

盛益
文化

本书由经验丰富的妇产科
权威专家倾心打造

80后妈妈
优育宝典

断乳 食品 一本通

赖爱鸾◎编著



食材易取 制作简便 营养丰富



本书手把手教您科学制作断乳餐，
让宝宝吃得聪明又健康！

DUANRU
SHIPIN
YIBENTONG



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

80后妈妈
优生宝典

断乳 食品 一本通

食材易取 制作简便 营养丰富

赖爱鸾◎编著



DUANRU
SHIPIN
YIBENTONG

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

断乳食品一本通 / 赖爱鸾编著 .—沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2013.8

ISBN 978-7-5381-8103-6

I . ①断 … II . ②赖 … III . ③婴幼儿—食谱 IV .

① TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 127688 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号

邮编: 110003)

印刷者: 北京市雅迪彩色印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm × 240mm

印 张: 13

字 数: 230 千字

出版时间: 2013 年 8 月第 1 版

印刷时间: 2013 年 8 月第 1 次印刷

策 划: 盛益文化

责任编辑: 郭莹 邓文军 学识

责任校对: 合力

书 号: ISBN 978-7-5381-8103-6

定 价: 39.80 元

联系电话: 024-23284376

邮购咨询电话: 024-23284502

80后妈妈
优生宝典

断乳 食品 一本通

食材易取 制作简便 营养丰富

赖爱鸾◎编著



DUANRU
SHIPIN
YIBENTONG

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

序言

十月怀胎，小宝宝呱呱坠地，带给家长无比的欣喜和幸福，宝宝一点一滴的成长都融入了家长无怨无悔的爱。添加断乳食品是宝宝成长旅程中很重要的阶段，但面对小小的宝宝，又不免有些紧张，不知道如何给宝宝添加断乳食品，才能让宝宝在营养美食的喂养下健康聪明地成长。初为父母者怎样才能给宝宝吃好，又怎样才能让宝宝吃得健康营养，对他们来说确是很挠头的事，为此，不少指导断乳食品制作的图书就应运而生了。

在科学喂养越来越受到重视的今天，宝宝断乳餐的形式、内容以及不同时期所需营养的认识都有了很大变化。在不同的生长时期该选取哪些食材，如何进行制作，如何给宝宝喂食，都是有科学道理的。家长们都希望自己的宝宝聪明健康，因此学会断乳食品的制作就很有必要。

看了很多婴儿断乳食品制作的书籍，但总觉得，这些书不是没有细致的阶段分类，就是简单的食谱罗列，虽然也图文并茂、制作精良，但家长真正拿在手中却依旧不知所措，不知道几个月时该给宝宝吃什么，也不知道吃这种断乳食品对宝宝的成长有什么作用；有些书虽然有各个成长时期的分类，但直白的叙述、食谱的罗列却枯燥乏味，没有加了图的书趣味性强，令家长不爱翻阅；还有一些书从表面上看好像没有什么缺陷，像是一本好书，但家长翻开想尝试制作时，却发现其中的食材



很难从我们的日常所用中找到，或者是操作起来相当麻烦，这让一心想给心爱的宝宝做一些可口美味的家长不免失望。

现在本书问世了。当你不经意地打开这本书的时候，一定会感觉眼前一亮：仅从目录即可看出，这本书为初为父母的家长想得极为周到，不仅有明确的按月份进行的分期、分阶段断乳食品制作方法，也有为宝宝添加断乳食品时相关疑问的详解等，即使是制作断乳食品的工具、食材的计量及保存等细节也做了详细而具体的论述，让家长一目了然。再翻看此书的内容：四色印刷，图文并茂，真实的菜谱照片，一下子就能将你的眼球吸引住。书中所载食谱，不仅其食材易取，还考虑到了断乳食品的营养架构和制作的方便性，是真正适合新手妈妈们为宝宝制作断乳食品的指导书。

如果你还在为宝宝的断乳食品制作问题犯愁，那么请选择这本书吧，它能让你轻松成为宝宝的营养师！

编者

2013年4月



目录

第1章

问与答：添加断乳食品为断乳做准备

- | | | | |
|----------------------|-------|-----------------------|-------|
| 问题 1 宝宝多大开始添加断乳食品 | ...8 | 问题 6 如何判断断乳食品添加情况 | ...11 |
| 问题 2 宝宝最晚什么时候断乳 | ...9 | 问题 7 断乳与断乳食品的添加有哪些宜与忌 | ...12 |
| 问题 3 添加断乳食品的种类与顺序是什么 | ...9 | 问题 8 哪些情况不适合母乳喂养 | ...13 |
| 问题 4 如何把握添加断乳食品的分寸 | ...10 | 问题 9 添加断乳食品宝宝生病怎么办 | ...13 |
| 问题 5 如何根据粪便情况添加断乳食品 | ...11 | 你了解断乳吗？做个断乳知识小测试 | ...14 |

第2章

基础课，断乳食品制作准备出发

- | | | | |
|---------------------|-------|---------------------|-------|
| 基础课——断乳食品用具的选购与使用 | ...16 | 基础课——制作断乳食品应具备的烹调工具 | ...23 |
| 基础课——断乳食材的估算计量方法 | ...18 | 基础课——常用断乳食品烹煮的基本方法 | ...26 |
| 基础课——常用断乳食材的选择与保存法 | ...19 | 基础课——宝宝食用断乳食品要注意的事项 | ...28 |
| 基础课——制作断乳食品要遵守的烹调原则 | ...21 | 一目了然的断乳食品进行表 | ...30 |

第3章

断乳准备期，难处理材料快速上手

- | | | | |
|--------------------|-------|-------------------|-------|
| 断乳准备期——新妈妈断乳喂养常识须知 | ...32 | 断乳准备期——本期“明星”食材推荐 | ...40 |
| 断乳准备期——难处理的蔬果整理方法 | ...37 | 断乳准备期——本期招牌断乳餐 | ...42 |
| 断乳准备期——难处理的肉食整理方法 | ...39 | | |

第4章

初期断乳食品，4~6个月添加糊状食物

断乳初期——新妈妈断乳喂养常识须知 ...46

断乳初期——本期“明星”食材推荐 ...51

断乳初期——本期主食专家推荐 ...54

断乳初期——本期招牌断乳餐 ...55

初期断乳食品中的疑惑 Q&A ...66

第5章

中期断乳食品，7~9个月逐渐向固体状食物过渡

断乳中期——新妈妈断乳喂养常识须知 ...70

断乳中期——本期“明星”食材推荐 ...76

断乳中期——本期主食专家推荐 ...78

断乳中期——本期招牌断乳餐 ...79

轻轻咀嚼期断乳食品的疑惑 Q&A ...97

第6章

后期断乳食品，10~12个月添加粥、面条、小片水果

断乳后期——新妈妈断乳喂养常识须知 ...100

断乳后期——本期“明星”食材推荐 ...104

断乳后期——本期主食专家推荐 ...106

断乳后期——本期招牌断乳餐 ...107

正常咀嚼期断乳食品的疑惑 Q&A ...139

目录

第7章

完结期断乳食品，13~15个月吃饭方式开始向成人过渡

断乳完结期——新妈妈断乳喂养常识须知...142

断乳完结期——本期“明星”食材推荐...145

断乳完结期——本期主食专家推荐...147

断乳完结期——本期招牌断乳餐...149

大口咀嚼期断乳食品的疑惑 Q&A...163

第8章

健康断乳，宝宝疾患的对症饮食护理

呕吐——吃下的食物又吐出来...168

发热——发热断乳是否太狠心...173

便秘——隔3天只排1次便...176

腹泻——拉肚子不是断乳惹的祸...181

过敏——不同过敏不同断乳食法...183

第9章

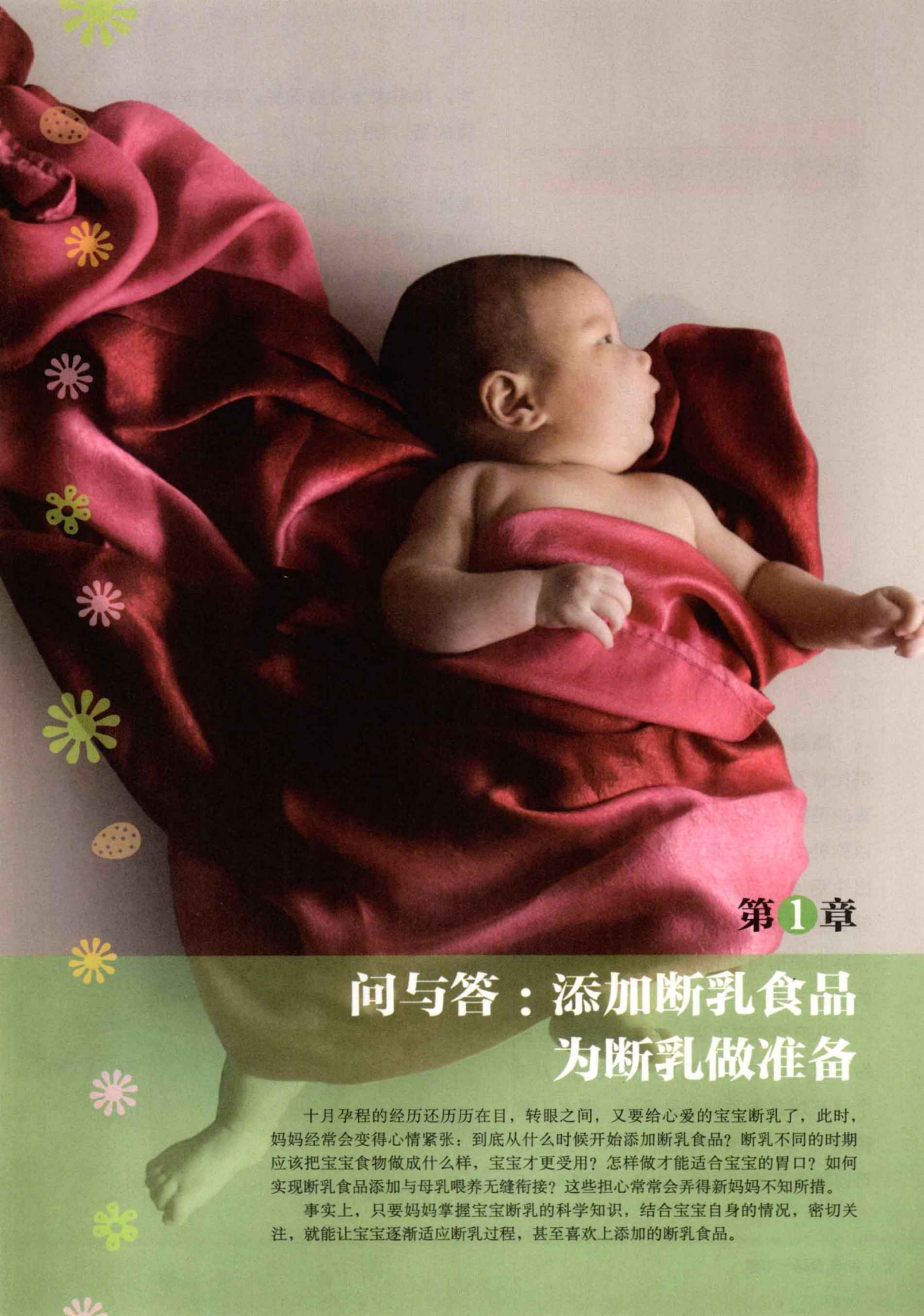
与保健品媲美的断乳菜单

免疫力——宝宝强身健体的断乳菜单...186

大脑发育——开发左右脑的断乳菜单...193

长高食品——给宝宝助长的断乳菜单...203

周岁宝宝天然婴儿餐 & 零食...207



第1章

问与答：添加断乳食品 为断乳做准备

十月孕程的经历还历历在目，转眼之间，又要给心爱的宝宝断乳了，此时，妈妈经常会变得心情紧张：到底从什么时候开始添加断乳食品？断乳不同的时期应该把宝宝食物做成什么样，宝宝才更受用？怎样做才能适合宝宝的胃口？如何实现断乳食品添加与母乳喂养无缝衔接？这些担心常常会弄得新妈妈不知所措。

事实上，只要妈妈掌握宝宝断乳的科学知识，结合宝宝自身的情况，密切关注，就能让宝宝逐渐适应断乳过程，甚至喜欢上添加的断乳食品。

问题 1 ●●●●●

宝宝多大开始添加断乳食品



随着宝宝的健康成长，单纯由奶类供给营养已远不能满足婴儿正常生长发育的需要，必须及时添加各种断乳食品，以弥补奶类的不足。通常情况下，宝宝出生后4个月添加断乳食品比较合适，但这里提及的4个月后添加断乳食品，实际上是指与母乳喂养相对的一种正式的喂养方式。

从严格意义上讲，在宝宝出生15天后，就可以口服浓缩鱼肝油滴剂；从3个月开始首先添加的是米汤、菜水（需稀释）、果汁（需稀释）；从4个月开始可以喂食蛋黄，先喂1/4个，观察4~5

天，如果大便没有异样，再逐步增加蛋黄的量：1/3个→1/2个→2/3个→3/4个→1个；5个月左右可以接受烂粥、菜泥、水果泥；6~8个月时可供选择的断乳食品种类已经较多了，这个时候可以在减少喂奶量的基础上增加粥或软饭、面条、馒头、鱼、肉、鸡蛋、肝泥等；10~12个月则可在添加软饭的基础上喂些带馅食品、蛋糕、豆制品、馒头片等；而1~2岁可断母乳，但仍应



注意其他乳类的供给，并供给小儿充足的食物，以保证其正常的生长发育。

问题2 ●●●●●

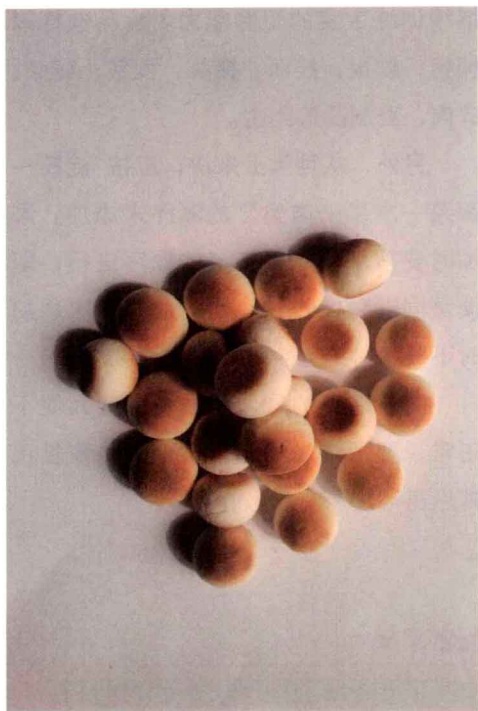
宝宝最晚什么时候断乳

凡事不能一概而论，给宝宝断乳也是一样。断乳时的具体选择，一般根据不同的母体与宝宝情况而略有不同。通常情况下，宝宝满周岁是最佳断奶时机。结合宝宝和母体的身体情况来看，如果乳母体质差，乳量不足，可以考虑母乳喂6个月或更短一些时间断奶；若乳母体质好，而泌乳量又处于旺盛状态或者婴儿体弱多病，断奶有损宝宝健康，也可以推迟断奶时间，此种情况下，1.5~2岁的宝宝可以早晚各喂一次母乳，但即便是偶尔哺乳也应切记不可超过2岁，最好还是使用牛奶或配方奶粉替代母乳，否则对宝宝的身心成长和母亲的身体恢复都没有好处。

问题3 ●●●●●

添加断乳食品的种类与顺序是什么

之所以给宝宝添加断乳食品是因为他们已能够消化乳类以外的一些食物，随着消化酶分泌功能逐渐完善，宝宝需要添加断乳食品以提供充足的营养，并



锻炼咀嚼功能，为日后的断奶做准备。宝宝断乳食品添加的种类与顺序如下：

◆ 4~6个月 以补充动植物蛋白质、铁、维生素（菜泥、水果泥等富含维生素A、B族维生素、维生素C）、纤维素、矿物质为主，增加热量。食品选择糊、泥类食物，比如蛋黄、豆腐、鱼泥、动物血等食品。

◆ 7~9个月 以补充动物蛋白质、铁、锌、维生素A、B族维生素等为主，可增加热能及训练宝宝的咀嚼能力。食品选择以烂面条、饼干、鱼、蛋、肝泥、肉末等为主。

◆ 10~12个月 以补充B族维生素、矿物质、蛋白质及纤维素为主，以



继续训练宝宝的咀嚼能力。食品选择以稠粥、软饭、挂面、馒头、面包、碎菜、碎肉、豆制品等为主。

另外，从种类上来讲，应按“淀粉—蔬菜—水果—肉类”的顺序来添加。添加时要按从单一到多样的顺序进行，即便是同一种类食物也是如此，初次添加时不要同时给宝宝吃两三种食物。

需要注意的是，如发现宝宝大便不正常，要暂停添加断乳食品，待恢复正常后再添加。

问题4 ●●●●●

如何把握添加断乳食品的分寸

由于宝宝的身体素质差异很大，在

给宝宝添加断乳食品时，应结合宝宝对断乳食品的身体反应灵活掌握，但有一些原则却必不可少。

◆数量原则：由少到多 无论宝宝的情况如何，刚开始添加的断乳食品量一定要少。妈妈们可以做一个记录，在此基础上，观察宝宝胃口、大便有无明显改变，再逐渐调整断乳食品的量。

◆稀稠原则：由稀到稠 给宝宝添加断乳食品，应本着宁可偏稀不可偏稠的原则。比如添加米粉，开始加水要多一些，使米粉比较稀薄，以后逐渐增加稠度。

◆粗细原则：由细到粗 宝宝各项身体功能相对弱小，所以，刚开始添加断乳食品要精细加工。比如添加绿叶蔬菜，从刚开始的菜泥到菜沫，再到碎菜，



逐渐过渡。

◆**品类原则：由一到多** 每次添加一种新食物后，除了观察宝宝食欲、大便外，还要注意有无皮疹、呕吐等异常情况，以明确宝宝的消化功能是否适应，以及这种食物是否会引起宝宝过敏。基本的度是，添加一种食物5天左右，没有发现异常表现，则可添加第二种食物。

◆**调味原则：少糖无盐** 与成人相比，婴儿肾脏稀释和浓缩功能都还不健全，它的最大浓缩能力为排出1毫摩尔溶质时需带出1.4~2.0毫升水，而成人只需0.7毫升。婴儿6个月后，肾脏的浓缩功能才逐渐接近成人水平。在4~6个月宝宝吃的断乳食品中加盐，无疑会加重宝宝肾脏的负担。

问题5 ●●●●

如何根据粪便情况添加断乳食品

宝宝的消化情况在一定程度上决定着断乳食品添加的数量、种类与制作方法。那么，如何了解婴儿对辅助食品的消化情况，进而改进断乳食品的制作和喂食方法呢？方法很简单：观察宝宝大便。

正常的大便是：喂母乳的婴儿，其大便颜色呈金黄色软状；喂牛奶的婴儿，大便呈浅黄色发干。需要说明的是，大便的颜色往往也会受断乳食品颜色的影响，如果给婴儿吃了绿叶蔬菜，大便可

能有些发绿；如果给婴儿吃了番茄，大便有可能有些发红。这些都是正常的代谢反应，爸爸妈妈不必过于担心。

但如果宝宝大便出现异常，就表明需要对断乳食品添加作调整。具体情况如下：大便恶臭，这是对蛋白质消化不好；大便中有奶瓣，是由于未消化完全的脂肪与钙或镁化合而成的皂块；大便发散、不成形，就要考虑是否断乳食品量加多了或断乳食品不够软烂，影响了消化吸收；如果发现粪便呈灰色、质硬、有臭味，多表示牛奶过多，糖分过少，需改变奶和糖的比例。

人工喂养的婴儿，如果发现粪便呈深绿色黏液状，表示供奶不足，婴儿处于半饥饿状态，需加喂糖、米汤、牛奶、代乳品。

此外要注意的是，当大便中出现黏液、脓血，大便的次数增多，大便稀薄如水，说明婴儿可能吃了不卫生或变质的食物，有可能患了肠炎、痢疾等肠道疾病，此时，要酌情少加或不加断乳食品，同时，留一些宝宝的粪便，以供医生化验。

问题6 ●●●●

如何判断断乳食品添加情况

对新妈妈来说，添加的断乳食品是否有利于宝宝的发育，心中太多没有把



握，如何才能心中有数呢？这里有一个观察婴儿营养状况的简单方法，就是注意观察宝宝的皮肤颜色、光泽等情况：当婴儿发生营养不良时，皮下脂肪层会立即减少，其消减的次序首先是腹部，其次是躯干、四肢，最后是面颊部；如果婴儿发生了贫血，面色、指甲、眼睑都会苍白；有的婴儿皮肤上还会出现疙瘩或湿疹，这往往是消化不好或对某种食物过敏引起的。

这里要特别强调一点的是，断乳是指停止母乳喂养，而不是从此拒绝奶制品。如今有许多添加了DHA(俗称脑黄金)、AA(花生四烯酸)、核苷酸、牛磺



酸等品质优良、按年龄段配比的配方奶粉，都很适宜补充宝宝所需要的营养，因此断乳后宝宝每天仍可以进食0.2 ~ 0.5千克的配方奶或牛奶。

问题7 ●●●●●

断乳与断乳食品的添加有哪些宜与忌

断乳食品并不是妈妈断乳的“挡箭牌”，妈妈们应了解为宝宝添加断乳食品的意义，学会科学添加断乳食品，科学防止宝宝断乳食品添加中可能遇到的问题，同时，新妈妈尤其要注意对断乳食品添加过程中可能出现的问题合理规避，不能急于求成，要循序渐进。

◆断乳季节 从季节的角度来看，春、秋两季早晚温差小，比较凉爽，宝宝容易适应，又避开了小儿易患的胃肠道和呼吸道疾病的高发季节，更便于家长照顾，因而春、秋季是断奶较为理想的季节。若炎热酷暑时节给宝宝断乳，则容易上火，从而引发一些疾病，因此，应避免炎热的酷暑时节断乳。

◆喂哺方式 当宝宝不适应添加的断乳食品而拒食时，千万不可操之过急强迫喂哺，应循序渐进，慢慢适应。此外，不要全权由爸爸妈妈或者其他家人代劳，可让宝宝自己拿着小勺，妈妈比画着教宝宝用，慢慢地宝宝就



会自己使用小勺了，不要怕宝宝把衣服等弄脏。

◆**喂养求稳** 在断乳期不要随意给宝宝烹调以前没有进食过的食物或反季节的特殊食物，以免宝宝出现消化不良或过敏、腹泻等情况。

◆**注意卫生** 宝宝的餐具要专用，除注意认真洗刷外，还要定期消毒；喂奶时，爸爸妈妈不要先在自己嘴里咀嚼后再吐喂给宝宝，这种做法极不卫生，很容易把细菌传染给宝宝。

问题8 ●●●●●

哪些情况不适合母乳喂养

母乳是宝宝最佳的天然食品，热量高、成分配比合理，有利于宝宝的消化和吸收。但有下列情况出现时，母亲的身体状况就不适宜给宝宝喂奶：

一是母亲患有活动性肺结核、严重的心脏病、糖尿病、癌症、急性传染病、感染性疾病。

二是母亲正在服用抗癫痫、类固醇等药物。

三是母亲有不良嗜好。吸烟、喝酒、喝咖啡等，对母乳来说都是不良嗜好。喜欢吃辛辣食品者，也应当有所节制。

有一点需要特别解释清楚：有人认为，只要为宝宝接种了卡介苗，就可以

完全保护宝宝不患结核病。实际上，接种了卡介苗只能避免患某些类型的结核，并不能保证宝宝不患结核病。因此，母亲是活动性肺结核患者，不能给宝宝喂奶。

问题9 ●●●●●

添加断乳食品宝宝生病怎么办

添加断乳食品能给宝宝提供更丰富的营养，特别是矿物质、维生素等，以促进宝宝的骨骼、牙齿正常发育。不过宝宝的胃肠功能很柔弱，在添加断乳食品期间，如果不能很好地掌握断乳食品添加的规律和节奏，就会诱发宝宝出现呕吐、腹泻等消化道症状，甚至会出现发烧等现象。

因此，在给宝宝断乳添加断乳食品时，一定要让宝宝先适应一种断乳食品，如果没有其他不良反应，再继续添加下一种断乳食品。

一般来讲，主食可吃软饭、烂面条、米粥、小馄饨等，副食可吃肉末、碎菜及蛋羹等，要避免吃刺激性的食物。值得一提的是，牛奶是宝宝断奶后每天的必需食物，因为它不仅易消化，而且有着极为丰富的营养，能提供给宝宝身体发育所需要的各种营养素。



你了解断乳吗？ 做个断乳知识小测试

母乳是宝宝最天然、最理想的食品，但随着宝宝逐渐长大，营养的需求会更全面，而且需求量也会更大，再者，宝宝也要在断乳的历练中成长。事实上，吃母乳是幸福的，断乳后能逐渐品尝到美滋美味的各种食物，对宝宝而言，也是一种成长的体验。

下面就让我们一起来做一个宝宝断乳问题的热身小测试吧：

1. 最不适合宝宝断乳的季节是什么？

- A. 春季
- B. 夏季
- C. 秋季
- D. 冬季

你的答案是：_____

2. 什么月龄宝宝断乳比较合适？

- A. 6 ~ 8 个月
- B. 8 ~ 12 个月
- C. 12 ~ 14 个月
- D. 1 岁半左右

你的答案是：_____

3. 宝贝就认母乳该怎么办？

- A. 狠心立即断乳
- B. 没办法，等他吃腻了再说
- C. 循序渐进逐步递减哺乳量直至断乳

你的答案是：_____

最佳答案：

1.B 夏季炎热，病菌繁殖，宝宝在夏季断乳容易生病，所以，如遇此季，可适当延至凉爽的秋季再断乳。

2.B 通常情况下，母乳到9个月以后不仅营养缺乏，而且供给量也远远不能满足宝宝需要，所以，8 ~ 12 个月是断乳的最佳时期。

3.C 采取在乳头涂抹墨水等恐吓的方式狠心断乳是不科学的。断乳不可操之过急，应当从添加断乳食品开始早做准备，逐步实施计划。