宝以母乳为主要食物。但是由于各种各样的原因，每个人都坚持纯母乳喂养是不太现实的。所以在这里，我们将讨论母乳喂养、人工喂养和混合喂养三种情况。



母乳喂养

母亲要树立信心，相信自己能够分泌足够的乳汁哺育宝宝。母亲要多了解母乳喂养的知识和好处，认识到只有母乳才是宝宝最理想的天然食品，母乳喂养是宝宝健康成长的重要保证。进行母乳喂养不仅可使宝宝体格健壮，而且可以促进宝宝的心理健康发展。

母乳分泌需要一个过程

要想母乳充足，早吸吮、早接触、早开奶是必不可少的。尽早开奶（产后30分钟内），让宝宝尽早吸吮，对于以后的吸吮功能非常关键；另外，妈妈们要知道，乳汁是要靠吸的，越吸越多，越吸越通。

按需哺喂，抛弃按时喂哺的错误观点，只要宝宝饿了或乳房胀了就可喂哺。母乳喂养对于4个月内的宝宝来讲，是不需加水的。喝水，就会影响吃奶，尤其喝糖水后还易发生腹胀。母亲的膳食营养也很重要，可多喝些鱼汤、猪蹄汤等，多吃营养丰富易消化吸收的食品。另外，保持心情愉快，保证充足的睡眠，都能让你的宝宝获得源源不断的足够的奶水。

母乳喂养的优势

- 母乳中所含的乳清蛋白非常易于婴儿的消化吸收，并含有丰富的人体必需氨基酸。
- 母乳中的脂肪能提供婴儿40%~55%的能量，最符合婴儿的需要。
- 母乳中含有的乙型乳糖能促进双歧杆菌的生长，防止婴儿大便干结。
- 母乳中矿物质的含量符合婴儿所需，吸收率高。
- 母乳清洁无菌，所含的抗感染成分，可增加婴儿的抵抗力。
- 通过母乳喂养可增加母婴间的感情，使婴儿获得安全感。
- 母乳喂养经济、方便，可促进乳母产后子宫复原。

母乳喂养的劣势

相对来说，母乳喂养较人工喂养来说质和量容易受到影响。母乳的质量是由母亲本身的体质，营养状况，孕期保健，产褥期饮食、睡眠、情绪、家庭环境等众多

因素决定，除此之外，跟遗传也脱不了干系。很多母亲因为不懂喂哺姿势、技巧等，也使母乳喂养的优势大打折扣；并且母乳中微量元素如钙、锌等含量不够，而这方面配方奶是可以胜任的。

喂乳的姿势

- 哺乳前，母亲应洗手并用温开水清洁乳房、乳头。
- 哺乳时，母亲一手拇指放在乳头上方，其余四指放在乳头下方，将乳头和大部分乳晕放入宝宝口中，用手扶托乳房，防止乳房堵住新生儿鼻孔。
- 宝宝吸空一侧乳房后再吸吮另一侧乳房。

喂乳的诀窍

- 产后半小时内开始哺乳。
- 唤起婴儿的最佳进奶状态，如哺乳前让宝宝用鼻推压或舔母亲的乳房。
- 等待哺乳的婴儿应是清醒状态，有饥饿感，已更换干净的尿布。
- 每次哺乳后，应将宝宝抱起轻拍背部 1~2 分钟，排出胃内空气以防吐奶。
- 哺乳期佩戴棉质乳罩。

母亲的感受

当妈妈们感到疲倦、伤口痛、会阴切开术式或撕裂疼痛、痔疮疼痛时可采用侧卧抱法哺乳，即妈妈在床上侧卧，让宝宝的脸朝向妈妈，将宝宝的头枕在妈妈臂弯上，使他的嘴和妈妈的乳头保持水平，用枕头支撑住后背，这样妈妈就可以省力休息了。



母乳喂养如果引起乳房、乳头出现持续性疼痛，可能是哺乳的姿势有问题。哺乳时，要让宝宝含住大部分的乳晕，仅仅吸吮乳头不仅不会使宝宝吃到奶，而且会引起乳头皲裂、起泡等。正确的姿势有助于宝宝挤压乳晕下的乳腺，以获取大量乳汁。一旦发现宝宝的衔乳方式不对，应该用小手指伸进宝宝下唇和乳房之间，断开衔接，重新再来。

如果乳头已经发生皲裂，可以利用乳汁治疗。哺乳后将少许乳汁涂在乳头及乳晕上，短时间内暴露和干燥乳头，并在乳罩下垫上干净手巾。因乳汁具有抗菌作用，且含有丰富的蛋白质，可起到修复表皮的作用。哺乳期穿戴宽松内衣和胸罩，

有利于空气流通和伤口的愈合。乳头皲裂比较重，乳头疼痛剧烈时，可暂停母乳喂养 24 小时。另外，注意保持局部清洁，涂以适当的滋润、消炎类药物，对促进乳头皲裂的好转大有帮助。如皮肤不破、没有感染，可用尿脂；皮肤破开的，可用百多邦。

使用挤奶器的问题

● 为什么要把乳汁吸出来

妈妈们吸奶最常见的原因是为了把乳汁存起来，这样你不在的时候，宝宝也能吃到母乳，而且能维持妈妈的奶量。如果妈妈要返回工作岗位，同时，又想继续进行母乳喂养的话，那么把奶吸出来保存，就显得非常必要了。使用吸奶器可以刺激乳汁分泌，增加奶量。

收集乳汁喂养早产婴儿或无法自己吸吮乳头的宝宝，还可以缓解胀奶所导致的疼痛和压迫感。还有，如果妈妈正在服用可能会对宝宝有害的药物，医生建议暂时停止哺乳，吸出乳汁能有助于保持充足的乳汁分泌量。

多数妈妈会用电动或手动吸奶器吸出乳汁（虽然有些人更愿意用手挤，但大多数人还是觉得用吸奶器会更快、更容易些）。刚开始时，你可能会觉得用“机器”把自己乳房里的乳汁吸出来会很奇怪，但通常用不了多久，你就能吸得又快又容易了。

● 怎样使用吸奶器

如果你使用的是电动吸奶器，你只要把罩杯扣在乳房上，开动机器，它就会自动把你的乳汁吸到相连的容器里了。手动吸奶器也要利用罩杯，只不过你是用手动挤压装置或拉动活塞来吸奶。功能好的电动吸奶器通常用 10~15 分钟，就可以吸完两个乳房里的乳汁，而手动吸奶器，则可能需要长达 45 分钟的时间才能完成。

好的吸奶器会模拟宝宝吮吸乳汁的动作，所以，不会让你感到疼痛。但是，你一定要选择适合自己乳房的塑料罩杯，并放正位置，这样，才不会被夹痛或刺激到乳房。如果你使用的是全自动吸奶器，刚开始时，你可能会感到吸力很大，虽然不疼，但感觉会有些奇怪。你可以考虑买一个吸乳胸罩，这样你就不用一直捧着吸奶器的罩杯了。你可以空出手来拿着书或杂志，一边吸奶，一边看书或工作了。记住，每次使用后，一定要认真清洗吸奶器的各个部件，以免细菌进入吸奶器。

● 应该选用哪种吸奶器

选择适合你的吸奶器，取决于你打算使用的频率，以及能够在吸奶上花多少时间。如果你在全职工作，需要忙里偷闲地从工作中挤出时间来吸乳，那么你需要使

用全自动吸奶器，因为这样可以同时吸两侧乳房里的乳汁。不过，如果你只是偶尔需要吸出一些乳汁，以便在你外出的时候，可以让其他人帮忙喂宝宝，那么你只需要买一个便宜的手动吸奶器就足够了。

如何用手挤奶

如果你只是偶尔需要挤点儿奶出来，例如为了缓解乳房胀奶，或为了偶尔用奶瓶喂奶，你可以自己用手挤奶，但你可能需要稍加练习，才能掌握动作要领。同样，如果你的乳头皲裂疼痛，你也可以在每次喂奶之后，用手稍稍挤出一点乳汁，抹在乳头上来缓解疼痛。但是用手挤奶很费时间，所以，如果你需要经常挤奶，这种方法就不适用了。

挤奶前，先把手洗干净。将拇指和其他手指相对应，分别按在乳晕的两侧边缘，然后，将手指往内朝向胸腔壁挤压，便可挤出乳汁了。如果你的乳晕很大，你可以把手指放在离乳头约 2.5 厘米的位置上挤压。

如何存放母乳

最好把吸出来的乳汁放在能密封的塑料或玻璃奶瓶里，以便保鲜。你也可以使用专门用来存奶的塑料袋，或一次性婴儿奶瓶衬袋。不过，因为这种塑料袋非常薄，所以很容易破。要记得先在奶瓶或塑料袋上注明日期，然后再放到冰箱冷藏室或冷冻室里，以便你能够掌握乳汁的“生产日期”。看到自己挤出来的乳汁，你或许会很惊讶，因为乳汁里的油脂很可能会分离出来，浮到乳汁的最表层，而且，有时候乳汁还可能有一层淡淡的蓝色。

冷藏的新鲜乳汁应该在 72 小时内食用，在冰箱冷冻室里可以保存至少 3 个月，放在设定在 -18°C 以下的独立冰柜里，则可以保存 3~6 个月。冻奶解冻后，可以在冰箱里冷藏 24 个小时。超过这个时间还没有食用的奶一定要扔掉，不可以重新冷冻。冷冻会破坏乳汁中的部分抗体，所以，如果不是不得已，最好不要冷冻。但是，即便是冷冻的母乳也仍然比配方奶更健康，能为宝宝提供更多抵抗疾病的成分。

在解冻乳汁时，你可以把奶瓶或塑料袋泡在温水里或用水管里的温水冲，也可以先在冰箱的冷藏室里放一夜。不要用微波炉解冻或加热乳汁，这样会破坏乳汁中的营养成分。另外，多数健康专家建议把宝宝吃剩在奶瓶里的奶倒掉。

母乳的质量问题

母乳的质量与母亲的饮食、睡眠、情绪等息息相关，要想获得高质量的母乳，妈妈们要做到：避免过度焦虑，不要总担心奶的量够不够；保证充足睡眠，最好与宝宝同睡同醒；坚持乳房按摩，促进血液循环与乳汁分泌；均衡营养膳食，食物多样、谷类为主，多吃新鲜蔬菜水果，增加鱼禽蛋瘦肉及海产品的摄入，每天喝奶，多吃含钙丰富的食品，多喝汤水，忌烟酒咖啡浓茶，遵循食物多样但不过量的原则。如果母亲生病了切忌私自用药，要到医生那里咨询，服用一些药理代谢对母乳不产生影响的药物。一般来讲母乳喂养可减少宝宝过敏问题的产生，若母乳喂养宝宝出现过敏现象，妈妈们可回忆自己是否食用一些容易引起过敏的食物如海产品、芒果、草莓、花生、香菜等，了解自己饮食与宝宝过敏的相关性，下次就能避免了；母亲月经来了对母乳质量并没有影响，可放心喂哺。



人工喂养

人工喂养是指由于各种原因造成的主观上不愿进行母乳喂养，或者是客观上限制了母乳喂养，而只好采用其他代乳品喂养婴儿的方法。人工喂养相对于母乳喂养和混合喂养来说，要复杂一些，更需要细心认真。

为宝宝选对配方奶

在没有母乳的情况下，配方奶喂养是较好的选择，特别是母乳化的配方奶。目前市场上配方奶种类繁多，应选择品牌有保证的配方奶。有些配方奶中强化了钙、铁、维生素D、DHA等，在选购配方奶时一定要仔细阅读说明，选择适合宝宝月龄的配方奶。宝宝对某些品牌的配方奶可能会不适应，常见表现为消化系统紊乱，如爱上火、便秘、便干、腹泻、呕吐、拒绝进食等，提示你应该更换其他品牌的配方奶。

奶嘴是必需的吗

世界卫生组织和联合国儿童基金会提倡6个月前的宝宝尽量不使用奶瓶、人造奶头或安慰奶嘴。因为人工奶嘴易使宝宝产生乳头错觉，宝宝可能会因习惯于人工奶嘴而拒绝吸吮妈妈的乳头。

如何计算宝宝进食的奶量

婴儿每日需要的能量为 100~120 千卡 / 千克，需水分 100~150 毫升 / 千克，市面上一般的婴幼儿配方奶，其热量与母乳相当。一般情况下母乳喂养不需要给宝宝喂水，人工喂养可在两次喂奶中间喂温开水，每天可喂 2~3 次，每次 40 毫升左右（以后可逐渐增多）。

配方奶的冲调

婴儿虽有一定的消化能力，但配方奶调配过浓会增加宝宝消化系统的负担，冲调过稀则会影响婴儿的生长发育。

冲调比例：购买配方奶时，都会附赠一个量匙，根据配方奶上的说明，妈妈们应该用量匙严格按照比例冲调。

每日摄入量：一般市售配方奶 100 克供能约 500 千卡，即宝宝需配方奶 20 克 / 千克 / 天。

冲调水温：需要注意的是，不要用高温水冲奶。温度越高，维生素破坏越多，请严格按照配方奶说明的温度冲调。

充分摇匀：为了使配方奶充分溶解，应先加水、后加配方奶，加入配方奶后，拿着奶瓶顺时针摇匀，使配方奶充分溶解。摇动幅度不可过大，以免气泡进入奶中，导致宝宝打嗝、溢奶。

妥善保存：使用配方奶要妥善保存，否则会影响其质量。应贮存在干燥、通风、避光处，温度不宜超过 15℃。

爱心提醒

不要随意更换配方奶的品牌，因为不同的配方奶营养物质的配比不同，婴儿肠胃娇嫩敏感，随意更换配方奶，会导致宝宝消化不良。如的确需要更换，也要循序渐进。具体方法为将新品种配方奶少量掺入到旧品种配方奶中，使宝宝容易接受新配方奶的味道，其后逐渐增加新配方奶的比例，直至完全过渡为新配方奶，通常历时 1~2 周，在此期间，妈妈们要密切注意观察宝宝的消化能力，如有呕吐、腹泻、便秘等症状时，则暂缓添加，等症状消失后再少量添加，仍然不行的话就再换另一品牌配方奶。

混合喂养

母乳不足需添加其他代乳食品，如配方奶，使婴儿吃饱以维持正常的生长发育，称为混合喂养。混合喂养虽然不如母乳喂养好，但在一定程度上能保证母亲的乳房按时受到婴儿吸吮的刺激，从而维持乳汁的正常分泌，婴儿每天能吃到 2~3 次母乳，对婴儿的健康仍然有很多好处。混合喂养每次补充其他乳类的数量应根据母乳缺少的程度来定。

混合喂养的方法

补授法：即先母乳，接着补喂一定数量的配方奶或代乳品，适用于 6 个月以前的婴儿。其特点是，婴儿先吸吮母乳，使母亲乳房按时受到刺激，保持乳汁的分泌。

代授法：一次喂母乳，一次喂配方奶或代乳品，轮换间隔喂食，适合于 6 个月以后的婴儿。

喂水

混合喂养可在两次喂奶中间给宝宝喂温开水，每天可喂 2~3 次，每次 40 毫升左右（可逐渐增多）。

另外，混合喂养和人工喂养，从第二周起应给新生儿添加稀释过的富含维生素 C 的菜水（或汁）、水果水（或汁），上下午各喂一次。

如何判断宝宝吃饱了

- 两次喂乳之间，宝宝感到很满足，表情快乐，眼睛很亮，反应灵敏。入睡时安静、踏实。
- 宝宝每天更换尿布 6 次以上，母乳喂养儿童每天大便 2~4 次，呈金黄色糊状，配方奶喂养儿童每天大便 1 次，质较母乳喂养儿略干。
- 宝宝体重平均每周增加 150 克左右，满月时可增加 600 克以上。

宝宝溢乳怎么办

约 15% 的宝宝会出现溢乳，过度喂养、不成熟的胃肠运动、不稳定的进食时

间都能导致这样的结果。同时,因宝宝的胃呈水平位置、韧带松弛、贲门括约肌松弛、幽门括约肌发育好的消化道特点,使6个月内的小婴儿常常出现胃食管反流。此外,喂养方法不当,如宝宝吞入气体过多时,也会出现溢乳。

每次喂完奶后,竖抱起婴儿轻拍后背,即可把咽下的空气排出来,且宝宝睡觉时应尽量采取头稍高右侧卧位,便会防止溢乳的发生。更重要的是,侧卧位可预防奶汁误吸入呼吸道并由此引起窒息。为了防止宝宝头脸睡歪,可一次奶后右侧卧位,一次奶后左侧卧。

若宝宝呛奶,应立即让他保持头俯侧身位,并轻拍背,将吸入的奶汁拍出。新生儿如果发生溢乳,除了上述的表现外,还要注意仔细观察宝宝是否有精神不振,痛苦的表现,如果有,则需要及时去医院。

什么是生理性体重下降

宝宝出生后由于体内水分丢失较多、摄入量少、胎脂脱落、胎粪排出等使体重下降,约一周后降至最低点(小于出生体重的10%,早产儿为15%~20%),10天左右才恢复到出生体重,即生理性体重下降。这属于正常现象,母乳喂养可减轻宝宝的体重下降值及速度。

何时开始补充鱼肝油和钙

佝偻病主要是由于体内维生素D不足所致,发病年龄多从两三个月开始,宝宝可出现无明显诱因的易激动、夜惊、夜啼、烦躁不安、多汗、枕秃等。足月出生的宝宝在出生两周后,可在医生指导下每日口服鱼肝油,补充维生素D,一个月时开始补钙,并多户外活动,适当日照。

宝宝出奶癣

奶癣又称婴儿湿疹,一种过敏性皮肤病,多发生于2~3个月婴儿,1岁后大多自愈。可继续母乳喂养,但母亲注意禁食易引起过敏的食物,如海鲜、芒果、菠萝、菌菇类等。注意保持宝宝皮肤清洁,可适当外用药膏,如湿疹I号、湿疹II号等,当然请注意药物中激素含量的不同。

