

北京协和医院儿科专家倾力打造

徐景蓁 编著

北京协和医院儿科主任医师  
中国协和医科大学儿科教授、博士生导师  
中国母乳喂养技术指导委员会委员

# 同步育儿 营养全书

★全彩图解★专家示范

- ★新手妈妈从容应对断奶的4个阶段
- ★常用断奶食材的基本处理方法
- ★宝宝最需要的23种明星营养素
- ★神秘的DHA、ARA到底是什么东西
- ★35种最适合宝宝的断奶食材
- ★用饮食调理15种儿科常见病

0~3岁

图书在版编目(CIP)数据

同步育儿营养全书: 0~3岁/徐景葵编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2008.01  
ISBN 978-7-5019-6006-4

I. 同… II. 徐… III. 婴幼儿-哺育 IV. TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第086282号



# 同步育儿 营养全书

策划编辑: 王恒中 责任编辑: 白 兰 责任终审: 滕炎福  
装帧设计: 刘金华 旭 晖 美术编辑: 冯 静 文字编辑: 高新梅 插图协力: 王玉丽 孙雅岚

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京市雅彩印刷有限责任公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2008年1月第1版第2次印刷

开 本: 635×965 1/12 印张: 20

字 数: 200千字

书 号: ISBN 978-7-5019-6006-4/TS·3503 定价: 39.80元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 010-85111729 传真: 010-85111730

发行电话: 010-85119845 010-65128898 传真: 010-85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

71088S0C102ZBF

徐景蓁 编著

北京协和医院儿科主任医师  
中国协和医科大学儿科教授、博士生导师  
中国母乳喂养技术指导委员会委员

# 同步育儿 营养全书

0~3岁



 中国轻工业出版社

邂逅这本书是在 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日，在 \_\_\_\_\_ (城市) 的 \_\_\_\_\_ 书店。



记录下自己

当时的心情吧……



盖上宝宝的小脚印作为这本书的藏书章吧！

许多年后，在宝宝的成人礼上，这本书会是一件意义非凡的礼物呢！



为宝宝的未来

写下寄语……

# 深深地感谢 >>

注：以下排名不分先后！因出境模特人数众多，若署名有遗漏，还望谅解！

■ 感谢“领先”健康母婴系列图书的编创团队为作品得以顺利出版而付出的历时 **18** 个月的辛勤努力！

■ 感谢中国协和医科大学、北京协和医院 **3** 位资深专家的权威执笔与悉心创作！在此，向你们的敬业精神与专业水准致敬！  
他们是：徐蕴华大夫、徐景葵大夫、马方大夫。



■ 感谢 **29** 位孕妈咪的美丽出境！尤其是我们跟踪拍摄的特邀模特吴慧小姐和赵立翌小姐，你们克服了孕程中的各种生理不适，全力配合拍摄，为图书留下了宝贵的影像资料。能够见证你们生命中最特殊、最动人的时刻，对我们来说是一次多么珍贵的品读生命的机会，谢谢你们！

她们是：赵立翌、吴慧、王昭颖、王莉、沈蕾、干文纹、施媛媛、张旖、王冠琦、马莉、吴骏、吕敏、管晓伟、陈雪芬、王阿芳、陈默、徐静、郭玮、余静、陆云、贾红樱、曹子君、曾颖、郭艳、高峰、郝雅萍、谢雯、黄艳、祁洁



■ 感谢 **71** 位宝宝模特的天真出境和“本色”演出！无论是喜、是乐、是哀、是怒，绽放在宝宝们丝毫未沾染世故尘埃的小脸上，竟然都如此动人。能够在镜头中定格你们如此灿烂的成长瞬间，我们万分荣幸，祝愿你们健康成长！

他们是：曹倩宁、曹雨阳、查显科、陈浩然、陈可容、陈明希、陈奕涵、陈卓然、豆豆、方天爱、顾烨尘、管文博、桂云龙、郭泽宇、胡丰悦、黄诚彬、黄蕊菲、蒋加恒、解子祺、李洪峰、李嘉禾、李明益、李忻怡、李宗正、梁格格、林宸禾、林佳荧、刘缪希、刘姝儿、刘心诺、刘馨乐、刘屹彬、刘奕、陆帝彤、吕章煌、墨墨、潘予涵、琪琪、乔依依、沙思若、沈悦岑、王博阳、王皓宇、王佳妮、王嘉齐、王睿尧、王天怡、吴祺宇、武姝含、西优理、夏雪宸、徐戈、徐靖枫、徐杨米多、徐翊宸、杨舒睿、杨云帆、杨子涵、张博涵、张佳仪、张天月、张惟妙、张惟肖、张炜晨、张玉尧、赵宸、赵思媛、赵益、赵逸文、周峋益、朱尚昱蕊



■ 感谢 **19** 位爸爸模特！尤其是我们的特邀模特杨锦强先生，面容中颇有几分刘德华的帅气，而在拍摄现场对娇妻的百般呵护更是让人动容。正因有了爸爸模特们难能可贵的参与拍摄，“好丈夫”“好父亲”的形象才得以在图书中一展其美好禀赋和深邃爱心。虽说是母婴孕育类读物，男性怎能缺席？

他们是：杨锦强、张有滨、杨起、顾侃、乔冬、周华伟、林斌、赵庆磊、韦庆、刘齐国、徐向阳、陆建、陈坚、潘阳、杨超、陈广喧、方祖浩、黄晋、杨彬



■ 感谢在书店、超市、妇产医院邂逅的读者朋友、孕妇朋友！你们配合我们填写了 **1200** 份调查问卷，最后有效回收 691 份，正是这些问卷为我们带来了宝贵的第一手材料，为我们的书稿编创工作提供了更明晰的方向和最宝贵的资讯。

■ 感谢摄影师陈广义先生！你独特的创作理念和精湛的技术让宝宝们在镜头中宛若天使，我们的合作非常愉快！

■ 感谢这18个月来对“孕”与“育”这个主题的深入解读，让我更加靠近生命的真义，获得温暖。

出品人 耿潇男  
策划人

2007年7月



Part

1

## 婴幼儿同步喂养按月查

| 目录 | Contents |

|                        |                           |
|------------------------|---------------------------|
| 0~1个月新生儿的同步喂养方案.....10 | 10~11个月婴儿的同步喂养方案.....60   |
| 1~2个月婴儿的同步喂养方案.....16  | 11~12个月婴儿的同步喂养方案.....64   |
| 2~3个月婴儿的同步喂养方案.....20  | 1岁1~3个月幼儿的同步喂养方案.....68   |
| 3~4个月婴儿的同步喂养方案.....24  | 1岁4~6个月幼儿的同步喂养方案.....72   |
| 4~5个月婴儿的同步喂养方案.....28  | 1岁7~9个月幼儿的同步喂养方案.....74   |
| 5~6个月婴儿的同步喂养方案.....34  | 1岁10个月~2岁幼儿的同步喂养方案.....76 |
| 6~7个月婴儿的同步喂养方案.....40  | 2岁1~3个月幼儿的同步喂养方案.....78   |
| 7~8个月婴儿的同步喂养方案.....44  | 2岁4~6个月幼儿的同步喂养方案.....79   |
| 8~9个月婴儿的同步喂养方案.....50  | 2岁7~9个月幼儿的同步喂养方案.....80   |
| 9~10个月婴儿的同步喂养方案.....56 | 2岁10个月~3岁幼儿的同步喂养方案.....81 |

## Part

## 2

## 婴幼儿最需要的明星营养素



|                     |     |                |     |
|---------------------|-----|----------------|-----|
| 蛋白质                 | 84  | 钙              | 110 |
| 脂肪                  | 86  | 铁              | 112 |
| $\alpha$ -乳清蛋白      | 88  | 锌              | 113 |
| DHA、ARA             | 89  | 硒              | 114 |
| 亚油酸、 $\alpha$ -亚麻油酸 | 90  | 碘              | 115 |
| 碳水化合物               | 92  | 卵磷脂            | 116 |
| 维生素A                | 94  | 牛磺酸            | 117 |
| 维生素C                | 98  | 核苷酸            | 118 |
| B族维生素               | 102 | 乳酸菌            | 118 |
| 维生素D                | 106 | 氨基酸            | 118 |
| 叶酸                  | 108 | 专题：中国婴幼儿不缺的营养素 | 119 |

## Part

## 3

## 最适合宝宝成长的35种营养食材

|                     |     |        |     |
|---------------------|-----|--------|-----|
| 专题一：宝宝断奶食材适合度快速查询   | 122 | 橄榄油    | 135 |
| 专题二：宝宝不同断奶阶段的食材处理方式 | 124 | 肝类     | 136 |
| 牛初乳                 | 126 | 猪蹄     | 137 |
| 奶酪                  | 127 | 鸡蛋     | 138 |
| 深海鱼类                | 128 | 猪、牛、羊肉 | 140 |
| 海带                  | 130 | 鸡肉     | 142 |
| 虾                   | 132 | 南瓜     | 143 |
| 牡蛎                  | 133 | 黑木耳    | 144 |
| 草鱼                  | 134 | 豆腐     | 145 |



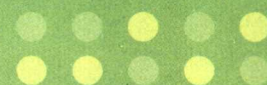
|          |     |
|----------|-----|
| 香菇·····  | 146 |
| 西兰花····· | 147 |
| 胡萝卜····· | 148 |
| 洋葱·····  | 149 |
| 西红柿····· | 150 |
| 菠菜·····  | 151 |
| 红薯·····  | 152 |
| 燕麦·····  | 153 |
| 薏仁·····  | 154 |
| 芝麻·····  | 155 |

|          |     |
|----------|-----|
| 核桃·····  | 156 |
| 大豆·····  | 157 |
| 玉米·····  | 158 |
| 红枣·····  | 159 |
| 苹果·····  | 160 |
| 香蕉·····  | 162 |
| 猕猴桃····· | 163 |
| 橙子·····  | 164 |
| 蜂蜜·····  | 165 |

Part

4

## 常见儿科疾病及辅助食疗



|           |     |
|-----------|-----|
| 宝宝上火····· | 168 |
| 宝宝腹泻····· | 169 |
| 宝宝咳嗽····· | 170 |
| 宝宝夜啼····· | 171 |
| 宝宝惊风····· | 172 |
| 宝宝贫血····· | 173 |
| 宝宝流涎····· | 174 |
| 宝宝湿疹····· | 175 |

|             |     |
|-------------|-----|
| 宝宝感冒·····   | 176 |
| 宝宝水痘·····   | 177 |
| 宝宝遗尿·····   | 178 |
| 宝宝鹅口疮·····  | 179 |
| 宝宝汗症·····   | 180 |
| 宝宝扁桃体炎····· | 181 |
| 宝宝佝偻病·····  | 182 |



## Part 5

## 婴幼儿喂养的 焦点主题

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 关于牛奶与羊奶·····        | 184 |
| 配方奶粉与母乳喂养·····      | 191 |
| 流质食品为主, 尝试固体食物····· | 202 |
| 为宝宝从小打造均衡饮食结构·····  | 204 |
| 关于维生素的妙计·····       | 206 |

## Part 7

## 0~3岁宝宝的 进餐教养

|                  |     |
|------------------|-----|
| 0~1岁宝宝的进餐教养····· | 218 |
| 1~2岁宝宝的进餐教养····· | 223 |
| 2~3岁宝宝的进餐教养····· | 227 |

## Part 6

## 尝试用饮食 改善宝宝的行为瑕疵

|                |     |
|----------------|-----|
| 过胖的宝宝·····     | 210 |
| 协调性差的宝宝·····   | 211 |
| 挑食的宝宝·····     | 211 |
| 尿床的宝宝·····     | 212 |
| 爱撒谎的宝宝·····    | 212 |
| 记忆力差的宝宝·····   | 213 |
| 不爱睡觉的宝宝·····   | 213 |
| 懒惰的宝宝·····     | 214 |
| 便秘的宝宝·····     | 214 |
| 好动的宝宝·····     | 215 |
| 睡觉时爱哭闹的宝宝····· | 216 |

## Part 8

## 矫正 常见的喂养误区

|               |     |
|---------------|-----|
| 新妈妈的哺乳误区····· | 230 |
| 断奶后的喂养误区····· | 235 |

○图片协力: 南京远景婴幼儿图库摄影 [www.njbaby.cn](http://www.njbaby.cn)  
○摄影师: 陈广义



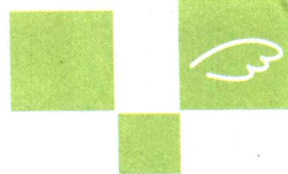
Part

1

# 婴幼儿同步喂养

按月查





## 经 过 漫 长

的十月等待，宝宝终于结束了“宫”中生活，来到这个五颜六色、多姿多彩的世界。在本章中，我们精心为新手妈妈制定了宝宝饮食最佳方案，为宝宝的健康成长多加一份保障。

# Baby

赵逸文宝宝



# 0~1 个月新生儿的同步喂养方案

BABY.

初到人世的适应阶段

## 宝宝发育特征 ▶▶▶

| 项目 \ 性别 | 男宝宝                                                              | 女宝宝                       |
|---------|------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 身长      | 平均 56.9 厘米 (52.3~61.5 厘米)                                        | 平均 56.1 厘米 (51.7~60.5 厘米) |
| 体重      | 平均 5.1 千克 (3.8~6.4 千克)                                           | 平均 4.8 千克 (3.6~5.9 千克)    |
| 头围      | 平均 38.1 厘米 (35.5~40.7 厘米)                                        | 平均 37.4 厘米 (35.0~39.8 厘米) |
| 胸围      | 平均 37.3 厘米 (33.7~40.9 厘米)                                        | 平均 36.5 厘米 (32.9~40.1 厘米) |
| 身体特征    | 一出生就会吸吮乳头；吃奶后容易打嗝；呼吸时常有鼻塞音；具有多种反射能力。                             |                           |
| 智力特征    | 会和妈妈用表情进行交流；能看见离眼睛 25 厘米以内的物体；当听到妈妈叫“宝宝”时，会缓慢地向妈妈转过头来；有触觉、味觉和嗅觉。 |                           |



张惟妙、张惟肖这对双胞胎宝宝和其他的新生儿一样，大部分时间都在睡眠中度过。

## 喂养指导

宝宝出生后的第1个月,也称为新生儿期,也是宝宝来到人世的适应期,小宝宝对自然生活环境的适应需要2~3周才能渐趋稳定。在这段时间里,宝宝的神经中枢发育还不完善,器官机能活动能力也不足,非常容易受体内外不良因素的侵袭,因此,初为父母的爸爸妈妈们一定要注意宝宝的喂养,帮助宝宝尽快适应这个陌生的世界。

对于新生儿来说,母乳是最理想的营养食物,所以要尽量采取母乳喂养。如果母乳不足或无法全部用母乳喂养可采用混合喂养的方式。通常有两种方式:补授法,照常进行母乳喂养,每次喂完母乳后再补充一定量的配方奶或牛、羊奶等代乳品,每日哺喂母乳的次数与以前一样,保持经常的吮吮刺激而维持乳汁分泌。代授法,完全用配方奶或牛、羊奶等代替一次或多次母乳喂养,但每天仍应坚持不少于3次的母乳喂养。总之,应尽量减少人工喂奶的次数,保持母乳喂养每日在5次左右,就可以延长哺乳时间。另外,人工喂养的宝宝,每天应在两次哺喂中间饮用适量的白开水。

母乳的主要营养列表

|                |                                                          |
|----------------|----------------------------------------------------------|
| $\alpha$ -乳清蛋白 | 能强化婴幼儿的免疫机能,增加细胞内的抗氧化物质,以对抗自由基。                          |
| 免疫球蛋白          | 能够防止宝宝患呼吸道和胃肠道疾病。                                        |
| 必需不饱和脂肪酸       | 比例适宜,不易引发脂肪性消化不良,有助于宝宝大脑与智力的发育。                          |
| 乳糖             | 在消化道内变成乳酸,能促进消化,有利于钙、铁等矿物质的吸收,并能抑制大肠杆菌的生长,减少宝宝患消化道疾病的几率。 |
| 钙、磷等矿物质        | 比例适当,易于宝宝吸收。                                             |



宝宝一日所需的总奶量: 宝宝体重(千克) × (100~120) 毫升, 新生儿一般每天喂奶7~8次, 每次间隔3~3.5小时。具体情况可参考下表。

哺喂次数和奶量表

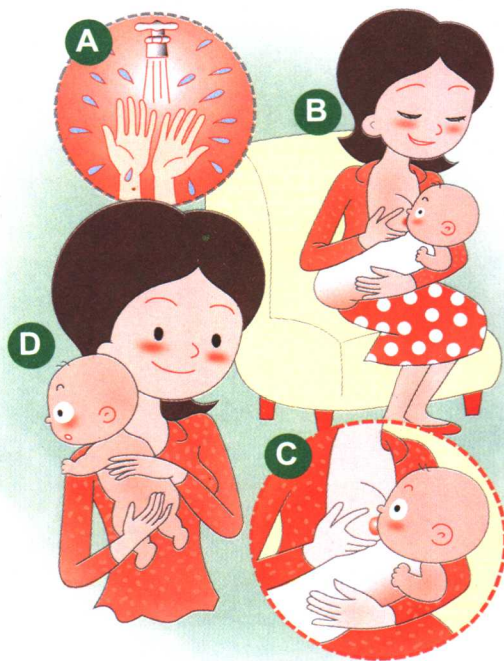
| 日龄(天) | 每日喂奶次数(次) | 每次奶量(毫升) |
|-------|-----------|----------|
| 0~7   | 7         | 40~60    |
| 8~14  | 7         | 60~90    |
| 15~30 | 6         | 90~120   |

## 新手妈妈哺喂学堂

### 母乳喂养须知

#### 授乳时的正确姿势

授乳的姿势有多种, 新手妈妈可以根据实际情况进行调整, 大多数情况下, 妈妈可以参照下面的方法进行哺喂。



- 哺乳前,妈妈应洗净双手,用温热毛巾擦洗乳头、乳晕,同时双手柔和地按摩乳房3~5分钟,促进乳汁分泌。
- 在椅子上坐好(也可盘腿坐着),将宝宝抱起略倾向自己,并使宝宝整个身体都贴近自己,用上臂托住宝宝头部,将乳头轻轻送入宝宝口中,使宝宝用口含住整个乳头,并用唇部包覆大部分或全部的乳晕。
- 妈妈要用食指和中指将乳头的上下两侧轻轻下压,以免乳房堵住宝宝鼻孔而影响吮吸,或因奶流过急呛着宝宝。若是奶量较大,宝宝来不及吞咽时,可让其松开奶头,喘喘气再继续吃。
- 喂完奶后,应将宝宝直立抱起,使宝宝的身体靠在母亲身体的一侧,下巴搭在母亲的肩头,用手掌轻拍后背,直到宝宝打出气隔。

●每次喂奶时,最好让宝宝把乳汁吸空,如果乳汁没有吸空,应把剩余的乳汁用吸乳器吸出。

●每次哺喂,注意两侧乳房要交替哺喂,这次若先喂左侧,下次就从右侧开始。

●每次喂奶以15~20分钟为宜,宝宝吸吮每侧乳房的时间应不少于5分钟。

### 怎样使乳汁充足

乳汁的充足与否与妈妈的营养有直接的关系。哺乳期间,妈妈应多吃营养丰富的食物,要摄入足够的碳水化合物和水,也要多吃一些富含维生素和矿物质的水果、蔬菜以及富含蛋白质和脂肪的肉类、蛋类等。但也不能无限制地多食,应合理调节,吃饱即可。

要按时哺乳。婴儿吸吮乳头会使催乳素分泌增加,妈妈可以每3~4小时哺乳一次。哺乳后如有多余乳汁,可用吸乳器或用按摩方法将它挤净。

另外,充分的休息和乐观的情绪对维持乳汁的正常分泌也有重要的作用。

## 人工喂养须知

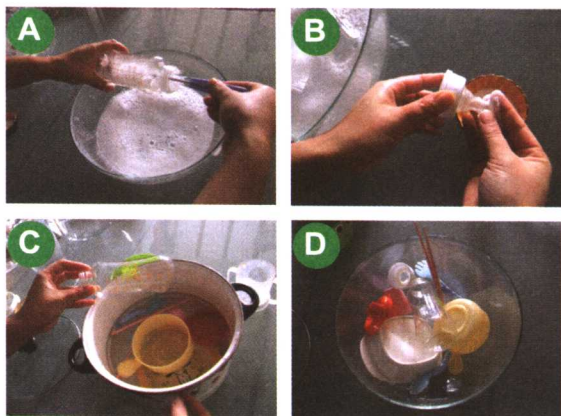
### 怎样选择奶瓶、奶嘴

奶瓶应该选择广口、容积为250毫升的,因为这样的奶瓶既能保证每次调制的奶量充足,又容易刷洗。对新生儿来说,需准备6~8个奶瓶。

奶嘴最好选购已经刺好孔的,市场上销售的奶嘴有两种开口方式,圆形的小洞洞和十字形的,圆形的小洞洞细菌容易侵入,而十字形的能依照宝宝的吸吮能力起到调节流量的作用。奶嘴的形状和大小要适合孩子的嘴,尤其是奶孔的大小要合适,将奶瓶倒立,每秒钟可流出1~2滴奶的奶孔大小是最合适的。奶嘴需要准备12个左右。

### 怎样洗奶瓶

在喂奶前要先将奶瓶和奶嘴等所有喂奶器具进行清洁和消毒。最好是一次将所有的奶瓶都清洗干净、做好消毒。



- 把奶瓶放在滴有洗洁精的水中,用奶瓶刷清除瓶内所有的残渣,然后用清水冲干净。
- 用盐擦洗奶嘴,清除所有残留的乳汁,再用清水彻底冲洗。
- 清洁过后,把奶瓶、奶嘴放在沸水中煮20分钟消毒。
- 冷却后,取出所有器具,等奶瓶干燥后将所有用具统一放置。

●如果妈妈不放心用化学清洁用品清洗宝宝奶瓶,也可直接采取高温消毒法。

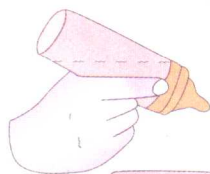
### 怎样调制宝宝吃的奶粉

配方奶粉最好按奶粉包装上的说明进行调制。

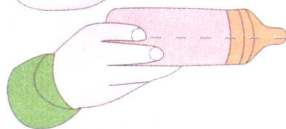
普通奶粉可按1匙奶粉加4匙水的标准来调制。调制时,先用50℃~60℃的开水将奶粉调开,再加水调成需要的浓度,最后再按说明加糖。

#### 用奶瓶喂奶的正确姿势

妈妈洗净手后将宝宝抱在怀里,一手把奶瓶底托高,以使奶汁充满奶嘴,防止宝宝吸入空气。切忌将奶汁充填一半奶嘴,以免使宝宝吸入大量空气,造成嗝奶。



正确姿势



错误姿势



## 育儿专家连线

### 乳头皲裂时怎样授乳

妈妈的乳头可能会出现“吸伤”或“咬伤”的现象。因为该部位比较敏感,所以婴儿吸吮时疼痛剧烈。此时,只要调整喂养方法,就能减轻疼痛的症状,可以继续给宝宝喂奶。一般情况下,乳头裂伤会出现在一侧,妈妈可以先让宝宝吸3~4分钟有裂伤的一侧,但不要让宝宝单吸吮乳头,要让宝宝张大口吸到乳头的周围,然后再让宝宝吸吮10分钟另一侧无伤的乳房,最后再让宝宝吸4~5分钟伤侧乳房。如果无伤的乳房能让宝宝吃饱,则可停吸1~2天伤侧乳房。破裂的乳头经休息后可自然治愈,所以不要因为有了裂口而换喂其他奶品。

## 也有禁忌

### 什么情况不宜母乳喂养

#### 妈妈的原因

●感冒高热时,建议暂停哺乳几天,同时定时挤奶,待感冒痊愈再恢复母乳喂养。

●患急性乳腺炎。如果为中、后期,乳汁可能已被细菌污染,不宜哺喂。加之使用抗生素治疗后,药物可在乳汁中达到一定浓度,有时比血浓度还高。吸食这种乳汁对宝宝健康不利,应暂停哺喂,待奶疖痊愈后再恢复母乳喂养。

●母婴传播性疾病。病毒可通过乳汁传播引起宝宝感染,建议患乙型肝炎或被巨细胞病毒感染的妈妈停止哺乳,改用人工喂养。艾滋病患者的乳汁中含有艾滋病病毒,可导致宝宝感染,也不宜母乳喂养。



不能采取母乳喂养时,妈妈暂时用其他奶品代喂琪琪宝宝。

● 乳头或乳晕附近有活动性单纯疱疹病毒感染时，应暂停哺乳。

● 妈妈患有活动性肺结核时应禁止母乳喂养。

● 患严重心脏病、慢性肾炎时，母乳喂养会增加心脏和肾脏负担，严重时甚至导致心力衰竭。

● 妈妈患尚未稳定的糖尿病，哺乳可引起严重并发症，甚至可能昏迷。

● 患有癫痫（俗称羊癫风）长期服用抗癫痫药物，会对宝宝产生一定影响，如：吸吮力不强、体重增长缓慢、嗜睡、呕吐等。当癫痫发作时还会伤及宝宝，导致意外。

● 妈妈患癌症需要接受化疗时或长期需要服用激素等，都不宜采用母乳喂养。

● 妈妈因上班、出国或出差等原因，与宝宝长期分离时，不得不停止母乳喂养。

#### 宝宝的原因

● 宝宝如有代谢性疾病，如半乳糖血症或苯丙酮尿症，母乳喂养会加重疾病。

● 出现持续黄疸（皮肤发黄），并经医生诊断排除其他各种原因。考虑母乳性黄疸时应减少母乳哺喂量，加喂一定量配方奶粉。待黄疸基本消退后再恢复纯母乳喂养。但当胆红素值超过（20毫克/分升）时，宜暂停母乳喂养。

● 患严重唇腭裂而致使吸吮困难的宝宝不宜用母乳喂养。

## 不宜给宝宝喂高浓度的糖水

许多妈妈喜欢用高浓度的糖水喂宝宝，或者给宝宝喂一些高糖的乳制品来补充营养，其实这是错误的做法。这样不仅不能给宝宝补充营养，反而可能给宝宝带来疾病。

给宝宝服用含有高糖的乳和水，容易导致宝宝腹泻、消化不良、食欲不振，以至发生营养不良。另外，给宝宝喂高浓度糖水，还会造成宝宝出牙时发生龋齿。宝宝吃高糖的乳和水，还会使坏死性小肠炎的发病率增加。

给宝宝喝了过多的糖水，小心宝宝拒绝吃奶！



## 本月关注

### 初乳

“初乳”一般指母亲产后5天内乳房开始分泌的乳汁，量较少，呈淡黄色，对新生儿来说极为宝贵。初乳中的蛋白质含量极为丰富，可达12克/升，是成熟乳的两倍多，脂肪含量较低，乳糖含量稳定，微量元素铁、铜、锌等含量也很高。

初乳中富含的免疫球蛋白和白细胞，可以提高宝宝肠道的抵抗力，减少感染性疾病；其中的生长因子，可以促进肠道的发育；而微量元素锌，可以促进婴儿的发育；初乳还有轻泻作用，可以帮助新生儿排泄胎粪；初乳更利于早产宝宝的消化吸收，能提高早产宝宝的免疫能力，对抗感染有很好的作用。

所以，妈妈一定要珍惜自己的初乳，尽可能不要错过给宝宝喂初乳的机会。

### 鱼肝油

鱼肝油可以补充宝宝所需的维生素D与维生素A。刚出生的小宝宝虽然还太小，但生长发育较快，需要添加维生素D来满足宝宝的营养需求。妈妈在给宝宝添加鱼肝油前，最好先向医生询问好合适的用量。

## 妈妈营养

产后的妈妈身体较弱，应该尽量增加营养，争取每日吃5餐，增加主食量，食物种类要尽量丰富，饭菜要做得稀、软、易于消化。应多吃含钙及蛋白质较多的食物，如骨头汤、牛羊肉汤、鸡、鱼、瘦肉、肝等，多吃蔬菜和水果。如果条件允许，可以每天喝500克牛奶，不可偏食。不可以大量摄取糖类，不要吃刺激性强的食物，如辣椒、葱等，也不要吃生冷食物。

## 建议一日食谱

## Menu

### 妈妈食谱>>

| 时间          | 食物类型             |
|-------------|------------------|
| 8:00~9:00   | 面包、牛奶、鸡蛋、小米粥     |
| 11:00~12:00 | 米饭、鸡汤、青菜、炒肉、凉拌黄瓜 |
| 14:00~15:00 | 馒头、蛋汤、猪蹄、黄豆芽、炖豆腐 |
| 18:00~19:00 | 饼、豆腐汤、鸡肉、炖菜      |
| 22:00~23:00 | 面、鸡蛋、动物肝脏、牛奶     |

备注：每餐之间，可以吃适量的苹果、香蕉、西瓜等水果。

| 时间          | 食物类型             |
|-------------|------------------|
| 8:00~9:00   | 面包、牛奶、蛋汤、熟肉制品    |
| 11:00~12:00 | 面条、鸡蛋、排骨汤、蔬菜类    |
| 14:00~15:00 | 牛奶、粥、红糖少许        |
| 18:00~19:00 | 米饭、鱼汤、牛肉、虾、蟹、蔬菜类 |
| 22:00~23:00 | 牛奶               |

备注：每餐之间，可以适量食用桃子、柑橘、火龙果、荔枝等水果，以调节口味、增加食欲。

### 宝宝食谱>>

| 时间<br>项目 | 第一周           | 第二周           | 第三、四周         |
|----------|---------------|---------------|---------------|
| 哺喂次数     | 10~12次/天      | 8~10次/天       | 7~8次/天        |
| 主要食物     | 母乳、配方奶粉、鲜奶等乳品 | 母乳、配方奶粉、鲜奶等乳品 | 母乳、配方奶粉、鲜奶等乳品 |



产后的妈妈可以适量吃些荔枝。

0  
~  
1  
个月

Part 1

婴幼儿同步喂养按月查