



汉竹●亲亲乐读系列

200^道

营养断奶食谱
成就宝宝好胃口

中国优生科学协会理事

中国优生科学协会小儿营养专业委员会副主任委员

首都儿科研究所营养研究室主任、研究员

《中华儿科杂志》特邀编委

吴光驰 编

断奶宝宝

吃什么



化学工业出版社
米立方出版机构

北京



汉竹·亲亲乐读系列

首都儿科研究所权威营养专家 吴光驰教授倾力打造

断奶宝宝

吃什么

吴光驰 编



化学工业出版社
米立方出版机构

·北京·



汉竹图书

www.homho.com

全案策划

图书在版编目 (CIP) 数据

断奶宝宝吃什么 / 吴光驰编. —北京: 化学工业出版社, 2009.1

(汉竹·亲亲乐读系列)

ISBN 978-7-122-04270-5

I . 断… II . 吴… III . 婴幼儿—食谱 IV . TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 188561 号

责任编辑: 杨骏翼 责任校对: 蒋 宇 装帧设计: 张腾方 张 帆 胡永强 张 沫

出版发行: 化学工业出版社·米立方出版机构 (北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 刷: 北京方嘉彩色印刷有限责任公司

装 订: 三河市前程装订厂

880mm × 1230mm 1/24 印张 6½ 字数 160千字 2009年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80 元

版权所有 违者必究

前言

断奶是一个充满新奇、快乐、尝试的过程，并不是一时一点的决绝与果断。从宝宝5、6个月开始至2岁，宝宝的小身体是如何为接受食物作准备？他（她）的第一次吃饭从什么时候开始？妈妈应该注意什么？宝宝的小脑袋需要什么样的营养补充才会更聪明？他（她）的小小身体又需要多少营养才会快速、健康地成长？吃什么会使他（她）免于有害重金属的伤害？什么样的营养素可以适量补充？这些问题妈妈都可以从本书中找到答案。

同时，本书就断奶方面的一些热点问题，做了详细的解答。

希望所有的宝宝都可以轻松愉快地度过断奶这个敏感期！



目录

第一章

宝宝小身体的断奶热身

小身体的门卫——口腔	2
嗓子下面的小漏斗——食管	4
躺着的小口袋——胃	5
功能强大的小化工厂——肝脏	6
不起眼的大角色——胰腺	7
营养素的中转站——肠道	8
关于断奶，妈妈首先要知道的5件事	10

第二章

5~8个月 断奶准备期

奶类仍是宝宝营养的主要来源	16
配方奶 还是牛奶	17
水果菜汁尝尝鲜	18
苹果	18
香蕉	19
西瓜	19
橙子	19
油菜	20
菜花	20
红枣	21
西红柿	21
全能营养蛋黄泥	22
出牙时所需营养	24
钙不只对牙齿有益	26

怎样补钙最有效	28
补钙——芝麻酱	30
补钙——白菜	31
补钙——虾皮	32
补钙——豆腐	33
宝宝易缺铁需补充	34
补铁——鸭血	36
补铁——鸭肝	37
补铁——蘑菇	38
补铁——菠菜	39
提高宝宝免疫力可补锌	40
补锌——牛肉	41
补锌——鸡肝	42
补锌——核桃	43
补锌——白萝卜	44
好视力需要好营养	46
白开水是宝宝最好的饮料	48
锻炼咀嚼，从泥糊到碎块	50

断奶问题大搜罗	51
母乳和辅食的比例是多少	51
怎么添加配方奶	52
宝宝可以吃盐吗	53
宝宝可以多吃蛋黄吗	53
加辅食时妈妈常犯的错误	53
成品婴儿辅食里有防腐剂吗	54
宝宝为什么不爱吃辅食	54
宝宝又拉肚子了	55
这么小的宝宝便秘怎么办	56
宝宝6个月断奶,妈妈要注意什么	57

第三章

9个月~2岁 断奶进行时

59

辅食是宝宝营养的主要来源	60
宝宝身体长得快,需要更多蛋白质	61
补充蛋白质——羊肉	62
补充蛋白质——紫菜	63
补充蛋白质——花生	64
补充蛋白质——鱿鱼	65
优质脂肪让宝宝更聪明	66
优质脂肪——松子	67
优质脂肪——带鱼	68

优质脂肪——鲫鱼	70
脑发育高峰的营养补充	71
碳水化合物补充能量	72
碳水化合物来源——燕麦片	73
碳水化合物来源——小麦粉	74
碳水化合物来源——红薯	75
易被忽视的矿物质	76
不可或缺的维生素	78
维生素C的特殊价值	80
宝宝周围的有害因子	82
清除有害因子的美食	84
含钙高的食谱	84
含锌高的食谱	88
含铁高的食谱	92
含硒高的食谱	96
宝宝的餐桌礼仪	100
断奶的时机与办法	102
断奶问题大搜罗	104
宝宝挑食怎么办	104
不爱吃饭,父母的错	104
鱼片有营养,可以让宝宝多吃吗	105
从宝宝的情绪里读出饮食不平衡	105
不能盲目给宝宝补充人工营养素	106

怎样使食物中的营养流失最少	106
出牙的宝宝老咬乳头怎么办	107

第四章

断奶后 培养饮食好习惯

109

喝汤不吃肉就像买椟还珠	110
要想小儿安 三分饥和寒	111
蔬菜不能缺	112
糖的正反面	114
享受吃零食的幸福	116
科学饮食益健康	117

第五章

宝宝常见病的食疗 ... 119

宝宝用药要谨慎	120
鹅口疮	121
多汗	122
伤食	124
荨麻疹	126
湿疹	128
流感	130

风寒感冒	131
风热感冒	132
暑热感冒	133
腹泻	134
便秘	136
水痘	137
鼻出血	138
缺铁性贫血	139
咳嗽	140
扁桃体炎	141
幼儿急疹	142

附录 144

0~72个月宝宝体格发育值	144
婴儿能量及营养素平均需要量 的估计值	145
婴儿膳食营养素参考摄入量	145



DUAN NAI BAO BAO
CHI SHEN ME

第一章

宝宝小身体的断奶热身

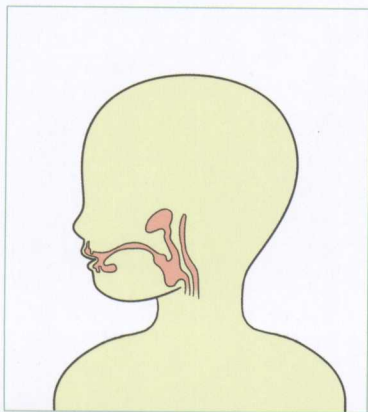
为了获得成长必需的营养，宝宝的首要任务就是吃。但是，吃进去的食物怎样被消化、吸收、利用？它在宝宝体内的神秘旅程是如何被安排？宝宝的小身体做好了什么样的准备去接受来自成人世界的粗糙食物？

这些问题都是宝宝小身体里的奥秘。

小身体的门卫——口腔

所有的食物都要先通过宝宝身体的小门卫——口腔。口腔里孕育着它的武器——牙齿以及唾液腺，另外还有帮助食物吞咽的小舌头，食物在口腔里被初步咀嚼和消化后，进入下一个行程。

口腔还可以阻挡一些有害病菌侵入宝宝体内，是名符其实的小门卫。但这个门卫又非常脆弱，很容易受到损伤和细菌感染，因为它还需要进一步的成长发育。



口腔的成长

牙齿、舌头和唾液腺是宝宝口腔的重要零部件，它们的成长发育直接决定着宝宝断奶食品添加的时间。

牙齿根据功能分为切牙、尖牙、双尖牙、磨牙，成人一般拥有牙齿28~32颗不等。切牙即门牙，位于口腔正前方，主要用来切割食物；尖牙位于口角部，紧临切牙，用于撕裂食物；双尖牙紧跟在尖牙后面，可以捣碎食物；磨牙位于牙床后部，用来磨碎食物。此外，牙齿还有助于宝宝学习正确的发音，能使宝宝看起来更漂亮。

舌头是由不同方向的肌肉构成，是口腔里的搅拌机。它的上面分布着许多味蕾。在胎儿期，它们就已基本发育成熟，可以让宝宝尝出不同的味道；同时它也是宝宝学习发音的重要功臣之一。

唾液腺是人体内三大消化腺之一，最主要的功能是分泌唾液，俗称口水。唾液里含有淀粉消化酶，可以帮助分解食物；唾液可以润滑口腔，使食物得以下咽；唾液还能杀死细菌，特别是蛀牙的细菌，保

持口腔的卫生。所以当宝宝的口水越流越多，像安装了一个小水泵时，那是宝宝的身体在发出信号：我可以尝尝母乳以外的食物了。

★ 牙齿的成长

宝宝牙齿的发育，早在胎儿期就开始了。孕期第2个月，宝宝的牙胚就开始在颌骨^①内发育。

宝宝出生时，小牙胚基本发育成熟，但它需要慢慢地成长，直至到宝宝6个月左右，才开始发芽萌出，大约2岁至2岁半左右20颗乳牙就会全部长齐。

★ 唾液腺的成长

新生儿的唾液腺还没有完全发育成熟，所以唾液分泌很少，没有多余的唾液流出来。加上此时宝宝的美餐主要是母乳，极易消化，对唾液腺的刺激也不大。

宝宝3个月左右，唾液腺开始趋于成熟，唾液分泌量增加。但此时，宝宝的口腔较浅，容量相对较

^①颌是构成口腔上下部的骨头和肌肉组织，颌部的骨头称为颌骨，上部叫上颌骨，下部叫下颌骨。

小,闭唇和吞咽的动作还不协调。他不知拿这么多的唾液怎么办,只好任由流出小嘴外,像两条小河流一样顺着嘴角弯弯曲曲流下来。此时的唾液中消化酶含量较少,这也是为什么还不能喂宝宝其他食物的原因。

4、5个月时,宝宝的乳牙开始暗暗用劲,想要出头露面,这会引引起牙龈组织轻度肿胀不适,刺激牙龈上的神经,唾液腺也会反射性增加唾液的分泌,唾液中的消化酶也开始增多,这时宝宝就可以吃一些泥糊状的食物。

随着宝宝的成长,吞咽功能进一步协调完善,到2岁时,宝宝就

不再会流口水,饮食结构也趋于平衡了。

口腔的保护

6个月内的宝宝,口腔护理最简单有效的方法是:妈妈在哺乳后给宝宝喂少量的温开水,口腔内残留的奶液就会被冲下去。

出牙后的宝宝,妈妈可以按照月龄的不同,为宝宝选择一些护齿

的牙刷、牙膏来做护理。

6个月左右的宝宝出牙时会不停地流口水,当宝宝的脸颊受到刺激时,唾液分泌更多。宝宝来不及吞咽,唾液流出嘴外刺激周围的皮肤,产生发红、刺痒的症状。所以妈妈或其他家人不要用力亲吻或用手捏宝宝的小脸蛋。

宝宝流口水虽然不是什么严重的问题,但当口水流到嘴角、下巴上时,很容易腐蚀皮肤,而产生发红、刺痒等症状,妈妈要及时帮宝宝擦拭口水,保持皮肤的干爽。

小贴士

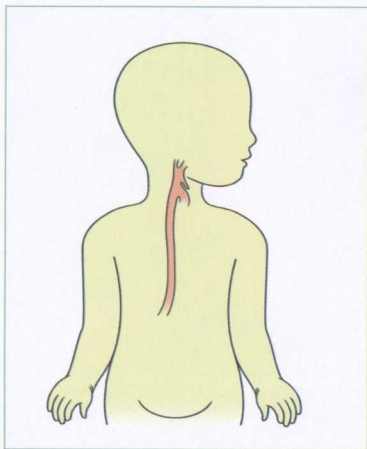
在新生宝宝的牙床上,偶尔会发现有一些凸起的黄白色的小斑点,这就是俗称的“马牙”。属于正常现象,一般宝宝不会有不适感,不需治疗就会自行消失。妈妈们千万不能用布擦或用针挑,否则,细菌很容易从破损处侵入,引起口腔炎症。

如果“马牙”长得比较大,宝宝出现摇头、烦躁、咬奶头甚至拒食的现象,就需要去医院请医生检查。



嗓子下面的小漏斗——食管

食物通过口腔，进入到食管，食管是连接着口腔和胃的一根长管。宝宝的食管比较短。食管与胃连接处有一个肌肉环，为食管下端括约肌，被称为贲门。食管下端的括约肌只有在吞咽食物时才打开，这样可以防止空气进入胃里，也阻止胃里的食物逆流到食管中。



食管的成长

小宝宝的食管黏膜组织薄弱，腺体还未发育成形，弹力组织及肌层也很幼嫩，下端括约肌发育还不成熟，控制能力差。宝宝吸奶时又很容易将空气吸入到胃里，把奶液推到食管或口腔中，所以宝宝常会“吐奶”或“溢奶”。

宝宝吃完奶后，妈妈最好能把宝宝竖起，抱在肩头，轻轻拍打他的背，拍出胃里面的空气，就会有效防止宝宝吐奶。

宝宝8个月左右，食管发育成熟，“吐奶”的现象就会消失，断奶工作也会向前迈出一大步，可以吃稍硬一些的食物，如饼干、面包、苹果条、萝卜块等。

食管的保护

食管有上、中、下三个狭窄部位，食管上端最窄，所以一旦宝宝吸食异物，就会被卡住，甚至刺破食管而引起炎症，严重的会影响到气管和肺部。

如果在第二个生理狭窄部位有异物，因紧靠主动脉，有可能引起致命的大出血，危及宝宝生命。

所以，小颗粒的食物如花生米、豆类等要磨碎了再给宝宝吃，以免引起食管损伤和窒息。



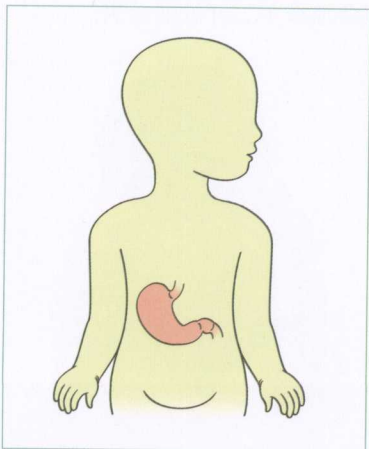
躺着的小口袋——胃

食物通过食管，进入到胃里，被充分地混合、研磨。

胃的内壁有一层黏膜，含有大量的小腺体^①——胃腺，它可以分泌胃酸和胃蛋白酶，食物中的蛋白质在这里就会被初步消化。

胃本身由斜行、环行、纵行三层肌肉组成，这三层肌肉组合成一只“软磨”。它们有节律地收缩，把食物混匀、磨细。

当食物离开胃进入小肠时，就已经成为泥糊状的食糜。



胃的成长

新生儿的胃比玻璃弹球大不了多少，容量约为30~60毫升；1~3个月时容量大约为90~150毫升；1岁时容量大约为250~300毫升。因胃的容量小，宝宝应当少食多餐，越小的宝宝喂的次数要越多，而每次的量也应越少。

6个月内的宝宝胃黏膜上有丰富的血管，但小腺体却很少，胃酸和各种酶的分泌少，酶的活力较差，消化功能不强。消化时间随食物种类不同而不同，水的消化时间为1.5~2小时；母乳为2~3小时；牛奶为3~4小时。这就是为什么建议0~6个月的宝宝最好纯母乳喂养，两次哺喂间隔为2~3小时的原因。

新生儿的胃呈水平状躺在小腹

腔里，腺体也未完全发育，“软磨”也刚具雏形，还未经过磨炼。在宝宝学习站立、走路的过程中，胃也跟着慢慢直立、成熟。

所以，宝宝要从母乳开始，慢慢过渡到固体食物。

胃的保护

6个月以内的宝宝胃容量小，消化能力差，因此，妈妈不要宝宝一哭就给他喂奶，这会使宝宝的胃一直处于充盈状态。长期下去，胃动力减弱，宝宝就会消化不良。

6个月之后，给宝宝添加辅食时，妈妈也不要怕宝宝营养不够，让宝宝吃得过多，否则会出现积食、消化不良等不适症状。

宝宝生病时，月龄小的宝宝可以多吃些母乳，同时减少辅食的量，而月龄大的宝宝也不要补充过多的营养让虚弱的胃加重负担。

^①腺体是指动物或人身体中，能产生特殊物质的组织。它又分为内分泌腺、外分泌腺。内分泌腺没有特殊外形，也没有腺管将分泌物排出，分泌物就是各种用途的激素；外分泌腺如分泌胃液的胃腺、分泌胆汁的肝脏、分泌胰液的胰腺，它们有腺导管将分泌物排出。下丘脑下面的脑垂体、甲状腺属内分泌腺；供给宝宝乳汁的乳腺相当于外分泌腺；胸腺属免疫系统，与一般的腺体不同。

功能强大的小化工厂——肝脏

食物离开胃，进入宝宝肠道的时候，肝脏也正在为食物的消化和吸收努力工作。

肝脏是人体内最大的腺体，是人类最重要的消化器官和维生素的配给站。它还是胎宝宝的造血器官，4~5个月的胎宝宝，肝脏是代造血器官；骨髓则在暗中加强自己的造血功能，出生以后就代替肝脏成了唯一的造血器官。

另外，肝脏还是一个小化工厂，它可以制造糖原、酶；稳定血糖浓度；化解毒素；减弱麻醉药力。消化脂肪的胆汁也源自这里，胆汁会在小肠内与食物相遇，中和从胃部带来的酸性，乳化脂肪，弄碎脂肪油珠，帮助脂肪消化酶，使脂肪更易被人体吸收。

肝的成长

肝脏并不是从宝宝刚出生就承担如此多的任务，它也是随着宝宝的成长才越来越能干。宝宝的月龄越小，肝脏就相对越大。这是因为肝脏刚刚卸下造血的重任，整个组织结构还未朝自己的本职工作调整，所以体积相对比较大。

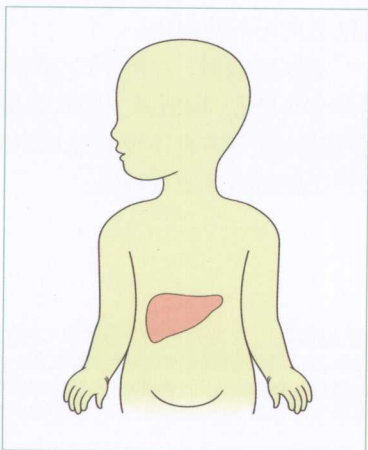
宝宝的胸廓发育落后于肝脏，胸廓不能完全覆盖肝脏下缘，妈妈甚至可以摸到宝宝的肝脏。宝宝5~6岁后肝发育完全成熟，从外面就摸不到了。

宝宝的肝细胞发育特别快，却易受各种不利因素的影响，如缺氧、感染、药物中毒等均能让肝细胞产生异变，从而影响其正常生理功能。

肝的保护

人们常把心、肝并提，肝脏对人体的作用仅次于心脏。所以，妈妈要保护好宝宝的肝脏，那是宝宝身体健康之源。

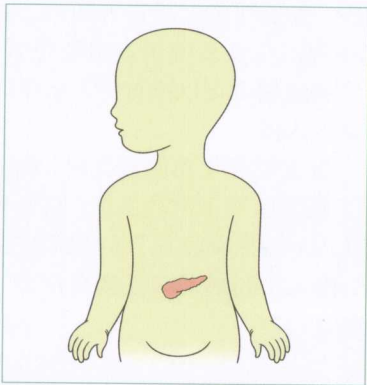
环境污染、果蔬上残留的农药都会加重宝宝肝脏的负担。



不起眼的大角色——胰腺

胰腺是个重要的消化器官和内分泌器官，像一条头大尾长的鱼，“隐居”在腹膜后，但它所分泌的胰液中有好几种消化酶是消化食物的“主角”，如淀粉酶、蛋白酶和脂肪酶等。我们吃进去的食物90%要有胰腺参与消化。当食物刚进入肠道时，胰腺就会接到信号，马上释放胰液到肠道中与食物会合。

胰腺还是一个内分泌器官，胰腺内分布着许多小岛（也就是所说的胰岛），胰岛素就是由这些小岛分泌而来。



胰腺的断奶准备

新生宝宝的胰腺功能还未成熟，胰液中还没有能消化脂肪和淀粉的各种酶，而胃肠蠕动却很快。所以，对新生儿来说，母乳最容易被消化吸收。

宝宝1岁左右，胰腺功能才会慢慢成熟，消化功能进一步增加，可以接受更多的食物种类。而在此之前，宝宝的消化主要依靠唾液和肠道酵素。

胰腺的保护

胰腺最重要的功能就是消化和糖代谢，所以要想宝宝消化、吸收好，就需要好好保护他的胰腺。

宝宝5、6个月时，妈妈往往会为宝宝添加谷类食品，如米粉或米粥之类。消化这些碳水化合物主要是靠先发育成熟的唾液腺和小肠黏膜上的酵素来帮忙，而成人消化碳水化合物食物主要是靠胰腺的淀粉酶来分解，所以添加过多的谷类食物会加重唾液腺、肠道、胰腺的负担，引起消化不良。

宝宝的胰腺液及其消化酶的分泌，很容易受炎热天气和各种疾病影响而被抑制，产生消化不良，所以炎热天气里要注意避暑，疾病高发期不要带宝宝到公共场所，防止被病菌侵犯。

宝宝的腹部深处有一个非常不起眼的小器官，它就是胰腺，胰腺分泌的胰液中的好几种消化酶在食物消化过程中起着“主角”的作用，随着宝宝的长大，它也会慢慢成熟。

营养素的中转站——肠道

食物在肠道中被再次消化，分解成各种营养素，配送到宝宝身体各处，所以肠道也是营养素的中转站。

肠道又分为大肠、小肠，食物的消化吸收主要在小肠，残渣则会被送到大肠。小肠又分为三部分：十二指肠，接受从胃里来的半消化食物；空肠，营养素在此被消化、吸收；回肠，再次过滤，吸收剩余的养料，然后把食物残渣送进大肠。

食物进来后，小肠首先分泌黏液，抵御胃酸对十二指肠的侵蚀，并消化食物，肠道还邀请肝脏分泌的胆汁、胰腺分泌的胰液来此参与食物的消化和吸收。

肠道的成长

宝宝肠道的总长度相对较长，相当于自身躯干的12~13倍（成人的肠道长度则只是躯干的8~9倍），而且内径相对宽，肠内壁上的绒毛数和大人的几乎相等，肠黏膜的发育较好，还有丰富的血管和淋巴，所以，宝宝的肠道对各种营养素的吸收较好。

但是，宝宝的肠壁较薄，屏障功能差，肠内的毒素和过敏原等能经过肠黏膜进入体内，容易引起全身感染和变态反应性疾病。

由于水分在宝宝肠道内被吸收得过多，如果宝宝在添加辅食后摄取水分不充足，很容易发生便秘。

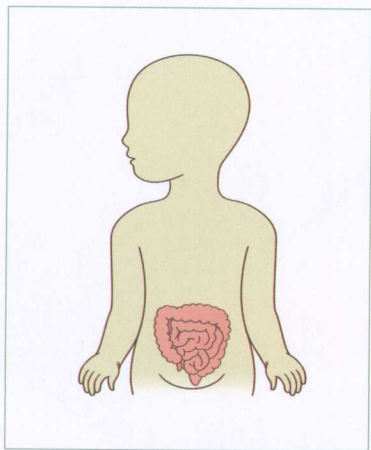
宝宝在1周岁以后，肠道发育就基本成熟了。

肠道菌群

宝宝刚出生时，体内是没有菌群的；出生后，宝宝通过乳汁拥有来自妈妈的益生菌，外界环境的细菌也会逐步进入到宝宝的肠道，形成肠道菌群。

正常情况下，宝宝胃里是无菌状态，十二指肠和小肠上半部细菌较少，多数细菌生活在大肠内。它们在宝宝免疫系统里占重要位置，正常肠道菌群可以抵抗有害病菌对肠道的入侵。

当宝宝消化功能紊乱时，就破坏了肠道菌群正常的生活，它们秩序大乱，病原菌漫无目的地乱碰乱撞，撞入小肠或者胃里就会使宝宝生病。



肠道的保护

2岁以内的小宝宝，大脑正处于发育中，“司令部”的权威还得不到充分体现，宝宝的动作、语言以至于消化系统都可能出现不协调的现象。特别是因为宝宝的肠道比较长，它在运动中更容易出现问题，如腹泻、肠绞痛、肠套叠等都是宝宝易出现的肠道疾病。

肠道不出问题，工作效率就会更高，各类维生素、矿物质（尤其是钙、铁）及益智成分DHA、ARA等都会被宝宝充分吸收，身体抵御有害菌的本领也就更大，所以，妈妈一定要保护宝宝的肠道健康。

小贴士

当宝宝到一个陌生的环境中，就会有一些当地的细菌造访肠道，引起腹泻，这就是人们常说的“水土不服”，但这些细菌本身并不一定有害，也不会使当地的小宝宝生病。所以，一旦发生这样的腹泻，妈妈先不要着急，做好常规的护理，过一段时间，宝宝就会适应那些当地细菌了。

断奶是宝宝成长的必然

从出生开始，宝宝身体的每一点细微变化，都是为接受食物做准备。母乳只不过是让宝宝学习“吃饭”的过程中，做为能量来源的第一食品，宝宝6个月后，母乳的营养显得不那么充足了，就需要添加辅助食品，宝宝的成长、发育最终还是要依靠这些各式各样的食物。所以，断奶是宝宝发育成长的必由之路。

断奶是指由母乳作为唯一食品过渡到用母乳以外的食品来满足宝宝的全部营养需要的过程。这个过程一般约需7~8个月，甚至更长的时间。

断奶期，宝宝不光要学会接受各种食物，还要得到良好的生长发育。断奶也绝不是件痛苦的事，而是一个充满新奇、尝试、快乐的过程。妈妈要根据自己宝宝的发育特点和个性决定断奶的具体时间和方法，让宝宝快乐断奶，同时健康地成长。



关于断奶，妈妈首先要知道的5件事

断奶是个长期的、循序渐进的过程，而并非在某个时间点上的突然中断。断奶分为准备期、进行期和断奶后期。在整个断奶期开始前，妈妈需要了解一些相关知识。

1 什么时候断奶最好

世界卫生组织 (WHO) 与联合国儿童基金会 (UNICEF) 在大量科学研究的基础上，建议哺乳妈妈坚持哺乳 24 个月以上。我国营养学会妇幼分会根据中国宝宝身体和消化系统发育状况认为，2 岁是宝宝最佳的断奶时间。

母乳喂养是人类哺喂宝宝的最理想方式，同时也能预防妈妈的各种妇科慢性疾病甚至乳腺癌，而世界卫生组织也规定纯母乳喂养最好能保持 6 个月。

6 个月内的宝宝，消化系统的发育可以充分消化吸收母乳中的营养成分，而未做好辅助食物的消化准备，唾液中的淀粉酶含量少、牙齿未萌出，无法磨碎食物，食物添加过早会加重宝宝消化道的负担，引起腹胀、腹泻。

6 个月 ~1 岁的宝宝虽然可以用食物代替一部分母乳，却不能完全代替母乳，否则在宝宝生理、心理上都会产生不良影响。

2 怎么断奶

断奶是一项长期、持久的工作，妈妈需要做好充分的准备。

餐具准备

妈妈最好为宝宝准备一套专用做饭、吃饭的工具，独立清洗消毒，防止成人口腔中的细菌进入宝宝的口腔。

• 小锅

大锅的水分易挥发，宝宝的饭又很少，容易粘在锅上。所以要给宝宝准备一个不锈钢小锅，最好带盖子。妈妈可以用这个小锅给宝宝煮一些菜水、鱼粥等断奶初期的食物。

• 研钵，研棒或粉碎搅拌机

妈妈在给宝宝做泥糊状食物如蛋黄泥、果泥时，需要准备研钵、研棒或搅拌机，因为每次做的食物量都不多，所以研钵不要太大。

• 过滤器

煮好菜水、菜汤后需要用过滤器把碎菜过滤掉，榨的果汁也需要过滤掉其中的残渣。