

营养均衡，才能健壮又聪明

之宝贝书系 26

营养 美味 健康 快乐

宝宝的辅食 添加与制作

医学博士
中国协和医科大学博士生导师
中日友好医院儿科主任、主任医师
北京大学医学部教授

周忠蜀 编著

0~1岁宝宝的私人营养顾问
成功喂养宝宝的最佳选择

中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

宝宝的辅食添加与制作 / 周忠蜀编著. —北京: 中国纺织出版社, 2009.4

ISBN 978-7-5064-5531-2

I. 宝… II. 周… III. 婴幼儿—儿童营养—食谱 IV. TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第024271号

责任编辑: 李 娟 责任印制: 刘 强

版式设计: 北京水长流文化发展有限公司

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

北京振兴华印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2009年4月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 12

字数: 200千字 定价: 22.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换



周忠蜀 编著

编委会 金海豚婴幼儿早教课题组

宝宝的辅食 添加与制作



中国纺织出版社



喂养一个健康聪明的宝宝，是每一位妈妈的心愿。从宝宝满4~6个月起，由于母乳的营养不能完全满足宝宝的生长发育需要，心情急切的妈妈就跃跃欲试给宝宝添加辅食了。如何给宝宝制作美味且营养丰富的辅食，成了每一位妈妈亟待解决的问题。

为此，我们编写了《宝宝的辅食添加与制作》一书，本书不仅介绍了给宝宝添加辅食的目的、原则以及添加辅食的准备工作，还针对不同月龄的宝宝的营养需求特点、身体发育特点，将本阶段的妈妈可能遇到的问题总结出来，为妈妈释疑解惑；精选了一些典型食谱，并详尽介绍了原料、制作方法、营养功效等常识，我们所选的每一道辅食不但营养全面丰富，符合婴幼儿的发育成长需要，而且操作简单，尤其适合那些不擅长烹饪的新手妈妈。此外，将辅食进行分类是本书的另一个亮点。在这一章节里，除了介绍了汁水类、泥糊类、汤类辅食的制作外，我们还别出心裁地设置了一类功能型辅食，其中包括益智食谱、开胃食谱、补钙食谱、补锌食谱等，这样不仅方便妈妈查找，还能帮助妈妈有针对性地给宝宝补充营养。

如果你正在为该不该给孩子添加辅食而迟疑，如果你正在为如何给孩子添加辅食而疑惑，如果你正在为给孩子添加什么样的辅食而发愁，如果你想养育一个健康聪明的宝宝……那就看看本书吧，您的爱心，我们的用

心，会在宝宝品尝的每一道辅食中涓涓流淌。

卫生部中日友好医院儿科主任、主任医师

周忠蜀





Part 1 第一章 给宝宝添加辅食，你准备好了吗

为什么要给宝宝添加辅食

- 12 婴儿消化系统及相关器官的发育特点
- 14 什么是辅食
- 14 给宝宝添加辅食的目的
- 15 光吃母乳不吃辅食影响宝宝发育

给宝宝添加辅食的原则

- 16 如何掌握开始添加辅食的时间
- 16 给宝宝添加辅食的四个禁忌
- 18 别过早在辅食中加盐和调味品
- 18 根据宝宝的营养需求添加辅食
- 19 根据宝宝的消化能力添加辅食
- 19 根据宝宝的发育水平添加辅食
- 20 宝宝生病时最好不要加辅食
- 20 添加辅食的原则
- 20 给宝宝添加辅食的顺序
- 22 添加辅食需注意的事项
- 22 宝宝辅食的基本要求

给宝宝添加辅食的准备

- 23 食用辅食的餐具
- 24 掌握辅食的制作要点
- 24 给宝宝添加辅食要有耐心
- 25 水果的选择和清洗
- 25 蔬菜的挑选和清洗

Part 2 第二章 如何逐月给宝宝添加辅食

第1~3个月 补充鱼肝油

- 28 宝宝的营养需求
- 28 一日营养计划
- 29 妈妈可能遇到的问题
- 29 吃母乳的宝宝需要喂水吗
- 30 为何宝宝的菜汁中不能加味精
- 31 如何给3个月内的宝宝喂菜汁、果汁
- 31 吃配方奶粉还用添加营养伴侣吗
- 31 如何选择鱼肝油
- 32 鱼肝油吃得越多越好吗
- 32 为什么不能过早添加淀粉类辅食
- 33 典型食谱
- 33 菜汁、果汁
- 33 番茄汁

第4个月 宝宝“开饭”啦

- 35 宝宝的营养需求
- 35 一日营养计划
- 35 妈妈可能遇到的问题
- 35 第一次如何给宝宝添加辅食
- 36 母乳与辅食该如何搭配
- 37 辅食自己做好还是买市售的好
- 37 如何挑选经济实惠的辅食
- 38 宝宝不愿吃辅食怎么办
- 39 宝宝什么时候可以开始吃咸食
- 39 怎样逐步添加米粉
- 40 如何循序渐进地添加果泥及菜泥





41 怎样给宝宝添加蛋黄

42 典型食谱

42 婴儿营养米粉

42 菜泥

43 果泥

第5个月 喝点儿稀粥吧

44 宝宝的营养需求

44 一日营养计划

44 妈妈可能遇到的问题

44 为什么不能给宝宝多吃糖粥

45 宝宝用牙床咀嚼会妨碍长牙吗

45 宝宝吃辅食总是噎住怎么办

46 给宝宝吃什么样的面条，吃多少合适

46 给宝宝吃一些蜂蜜好吗

47 添加辅食如何把握宝宝的口味

47 如何避免喂出肥胖宝宝

48 典型食谱

48 汤面

49 鱼泥

第6个月 肉肉、菜菜、饭饭，我都要……

50 宝宝的营养需求

50 一日营养计划

51 妈妈可能遇到的问题

51 什么是食物过敏

51 怎样防治食物过敏

52 可以把各种辅食混在一起喂宝宝吗

53 宝宝特别喜欢吃某种食物怎么办

53 大人可以嚼饭给宝宝吃吗

54 需要制止宝宝“手抓饭”吗

55 典型食谱

55 鱼菜米糊

56 蛋花豆腐羹

第7个月 开始长牙，可以以谷物类辅食为主了

57 宝宝的营养需求

57 一日营养计划

57 妈妈可能遇到的问题

57 宝宝可以只吃米粉不吃五谷杂粮吗

58 如何让宝宝合理吃粗粮

59 什么时候可以给宝宝添加固体辅食

59 宝宝食欲减退怎么办

59 宝宝厌食怎么办

60 如何让宝宝爱上辅食

61 多大的宝宝可以吃零食

62 让宝宝有好牙齿需注意什么

62 拿什么辅食给宝宝磨牙

63 典型食谱

63 肝泥粥

64 蔬菜豆腐泥

第8个月 爬行好累啊，加一点儿能量吧

65 宝宝的营养需求

65 一日营养计划

66 妈妈可能遇到的问题

66 宝宝腹痛与缺钙有关吗

66 为什么反对给宝宝吃“汤泡饭”

66 宝宝可以只喝汤不吃肉吗

67 如何防治宝宝积食

68 宝宝偏食怎么办

68 断奶期如何合理喂养宝宝

69 典型食谱

69 肉末胡萝卜汤

70 骨汤面

第9个月 粗纤维食物锻炼咀嚼能力

71 宝宝的营养需求

71 一日营养计划

71 妈妈可能遇到的问题

71 多吃粗纤维食物对宝宝有何益处

72 为什么要教宝宝细嚼慢咽

72 为什么要给宝宝多吃水果和蔬菜

74 宝宝拒绝吃果蔬怎么办

75 典型食谱

75 奶油豆腐

76 南瓜羹

第10个月 更丰富的辅食，更全面的营养

76 宝宝的营养需求

77 一日营养计划

77 妈妈可能遇到的问题

77 如何使宝宝的食物多样化

78 如何训练宝宝自己用餐具吃饭

79 如何为宝宝留住食物中的营养

79 怎样做到科学断奶

80 典型食谱

80 蒸嫩丸子

第11个月 生长太快了，需要更多的能量

81 宝宝的营养需求

81 一日营养计划

81 妈妈可能遇到的问题

81 辅食后期添加辅食有什么益处

82 11个月的宝宝可随意添加辅食吗

82 怎样通过饮食防治宝宝腹泻

83 怎样养成宝宝良好的进餐习惯

84 宝宝秋季吃什么辅食可防燥

85 典型食谱

85 虾仁菜花

85 萝卜鸡

第12个月 辅食都快成主食啦

86 宝宝的营养需求

86 一日营养计划

87 妈妈可能遇到的问题

87 如何烹调12个月大的宝宝的辅食

87 宝宝食用豆浆有哪些禁忌

87 12月大的宝宝怎么吃水果

88 什么时间给宝宝吃水果比较好

88 如何根据宝宝的体质选用水果

88 断奶后如何科学安排宝宝的饮食

89 怎样给宝宝吃点心

90 典型食谱

90 清烧鱼





Part 3 第三章 手把手教你制作宝宝的辅食

各类辅食的制作方法

Q2 汁水类

Q2 苹果汁

Q2 草莓汁

Q3 猕猴桃汁

Q3 枣汁

Q4 胡萝卜汁

Q4 胡萝卜苹果汁

Q5 油菜汁

Q5 黄瓜汁

Q6 玉米汁

Q6 米汤

Q7 泥糊类

Q7 胡萝卜泥

Q7 茄子泥

Q8 土豆泥

Q8 南瓜泥

Q9 鲜红薯泥

Q9 蛋黄泥

100 苹果泥

100 香蕉泥

101 枣泥

101 猪肝泥

102 肉泥

102 虾泥

103 虾糜蒸蛋

103 鲑鱼菠菜糊

104 米糊

104 菠菜糊

105 鱼肉糊

105 粥羹类

105 蒸水蛋

106 清甜南瓜粥

106 玉米毛豆粥

107 桃仁稠粥

107 胡萝卜奶羹

108 豌豆粥

108 糯米芝麻粥

109 龙眼莲子粥

109 鸭肾粥

110 牡蛎粥

110 扇贝粥

111 扇贝小米粥

111 萝卜猪肉粥

112 胡萝卜牛肉粥

112 荞麦胡萝卜瘦肉粥

113 面类

113 番茄鸡蛋面

114 扁豆排骨面

115 鳕鱼面

115 猪肉蘑菇面

116 鸡肉香菇面

116 肉糜芦笋面

117 猪肉萝卜面

117 汤类

117 玉米青豆汤

118 南瓜浓汤

118 苦瓜香梨鸡汤

- 119 玉米排骨汤
- 119 排骨金针菇汤
- 120 鸡汁白菇汤
- 120 鸡汁草菇汤
- 121 羊肉清汤

巧做功能型辅食

- 122 宝宝益智食谱
- 122 核桃汁
- 122 红枣奶茶
- 123 萝卜豆浆
- 123 芝麻豆奶
- 123 牛奶鸡蛋羹
- 124 桑葚红枣羹
- 124 鹌鹑枣汤
- 125 玉米肉汤
- 125 泥鳅紫菜汤
- 126 核桃芝麻糕
- 126 小米鸡蛋粥
- 127 虾仁海带粥
- 128 杏仁豆腐
- 129 番茄鱼泥
- 129 银鱼炒蛋
- 130 枸杞子炖猪肝
- 130 枸杞子炖猪脑
- 131 蛋皮寿司
- 131 煎小鱼饼
- 132 虾仁蛋饺
- 133 宝宝开胃食谱
- 133 番茄蛋花汤
- 133 蛋皮拌菠菜
- 134 酸溜白菜

- 134 番茄荷包蛋
- 135 黄豆芽
- 135 酸菜烧带鱼
- 136 鱼丸汤
- 136 番茄豆腐
- 137 豆腐凉菜
- 137 凉拌豆角
- 138 空心粉番茄汤
- 138 内酯豆腐
- 139 雪菜豆腐汤
- 139 香葱蛋饼
- 140 乳酪蛋松
- 140 凉拌茄子
- 141 清香蛋丝
- 141 宝宝补钙食谱
- 141 海米冬瓜
- 142 豆腐汤
- 142 豆腐饼
- 143 杏仁豆腐羹
- 143 草鱼烧豆腐
- 144 核桃豆腐丸
- 144 骨枣汤
- 145 酱炒大头菜
- 145 莲藕薏米排骨汤
- 146 虾皮紫菜蛋汤
- 146 排骨冬瓜汤
- 147 宝宝补铁食谱
- 147 鸡蛋软饼
- 147 炖双皮蛋
- 148 水炒鸡蛋





- 148 黑木耳炒黄花菜
- 149 豆腐鸡蛋饼
- 149 蛋黄豆腐
- 150 菠菜豆腐
- 150 奶油菠菜
- 151 什锦鸡蛋羹
- 151 炒萝卜鸡蛋
- 152 宝宝补锌食谱
- 152 果子糊
- 152 三豆粥
- 153 肉蛋羹
- 153 虾米花蛤蒸蛋羹
- 154 五彩黄鱼羹
- 154 猪胰泥
- 155 肝泥
- 155 萝卜番茄汤
- 156 金针菇油菜

Part 4 第四章 决定宝宝健康的营养素

碳水化合物

- 158 营养解读
- 158 生理功能
- 158 主要来源
- 158 缺乏表现
- 159 妈妈可能遇到的问题
- 159 糖等于碳水化合物吗
- 159 新生宝宝需要喂糖水吗
- 159 宝宝爱吃米粉，多给他吃一些有问题吗

脂肪

- 160 营养解读
- 160 生理功能
- 161 主要来源
- 161 缺乏表现
- 161 妈妈可能遇到的问题
- 161 宝宝什么时候应该多摄入脂肪
- 161 宝宝吃得胖是健康的表现吗

蛋白质

- 162 营养解读
- 162 生理功能
- 162 主要来源
- 162 缺乏表现
- 163 妈妈可能遇到的问题
- 163 宝宝不吃肉怎么保证得到足够的蛋白质
- 163 蛋白质吃得越多越好吗

水

- 164 营养解读
- 164 生理功能
- 164 主要来源
- 164 缺乏表现
- 164 妈妈可能遇到的问题
- 164 到底喝什么水好呢
- 165 怎样给宝宝补水

维生素A

- 166 营养解读
- 166 生理功能
- 166 主要来源
- 166 缺乏表现

167 妈妈可能遇到的问题

167 怎么给宝宝添加维生素A

维生素D

168 营养解读

168 生理功能

168 主要来源

168 缺乏表现

169 妈妈可能遇到的问题

169 多晒太阳能补充维生素D吗

维生素E

170 营养解读

170 生理功能

170 主要来源

170 缺乏表现

170 妈妈可能遇到的问题

170 哪些宝宝需注意补充维生素E

维生素K

171 营养解读

171 生理功能

171 主要来源

172 缺乏表现

172 妈妈可能遇到的问题

172 哪些因素会引起宝宝维生素K缺乏

B族维生素

172 营养解读

172 生理功能

173 主要来源

173 缺乏表现

173 妈妈可能遇到的问题

173 怎样尽可能保留食物中的B族维生素

维生素C

174 营养解读

174 生理功能

174 主要来源

174 缺乏表现

175 妈妈可能遇到的问题

175 烹饪时怎样减少维生素C的损失

钙

175 营养解读

175 生理功能

175 主要来源

176 缺乏表现

176 妈妈可能遇到的问题

176 每个宝宝都要补钙吗

176 如何选择钙剂

177 为什么补了钙还是缺钙

177 哪些因素会影响钙的吸收

铁

177 营养解读

178 生理功能

178 主要来源

178 缺乏表现

178 妈妈可能遇到的问题

178 宝宝缺铁的原因有哪些

179 红枣、赤豆等红色食物是不是补血佳品

179 为什么喂铁剂时不能同时喂牛奶





锌

- 179 营养解读
- 180 生理功能
- 180 主要来源
- 180 缺乏表现
- 180 妈妈可能遇到的问题
- 180 如何量判断宝宝是否缺锌
- 181 补锌需注意哪些问题

铜

- 181 营养解读
- 181 生理功能
- 182 主要来源
- 183 缺乏表现
- 182 妈妈可能遇到的问题
- 182 铜有助于宝宝长高吗
- 182 如何防治宝宝缺铜

碘

- 183 营养解读
- 183 生理功能
- 183 主要来源
- 183 缺乏表现
- 183 妈妈可能遇到的问题
- 183 宝宝缺碘了怎么办

镁

- 185 营养解读
- 185 生理功能
- 185 主要来源
- 185 缺乏表现

186 妈妈可能遇到的问题

- 186 低镁惊厥与喂养方式有关吗

锰

- 186 营养解读
- 186 生理功能
- 186 主要来源
- 187 缺乏表现
- 187 妈妈可能遇到的问题
- 187 为何豆奶不宜作为喂养宝宝的替代品

钾

- 188 营养解读
- 188 生理功能
- 188 主要来源
- 188 缺乏表现
- 189 妈妈可能遇到的问题
- 189 什么时候宝宝需要补钾

硒

- 189 营养解读
- 189 生理功能
- 189 主要来源
- 190 缺乏表现
- 190 妈妈可能遇到的问题
- 190 哪些地区的宝宝容易缺硒

- 191 附录：0~12个月宝贝身长、体重参照表

第1章

给宝宝添加辅食， 你准备好了吗

宝宝发育到4~6个月的时候，爸爸妈妈就开始准备着给宝宝添加辅食了。那么，给宝宝添加辅食都需要准备些什么呢？这可不只是给宝宝准备一个小碗、一只小勺子那么简单，爸爸妈妈还要懂得给宝宝添加辅食的时间、原则、顺序等知识，更为重要的是，爸爸妈妈还应该有爱心和耐心。如果你已经做好了物质、知识和心理上的准备，那么，添加辅食的过程，对你和宝宝而言，都将是一段美好而快乐的经历。





part 1
第一章

给宝宝添加辅食， 你准备好了吗



为什么要给宝宝添加辅食



❖ 婴儿消化系统及相关器官的发育特点

了解婴儿消化器官的发育情况有助于根据宝宝的特殊生理特点，进行正确合理地喂养，保证宝宝的营养需求。

◆ **口腔。**足月新生儿的面颊长有厚实的脂肪层，面部肌肉发育良好，舌头短而宽，具有较好的吸吮吞咽功能，早产儿则

较差。新生儿及婴幼儿口腔黏膜薄嫩，血管丰富，唾液腺发育不够完善，唾液分泌少，口腔黏膜干燥，易受损伤和细菌感染，要特别注意婴儿的口腔和饮食卫生。

◆ **食管。**食管有两个主要功能：一是推进食物和液体由口腔入胃；二是防止进入胃的内容物反流。由于新生儿和婴儿的食管呈漏斗状，弹力组织及肌层尚不发达，食管下段贲门括约肌发育不成熟，控制能力差，所以常发生胃食管反流现象。随着婴儿食管的不断发育，这种症状在宝宝8~10个月大时消失。

◆ **胃。**婴儿的胃呈水平位，不像大孩子和成人那样垂向下方，胃的容量小。新生儿的胃容量约为30~60毫升，1~3个月时为90~150毫升，1岁时为250~300毫升。婴儿胃易排空，具体排空的时间随食物种类不同而异，其中水的排空时间为1.5~2小时；母乳为2~3小时；牛奶为3~4小时。早产儿胃排空更慢，易发生胃滞留。由于婴儿的胃容量小且易排空，所以家长喂食时应当少食多餐。

此外，婴儿的胃有两个“大门”，贲门和幽门。与食管相连接的叫贲门，即胃的入口，贲门肌肉松弛，关闭不紧，因此，婴儿过多吞入空气后容易出现漾奶；另一个与肠道相接的叫幽门，即胃的出口，幽门处肌肉发达，关闭较紧，受到食物刺激后易发生痉挛，食物通过缓慢或



爱心提示

婴儿是指1周岁以内的宝宝。

新生儿是指出生28天内的
婴儿。



难以通过，会引起呕吐。

◆**肠。**婴儿肠管比较长，一般为身长的5~7倍，或为坐高的10倍，有利于消化吸收。肠壁薄，通透性强，屏障功能差，肠内毒素、消化不全产物和过敏原等可经肠黏膜进入体内，易引起全身感染和变态反应性疾病。家长在喂养孩子时，应少喂孩子不容易消化的食物和容易引起过敏反应的食物。

◆**肝。**婴儿时期胆汁分泌较少，故对脂肪的消化、吸收功能较差。婴儿肝细胞再生能力强，不易发生肝硬化，但肝脏结缔组织发育较差，易受各种不利因素的影响，如缺氧、感染、药物中毒等均可使肝细胞发生肿胀、脂肪浸润、变性坏死，使纤维增生而肿大，从而影响其正常的生理功能。

◆**胰腺。**胰腺分为内分泌和外分泌两部分，内分泌分泌胰岛素控制糖代谢；外分泌分泌胰液，内含各种消化酶，与胆汁及小肠的分泌物相互作用，共同参与对蛋白质、脂肪及碳水化合物消化。婴幼儿时期胰液及其消化酶的分泌极易受炎热天气和各种疾病影响而被抑制，容易发生消化不良。

◆**肾脏。**婴儿肾脏对于营养物质代谢后产生的“废料”的处理能力较弱，这是因为宝宝出生后几个月，肾小管逐渐增长后才具有回吸收能力，肾小球的滤过率也较低。由于婴儿肾小管还未长到足够的长度，功能不足，排钠的能力有限，所以4个月以内的婴儿要控制钠盐的摄入量，否则，如果摄入过量的食盐，钠的滞留不但会引起水肿，而且会导致成年时高血压。

◆**消化系统。**4个月前的婴儿除了对母乳的蛋白质、脂肪消化能力较好外，对淀粉类食物及其他动物乳类的消化能力相对较弱，究其原因，主要是因为此阶段的婴儿唾液腺分泌功能较弱，唾液分泌量甚少，唾液淀粉酶活力很低。3个月以下小婴儿唾液中淀粉酶低下，不宜喂淀粉类食物。



爱心提示

为了防止宝宝漾奶，每次喂完奶后，你可以将宝宝抱着靠在肩上，轻拍他的背部，帮宝宝打嗝，以排出多余的气体。



什么是辅食

辅食又称为离乳食品、断奶食品或转奶期食品，是指由单纯母乳或配方奶喂养过渡到成人饮食这一阶段内所添加的食品，并不是指宝宝完全断奶以后所吃的食品。

宝宝辅食包括流质、半流质、泥糊状、半固体、固体等一系列不同性状的食物，种类包括水果、蔬菜、谷物、肉类等，它们能训练宝宝的咀嚼、吞咽功能，满足宝宝对热能和各种营养素的需求。

给宝宝添加辅食的目的

◆满足宝宝生长所需的营养素。母乳是宝宝最佳的天然食品，4~6个月前的宝宝，单吃母乳或配方奶完全能满足他们的营养需求。然而，4~6个月以后，宝宝对各种营养的需求大大增多，单纯的母乳或配方奶难以满足宝宝生长发育所需的热能和营养素了，此时就必须通过添加各种辅食来获得。

◆锻炼咀嚼、吞咽能力，为断奶做准备。辅食一般为半流质或固态食物，宝宝在吃的过程中能锻炼咀嚼、吞咽能力。宝宝的饮食逐渐从单一的奶类过渡到多样化的饮食，可为断奶作好准备。

◆有利于宝宝的语言发展。宝宝在咀嚼、吞咽辅食的同时，还能充分锻炼口周、舌部小肌肉。宝宝有足够的力量自如运用口周肌肉和舌头，对其今后准确地模仿发音、发展语言能力有着重要意义。

◆帮助宝宝养成良好的生活习惯。从4个月起，宝宝逐渐形成饮食、睡眠等各种生活习惯。因此，在这一阶段及时科学地添加辅食，有利于宝宝建立良好的生活习惯，使宝宝终身受益。

◆开启宝宝的智力。研究表明，利用宝宝眼、耳、鼻、舌、身的视、听、嗅、味、触等感觉给予宝宝多种刺激，可以丰富他的经验，达到启迪智力的目的。添加辅食恰恰可以调动宝宝的多种感觉器官，达到启智的目的。

❖ 光吃母乳不吃辅食影响宝宝发育

随着月龄的增加，宝宝对各种营养的需求量逐渐增多，母乳就不能完全满足宝宝的需要了。长期吃母乳而不按时添加辅食的宝宝会消瘦苍白、体重增长缓慢，从而出现营养不足，严重的会影响宝宝一生的健康。

◆ 易缺叶酸和维生素B₁₂。人体中维生素B₁₂和叶酸是细胞生长的必需物质，如果不足或缺乏，肌体中的幼红细胞体积就会增大，造成巨幼红细胞性贫血，这通常是营养不足造成的。这种贫血会使宝宝出现拒食、吃饭时舌头震颤、脸无表情、不会哭笑、反应迟钝、脸色发黄、口唇苍白、头发干枯稀疏、头部虚肿、肝脾肿大、血小板减少等症状，会严重影响宝宝的身体和智力发育。

◆ 易缺维生素K。光喂母乳的宝宝还易缺乏维生素K，出现身体瘦弱、脸色苍白等症状，易患感冒，易腹泻，易得肺炎。

◆ 易缺钙。4~6个月的宝宝如果不及时添加辅食，易缺乏钙质。症状是宝宝身体瘦弱不结实，学会坐起或站立行走时间明显迟于其他宝宝，严重的会有软骨病症状。



爱心提示

4~6个月是宝宝逐渐脱离母乳，转向从自然食物摄取营养的一个转折点，新妈妈们必须遵从这个自然规律。



◆ 易缺少蛋白质。由于4~6个月的宝宝身体生长极其迅速，而此阶段的母乳已偏稀、蛋白质含量不能满足其生长的需要，所以宝宝会因缺少蛋白质而生长缓慢，宝宝的大脑因得不到足够的营养而发育受阻，肌体会显得无力。

◆ 易缺少热能。由于4~6个月左右的母乳所能提供的热能也很有限，宝宝会因热能不足而变得身体单薄畏寒，生长由此受限。