

亲亲宝贝系列

婴幼儿 喂养百科

第二版

秦瑞利 编著

- 宝宝成长必备的营养有哪些
- 均衡摄入营养是关键
- 父母必知的喂养知识和方法
- 如何培养宝宝良好的饮食习惯
- 哪些食物有利于宝宝智力的开发
- 人工喂养应注意些什么



中国纺织出版社

亲亲宝贝系列

婴幼儿 喂养百科

第二版

秦瑞利 编著



中国纺织出版社

内 容 提 要

本书一共分三个大的喂养知识板块,首先介绍了0~3岁宝宝的生理特点;然后按时间分段介绍宝宝不同成长阶段的喂养方法、喂养食品制作以及该阶段应该如何重点喂养;最后,从宝宝接种疫苗、父母必知的医疗常识、婴幼儿疾病医疗常识三个方面介绍了宝宝生病时如何及时、科学地护理并从饮食上进行治疗。全书图文并茂,通俗易懂,详细而全面地介绍了宝宝成长过程中可能遇到的各种喂养问题以及解决办法。相信本书一定能让新手父母们受益匪浅,养育出健康聪明的宝宝。

图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿喂养百科/秦瑞利编著.—2版.—北京:中国纺织出版社,
2009.2

(亲亲宝贝系列)

ISBN 978-7-5064-5396-7

I. 婴… II. 秦… III. 婴幼儿—哺育—基本知识 IV. TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第193274号

责任编辑:李彦芳

责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京云浩印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2006年6月第1版 2009年2月第2版

2009年2月第5次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:23

字数:320千字 定价:32.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

目录

CONTENTS

第一章 0~3岁宝宝的生理特点



1 婴幼儿各年龄段的划分	002
胎儿期	002
新生儿期	002
婴儿期	002
幼儿期	003
学龄前期	003
2 0~3岁宝宝的生理特点	003
胚胎发育期的生理特点	003
新生儿期的生理特点	004
婴儿期的生理特点	004
幼儿期的生理特点	005
学龄前期的生理特点	005
3 0~3岁宝宝的体格发育特点	005
婴幼儿的生长发育受哪些因素影响	006
婴幼儿的体重增长状况	006
婴幼儿身高的增长状况	007
小儿头部的发育特点	008
婴幼儿的胸部发育状况	008
婴幼儿大脑的发育特点	008
婴幼儿视力发育状况	009
婴幼儿听觉发育状况	010
婴幼儿味觉嗅觉发育状况	010
婴幼儿牙齿发育状况	011
婴幼儿脊柱发育状况	012
4 婴幼儿体格发育测量	012

目录

CONTENTS

第二章 0~3岁宝宝的营养需要



1 宝宝所需的营养素	014
蛋白质	014
脂肪	015
碳水化合物	016
矿物质	018
维生素	020
水	020
2 宝宝所需热能及营养素的摄入量	021
热能	021
蛋白质	021
脂肪	022
碳水化合物	023
矿物质	023
维生素	025
水	026

第三章 新生儿的科学营养



1 产妇和乳母的饮食调养	028
2 母乳喂养的好处	029
母乳的营养价值最高	029
母乳是连接母亲和婴儿的纽带	030
母乳喂养方便、安全	030
母乳喂养对母亲有益	030
3 开奶前的喂养	030
4 认识初乳	031

5	早授乳的好处	032
6	母乳喂养的方法	032
7	母乳喂哺时的姿势	033
	摇篮式	033
	侧卧式	034
	抱足球式	034
	妈妈手的姿势	034
8	母乳喂养的次数和时间安排	034
9	喂奶时应注意什么	035
10	夜间授乳的注意要点	035
11	怎样判断婴儿已吃饱	035
12	宝宝能不能吃别人的奶	036
13	宝宝吐奶、溢奶怎么办	036
14	宝宝吃奶后打嗝是怎么回事	037
15	剖宫产乳母哺乳时应注意的问题	038
16	如何喂养早产儿、低体重儿	038
17	怎样进行人工喂养	039
	代乳品选择	039
	代乳品调配	039
	喂养方法	039
18	人工喂养时的必备器具	040
19	人工喂养时的消毒与卫生	040
20	奶粉的调制方法	041
21	牛奶喂养少加糖	042
22	牛奶兑米汤的喂养方式不可取	043
23	人工喂养小儿要注意喂水	043
24	什么是混合喂养	044

目录

CONTENTS

补授法.....	044
代授法.....	044
25 母亲在什么情况下不宜哺乳.....	044
26 乳母在患病时能哺乳吗.....	044
27 乳母乳房发胀怎么办.....	045
28 产后无乳或泌乳不足怎么办.....	045
29 乳母乳头破裂怎么办.....	047
30 乳母如何对付乳腺炎.....	047

第四章 1~3月宝宝的喂养



1 继续母乳喂养.....	050
2 添加鱼肝油的学问.....	050
3 添加蔬菜水和新鲜果汁.....	050
4 给宝宝喂水应注意什么.....	051
5 要注意乳母的营养.....	052
6 宝宝拒奶怎么办.....	053
7 宝宝出现腹泻或便秘时怎么办.....	053
8 防止婴儿过胖.....	054
9 给早产儿补充铁剂.....	055
10 宝宝感冒怎么办.....	055
11 宝宝不宜喂蜂蜜.....	056

第五章 4~6月宝宝的喂养



♥ 加辅食的学问	058
给宝宝添加辅食	058
过早添加辅食有害	058
添加辅食的学问	059
辅食的添加方法	060
怎样给婴儿添加淀粉类辅食	061
自制辅食时应注意什么	061
宝宝的辅食不可太咸	062
婴幼儿不宜吃味精	063
宝宝如何食用蛋类	063
如何为断奶做准备	064
不宜给宝宝吃的食品	064
♥ 4~6月宝宝食谱推荐	064
新榨橘汁	064
油菜水	065
西瓜汁	065
核桃汁	065
大米粥	065
牛奶粥	066
玉米粥	066
白糖芝麻糊	066
鲜味汤粥	067
牛奶蛋黄粥	067
什锦蔬菜粥	067
蛋黄泥	067
鸡茸南瓜泥	068
香蕉乳酪糊	068
肉汤豆腐泥	068
鱼肉末	069
蔬果饼干泥	069
鸡肝胡萝卜泥	069

目录

CONTENTS

小米粥.....	069
水果麦片粥.....	070
三色肝米粥.....	070
山楂汁.....	070
苋菜水.....	071
鲜菠菜水.....	071
水果藕粉.....	071
鸡肉土豆胡萝卜泥.....	072
蛋黄粥.....	072
番茄鱼泥.....	072
水果豆腐.....	073
米肝粥.....	073
胡萝卜泥.....	073
鸡汤西红柿.....	073
香蕉泥.....	074
土豆泥.....	074
冰豆蓉.....	074
西红柿.....	075
菠菜汁.....	075
胡萝卜汁.....	075
李子汁.....	075
糖水樱桃.....	075
柠檬汁.....	076
苹果汁.....	076
橙子汁.....	076
茄泥.....	076
苹果泥.....	076
李子泥.....	077
红枣泥.....	077
苹果团.....	077

白薯泥.....	077
猕猴桃泥.....	077
鱼泥.....	078
葡萄干土豆泥.....	078
油菜蛋黄泥.....	078
菠菜猪肝泥.....	078
蛋黄羹.....	078
鸡肝糊.....	079
胡萝卜豆腐糊.....	079
橙子糊.....	079
豆浆米糊.....	079
牛奶玉米糊.....	079
蛋黄豆糊.....	080
牛奶香蕉糊.....	080
菜泥米糊.....	080
蔬果薯茸.....	080
茄泥蛋黄米糊.....	081
水果米糊.....	081
面糊糊汤.....	081
肝泥米糊.....	081
西红柿鸡汤羹.....	081
鱼泥米糊.....	082
米粉粥.....	082
鱼泥粥.....	082
烂米粥.....	082
苹果粥.....	082
菜泥粥.....	082
芝麻粥.....	083
猪血豆腐粥.....	083
 健脑益智食谱.....	083
白菜鸡茸羹.....	083
蛋黄豌豆糊.....	083
鸡肉软饭.....	084

目录

CONTENTS

肝肉泥..... 084

第六章 7~9月宝宝的喂养

1 给宝宝喂牛奶的重要性..... 086

2 宝宝吃鸡蛋应适量..... 086

3 不宜给宝宝选择哪些辅食..... 086

4 给宝宝断奶的方法..... 087

5 早产儿如何断奶..... 088

6 夜间喂奶要注意什么..... 088

7 怎样促进婴儿乳牙萌出及护理..... 088

8 7~9月宝宝食谱推荐..... 089

牛奶蛋..... 089

鸡肉粥..... 089

鱼泥..... 089

鱼肉松粥..... 090

小白菜豆腐..... 090

猪肝鸡蛋挂面..... 090

扁豆面条..... 091

鸡蛋面片汤..... 091

土豆糕..... 091

茄子番茄汁..... 091

青菜胡萝卜烩猪肝..... 092

鸡肉豆腐..... 092

番茄土豆饼..... 092

肝黄粥..... 092

牛奶粥..... 092

葡萄干粥..... 093

香蕉泥.....	093
绿豆粥.....	093
什锦猪肉菜末.....	093
西红柿鱼.....	094
鱼肉豆腐.....	094
杏仁苹果豆腐羹.....	094
奶油鸡蛋.....	094
水果酱.....	095
番茄牛肉.....	095
三色肝.....	095
软煎蛋饼.....	095
清蒸鱼丸.....	096
什锦蛋羹.....	096
花豆腐.....	096
肉末.....	097
扁豆粥.....	097
豆腐软饭.....	097
鱼肉水饺.....	097
鱼肉饼.....	098
豆腐蒸鸡肉.....	098
鸡汤南瓜.....	098
红枣山药粥.....	099
青菜蛋饭.....	099
猪血粥.....	099
炸白薯条.....	099
牛奶土豆泥.....	099
青豆泥.....	100
红小豆泥.....	100
肉末肝泥.....	100
肉末茄泥.....	100
火腿土豆泥.....	100
菠菜蛋羹.....	101
鱼肉豆腐羹.....	101
猪肉豆腐羹.....	101

目录

CONTENTS

生菜肉末羹.....	101
猪肝泥豆腐羹.....	101
鱼肉羹.....	101
松子肉羹.....	102
鸡肉粥.....	102
水果麦片粥.....	102
肉末菜粥.....	102
什锦粥.....	103
肝泥蛋黄粥.....	103
核桃仁粥.....	103
青菜香菇鸡肉粥.....	103
鱼肉粥.....	104
花生芝麻粥.....	104
牛奶香蕉糊.....	104
什锦豆腐.....	104
奶汁生菜.....	104
多彩豆腐糊.....	105
西红柿肝末.....	105
橘子汁番茄.....	105
肉末炒西红柿.....	105
清蒸肉末.....	106
肉末蒸蛋.....	106
鱼汤蒸蛋.....	106
鱼松.....	106
茄泥豆腐.....	106
鲜虾肉泥.....	107
虾仁菜花.....	107
番茄肝扒.....	107
豆豉牛肉.....	107
软煎鱼.....	108

猪肝丸子.....	108
肉末卷心菜.....	108
苹果色拉.....	109
虾末菜花.....	109
碎菜牛肉.....	109
虾仁豆腐.....	109
翡翠泥.....	109
海鲜鸡茸炖萝卜.....	110
肉汤焖鱼.....	110
三色肝末.....	110
蒸肉豆腐.....	110
蛋酪豆腐.....	111
小肉丸.....	111
肉末炒青菜.....	111
猪血豆腐汤.....	111
胡萝卜肉末汤.....	111
珍珠汤.....	111
虾皮紫菜肉末汤.....	112
鸡蛋碎菜豆腐汤.....	112
虾肉鸡蛋挂面.....	112
番茄面.....	112
鸭血面.....	113
 高钙食谱	113
炒虾皮豆腐.....	113
海米炒油菜.....	113
香菜拌豆腐皮.....	113
 高铁食谱	114
肝泥粥.....	114
麻酱粥.....	114
白烧菠菜.....	114



第七章 10~12月宝宝的喂养



1 怎样给宝宝顺利断奶	116
2 断奶期宝宝的辅食及喂养	117
3 怎样给宝宝喂稠粥	118
4 给宝宝适当吃点硬食	118
5 哪些食品不宜喂宝宝	118
6 不要给宝宝吸空奶头	119
7 宝宝不吃蔬菜怎么办	119
8 什么样的点心好	120
9 怎样给宝宝喂水果	120
10 宝宝不吃米饭怎么办	121
11 10~12月宝宝食谱推荐	121
枣栗子粥	121
虾米菜花	121
土豆小米粥	122
栗子粥	122
水果色拉	122
燕麦粥	122
肉松饭	123
煎西红柿	123
鸡汤煮饺子	123
面包干	123
萝卜肝粥	124
冰糖莲子梨	124
牛奶蜂蜜饼干	124

奶油鸡肉豆腐.....	124
豆腐烩饭.....	125
桂花甜藕粥.....	125
番茄鱼.....	125
鲜虾肉泥.....	125
腊肠西红柿.....	126
蚕豆京糕泥.....	126
鸡肝面条.....	126
香菇鸡丝粥.....	126
牛肉炖四季豆.....	126
鸡蛋菠菜疙瘩汤.....	127
鸡蓉面片.....	127
黄鱼馅饼.....	127
白薯香蕉.....	128
牛肉饭.....	128
木耳饭.....	128
红小豆泥.....	128
果酱薄饼.....	128
猪肉饼.....	129
蜂蜜大米饭.....	129
苹果玉米粥.....	129
豆豉牛肉末.....	130
紫菜蛋卷.....	130
肉末卷心菜.....	130
猪肉胡萝卜饺子.....	130
西红柿饭卷.....	131
鲜蔬鱼盒.....	131
肉末面条.....	131
鸡蛋面条.....	132
鱼肉面.....	132
鸡蓉面片.....	132
鸡蛋面片汤.....	132
猪肝面.....	133
蛋饺.....	133

目录

CONTENTS

鱼肉水饺.....	133
营养蛋饼.....	133
青菜肉末.....	134
番茄土豆饼.....	134
鱼蛋饼.....	134
肉末软饭.....	134
豆腐软米饭.....	135
12 高碘食谱.....	135
海带丝炒豆芽.....	135
紫菜蛋花汤.....	135
海带粥.....	136

第八章 1~2岁宝宝的喂养

1 幼儿每日需要的营养素.....	138
2 幼儿消化系统的特点.....	138
3 培养宝宝良好的饮食习惯.....	138
4 如何为宝宝平衡膳食.....	139
5 如何安排宝宝每日的膳食.....	140
6 幼儿食品的特点.....	140
营养素比例应适合幼儿需要.....	141
选择适当的食物.....	141
合理的烹调方法.....	141
7 宝宝的零食.....	142
8 宝宝为什么会厌食.....	142
9 补锌最好从食物中摄取.....	143
10 宝宝不宜过多吃肥肉.....	143