

GUAIBAOBAO

乖宝宝

每周营养方案

MEIZHOUYINGYANGFANGAN



中国优生科学协会
是国家最高级别学术团体

中国优生科学协会倡导读物



张 峰◎主编

1

喂养指导
营养菜谱



2

特殊营养
护理+喂养



3

新妈妈要知道
专家提醒



4

营养细读
专家指点



5

禁忌提示
细节关注



6

主要来源
生理功能



7

缺乏表现
食疗方案



吉林科学技术出版社



乖宝宝

每周营养方案

随书附含

VCD

主编：张 峰

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

乖宝宝每周营养方案/张峰主编.—长春:吉林科学技术出版社, 2007.7

ISBN 978-7-5384-3546-7

I.乖… II.张… III.婴幼儿—保健—食谱 IV.TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 100946 号

乖宝宝
每周营养方案

主编 张 峰

责任编辑 崔 岩 解春谊

封面设计 崔 岩

内文设计 陈 聪 马 赫
郑作鲲 王 岩

摄影 许京鹭

吉林科学技术出版社出版、发行

社址 长春市人民大街 4646 号

邮编 130021

发行部电话 0431-85677817 85635177
85651759 85651628

编辑部电话 0431-85674016 85635186

传真 0431-85635185

网址 www.jkstp.com

实名 吉林科学技术出版社

版权所有 翻印必究

710×1000 16 开本 12.5 印张

2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月第 1 次印刷

长春新华印刷厂

如有印装质量问题,可寄本社调换

ISBN 978-7-5384-3546-7

定价:29.80 元(含 VCD)

前言

GUAIBAOBAO MEIZHOU YINGYANGFANGAN



宝宝诞生了，每个爸爸妈妈都无法忘记这个新生命带给全家人幸福的那一刻。一个宝宝的到来，从二人世界到三人世界的转变，意味着一个全新的家庭生活开始了。

哺育一个健康的宝宝，需要有一个科学的喂养方案。作为新妈妈，不能盲目、被动，应该有计划、有准备地实施；按照具体的方案进行，使新妈妈有一个科学地认识，良好的理论指导，走好喂养宝宝的每一步，达到最终的目的：宝宝健康成长。

宝宝要生长发育，要健康成长，每天都要汲取大量的营养物质，这些都需要在新妈妈的精心呵护下才能实现；而采取什么样的喂养方式，日常饮食如何搭配，怎样补充必需的各种营养素，就需要在科学指导的前提下进行，才能达到事半功倍的效果。

宝宝健康茁壮地成长，一同感受宝宝成长的喜悦，是所有新妈妈新爸爸最大的愿望，这也是本书编写的初衷。全书通过0~3岁宝宝的每周喂养指导、营养食谱、新妈妈要知道、专家提醒、食材营养分析、婴幼儿常见病食疗方案等几方面内容，并针对日常生活中宝宝的饮食及护养存在的误区进行阶段性提示，帮助新妈妈成功哺育自己的宝宝。

本书由中国优生科学协会主编，“中国优生科学协会倡导读物编委会”的专家执笔完成，内容科学、健康、指导性强，希望可以为新妈妈哺育宝宝给予最大限度的帮助。如有不尽之处，还望广大的读者提出宝贵意见，以便我们在后续版本中改进和完善。

编者

2007年7月

目录

CONTENTS. 乖宝宝每周营养方案

PART 1

0~3岁每周喂养 宝宝吃出健康来

第1周

12/ 喂养指导：
母乳喂养宝宝
新妈妈的初乳
12/ 营养食谱：
母乳，
宝宝最理想的食物
13/ 特殊营养：
聚焦母乳营养
13/ 新妈妈要知道：
早给宝宝喂奶
13/ 护理+喂养：
母乳喂养，常识指导
13/ 专家提醒：
宝宝的第一口

第2周

14/ 喂养指导：
新妈妈母乳不足吗
哺乳的正确姿势和方法
14/ 营养食谱：
母乳+奶粉
15/ 特殊营养：
牛奶喂养
15/ 新妈妈要知道：
选用奶粉
15/ 护理+喂养：
给早产宝宝喂奶
15/ 专家提醒：
怎样使母乳增多

第3~4周

16/ 喂养指导：
宝宝的混合喂养
宝宝的人工喂养
按时进行人工喂养
16/ 营养食谱：
奶粉的营养
为宝宝配制奶粉，
你行吗
17/ 特殊营养：
羊奶喂养
17/ 新妈妈要知道：
用奶瓶给宝宝喂奶
17/ 护理+喂养：
牛奶喂养要合理
17/ 专家提醒：
人工喂养要注意

第5周

18/ 喂养指导：
喂养满月的宝宝
宝宝吃饱了吗
煮牛奶时间
调奶小窍门
18/ 营养食谱：
宝宝每日补钙
19/ 特殊营养：
怎样给宝宝服用鱼肝油
19/ 新妈妈要知道：
奶瓶的选购与使用
19/ 护理+喂养：
喂养好习惯
19/ 专家提醒：
宝宝为什么拒绝吃奶

第6周

20/ 喂养指导：
哪些新妈妈
不能给宝宝喂奶
给宝宝喂蔬菜水和果汁
给宝宝喂糖水
20/ 营养食谱：
菜水
21/ 特殊营养：
宝宝需要代乳品
21/ 新妈妈要知道：
工作的新妈妈
21/ 护理+喂养：
帮宝宝打隔
21/ 专家提醒：
宝宝没吃净的奶要挤尽

第7~8周

22/ 喂养指导：
宝宝吮乳头，好处很多
宝宝突然不爱吃牛奶了
母乳与牛乳的不同
22/ 营养食谱：
牛奶喂养常识
23/ 特殊营养：
哺乳前喂养有必要吗
23/ 新妈妈要知道：
母乳是否够宝宝吃
奶具的清洁
23/ 护理+喂养：
吐奶的宝宝
23/ 专家提醒：
坚持哺乳前
喂养的危害

第9周

24/ 喂养指导：
坚持母乳喂养
成功哺乳
母乳喂养，新妈妈5注意
特殊乳房的哺乳方法
24/ 营养食谱：
番茄汁
25/ 特殊营养：
宝宝一定要补充鱼肝油
吗
25/ 新妈妈要知道：
补充鱼肝油要注意
25/ 护理+喂养：
宝宝为什么哭
躺着喂奶
25/ 专家提醒：
宝宝需要看医生

第10周

26/ 喂养指导：
新妈妈乳房变硬
勤喂奶的好处
人工喂养好习惯
26/ 营养食谱：
鲜果汁
27/ 特殊营养：
维生素C
27/ 新妈妈要知道：
保存牛奶
27/ 护理+喂养：
宝宝吮奶头睡觉
27/ 专家提醒：
酸性饮料

第 11~12 周

28/ 喂养指导:

3 月大宝宝应坚持母乳喂养

宝宝吃饱就可以了

宝宝的个体差异

宝宝饿了吗

尝试少量米汤加蛋黄

28/ 营养食谱:

胡萝卜水

29/ 特殊营养:

胡萝卜素

29/ 新妈妈要知道:

提高母乳质量

29/ 护理+喂养:

宝宝生病后的母乳喂养

29/ 专家提醒:

喂养口腔异常的宝宝

第 13 周

30/ 喂养指导:

宝宝 4 个月吃什么

宝宝不喝奶怎么办

逐步增加蛋黄

30/ 营养食谱:

蔬菜泥

肉末

玉米汁

挂面汤

31/ 特殊营养:

掌握宝宝的需水量

31/ 新妈妈要知道:

母乳喂养好习惯

31/ 护理+喂养:

别让宝宝过敏

31/ 专家提醒:

新妈妈下奶食谱

第 14 周

32/ 喂养指导:

尝试添加辅食

宝宝不宜吃鸡蛋清

注意宝宝辅食是否过敏

吃蛋黄也会过敏吗

32/ 营养食谱:

番茄糊

33/ 特殊营养:

蛋黄和蛋白

33/ 新妈妈要知道:

正确认识乳酸奶

33/ 护理+喂养:

宝宝发热了

33/ 专家提醒:

注意宝宝发育

第 15~16 周

34/ 喂养指导:

添加辅食别着急

自制和成品辅食要达到标准

34/ 营养食谱:

猕猴桃汁

小白菜汁

蛋黄泥 (1)

蛋黄泥 (2)

35/ 特殊营养:

DHA 和 AA

35/ 新妈妈要知道:

喂养 4 个月的宝宝

35/ 护理+喂养:

体重指标

35/ 专家提醒:

添加 DHA 不要盲目

第 17 周

36/ 喂养指导:

辅食要精挑细选

辅食影响母乳喂养吗

自榨的果汁

36/ 营养食谱:

西瓜汁

鲜香瓜汁

苹果泥

37/ 特殊营养:

流质饮食

37/ 新妈妈要知道:

新妈妈尽量不要节食

37/ 护理+喂养:

宝宝发热吃什么

37/ 专家提醒:

宝宝流口水要注意

第 18 周

38/ 喂养指导:

辅食新阶段

拒绝过敏的辅食

限制吃流质的时间

辅食尽量现做现吃

38/ 营养食谱:

鱼蓉麦片

鱼松

鱼肉松粥

39/ 特殊营养:

黄豆成分的配方奶粉

牛奶+米粉

39/ 新妈妈要知道:

选择奶粉要注意

39/ 护理+喂养:

尝试少量断奶食品

39/ 专家提醒:

新妈妈便秘影响哺乳吗

第 19~20 周

40/ 喂养指导:

喂养新阶段

4~5 个月不宜喂奶糕

喂养有计划,

为断奶做准备

40/ 营养食谱:

牛奶水果麦片

面糊汤

41/ 特殊营养:

补充维生素 C

41/ 新妈妈要知道:

注意代乳品的添加

41/ 护理+喂养:

小粒食品

41/ 专家提醒:

宝宝上呼吸道感染

不用牛奶给宝宝喂药

第 21 周

42/ 喂养指导:

不能喂给宝宝吃

辅食从少量开始

辅食喂养不能贪多

42/ 营养食谱:

牛奶粥

水果麦片粥

苹果玉米粥

油菜泥

土豆芹菜糊

43/ 特殊营养:

半流质食物

猪肝

43/ 新妈妈要知道:

宝宝不能随便吃

43/ 护理+喂养:

喂药要耐心

43/ 专家提醒:

宝宝得了痢疾

第 22 周

44/ 喂养指导:
不要勉强宝宝吃辅食
44/ 营养食谱:
豆腐糊
红萝卜粥
红薯泥
鸭心粥
火腿土豆泥
45/ 特殊营养:
含铁的辅食
尽量喂食配方奶粉
45/ 新妈妈要知道:
定期健康检查
45/ 护理+喂养:
宝宝的营养状况
45/ 专家提醒:
宝宝便秘

第 23~24 周

46/ 喂养指导:
添加辅食不要太教条
46/ 营养食谱:
鱼泥
肝泥
猪肝泥
蔬菜猪肝泥
胡萝卜玉米粥
青菜粥
47/ 特殊营养:
喂食泥状食物
47/ 新妈妈要知道:
新妈妈保健
47/ 护理+喂养:
别让宝宝吸吮空奶嘴
47/ 专家提醒:
宝宝得肺炎了

第 25 周

48/ 喂养指导:
宝宝营养升级
半岁宝宝需要的母乳
+辅食
48/ 营养食谱:
黄豆蓉粥
煮红薯
甘薯饭
49/ 特殊营养:
黄豆
49/ 新妈妈要知道:
不含棕榈油的奶粉
49/ 护理+喂养:
补充含铁量较高的食物
49/ 专家提醒:
关注缺铁性贫血

第 26 周

50/ 喂养指导:
添加辅食要卫生
50/ 营养食谱:
三色肝末
米粉粥
肉末番茄
51/ 特殊营养:
豆浆、豆奶
51/ 新妈妈要知道:
不要随便给宝宝喂药
51/ 护理+喂养:
给宝宝擦口水
51/ 专家提醒:
预防湿疹

第 27~28 周

52/ 喂养指导:
喂养好习惯
52/ 营养食谱:
番茄蛋花汤
鸡肝糊
鸡蛋面片汤
面包粥
鸡蛋面条
53/ 特殊营养:
面食
53/ 新妈妈要知道:
宝宝面粉过敏
53/ 护理+喂养:
宝宝误食东西
53/ 专家提醒:
新妈妈应少食味精

第 29 周

54/ 喂养指导:
宝宝长牙后的辅食
每天喂养计划
54/ 营养食谱:
小米淮山药粥
玉米豆腐萝卜糊
青菜肉饼
油菜粥
55/ 特殊营养:
宝宝需要吃蜂蜜吗
55/ 新妈妈要知道:
宝宝的出牙时间
宝宝的乳牙
55/ 护理+喂养:
宝宝腹泻有原因
55/ 专家提醒:
不能用炼乳喂养宝宝

第 30 周

56/ 喂养指导:
精心给宝宝喂辅食
56/ 营养食谱:
菠萝汁
鱼菜米糊
大米粥泥
黄瓜鸡肉粥
牛奶香蕉糊
57/ 特殊营养:
添加钙粉有必要吗
57/ 新妈妈要知道:
宝宝口腔保健
57/ 护理+喂养:
呵护宝宝牙齿
57/ 专家提醒:
膨化食品应少吃

第 31~32 周

58/ 喂养指导:
添加辅食要仔细
58/ 营养食谱:
牛奶粥
南瓜泥
牛奶藕粉
黑米糊
红枣山药粥
水果藕粉
白玉金银汤
59/ 特殊营养:
含锌的食物
59/ 新妈妈要知道:
宝宝过量饮食
59/ 护理+喂养:
宝宝吃和睡
59/ 专家提醒:
预防蛔虫

第 33 周

60/ 喂养指导:
持续母乳喂养
60/ 营养食谱:
香蕉粥
苋菜粥
香菇鸡肉羹
胡萝卜排骨汤
蛋黄粥
61/ 特殊营养:
补钙好习惯
61/ 新妈妈要知道:
准备断奶,有规律喂养
断奶小贴士
宝宝习惯吃辅食了
61/ 护理+喂养:
喂养宝宝好习惯
保护宝宝牙齿
61/ 专家提醒:
控制宝宝体重

第 34 周

62/ 喂养指导:
新妈妈母乳减少了
62/ 营养食谱:
果羹
鱼肉饺子
肝黄粥
牛肉碎菜
63/ 特殊营养:
脂肪的吸收
63/ 新妈妈要知道:
新妈妈喂养切忌
63/ 护理+喂养:
让宝宝自己吃
别给宝宝喂大人嚼过
的食物
63/ 专家提醒:
宝宝拉肚子

第 35~36 周

64/ 喂养指导:
给宝宝新辅食
64/ 营养食谱:
白菜肉卷
香蕉玉米面糊
木瓜泥
羊肝胡萝卜粥
虾茸粥
绿豆粥
桂花甜藕粥
核桃汁
65/ 特殊营养:
蛋白质
65/ 新妈妈要知道:
宝宝的饭菜
65/ 护理+喂养:
牛奶与巧克力
65/ 专家提醒:
预防宝宝口角炎

第 37 周

66/ 喂养指导:
接近断奶的宝宝
66/ 营养食谱:
胡萝卜豆腐泥
奶油鱼丸汤
虾糊
猪血粥
67/ 特殊营养:
猪血
67/ 新妈妈要知道:
维生素不要过量
不要用果汁给宝宝喂药
67/ 护理+喂养:
宝宝得了肺炎
67/ 专家提醒:
新妈妈还在奶胀吗

第 38 周

68/ 喂养指导:
辅食喂养的进阶时期
68/ 营养食谱:
土豆糊
肉蛋豆腐粥
鸡肉菜粥
69/ 特殊营养:
自制酸奶
69/ 新妈妈要知道:
酸奶不能代替牛奶
牛奶浓度不要太高
69/ 护理+喂养:
鼓励宝宝自己进食
69/ 专家提醒:
怎样减少药的苦味

第 39~40 周

70/ 喂养指导:
宝宝的点心
70/ 营养食谱:
菠菜面
杏仁苹果豆腐羹
栗子糕
菜花虾末
71/ 特殊营养:
水果的营养
71/ 新妈妈要知道:
水果不要吃太多
71/ 护理+喂养:
宝宝卡鱼刺
71/ 专家提醒:
宝宝要少喝饮料
喂养不当会使宝宝厌食

第 41 周

72/ 喂养指导:
需要多加小心的食物
72/ 营养食谱:
草莓麦片粥
葡萄汁
乌梅汁
鸡蛋羹
营养蛋饼
73/ 特殊营养:
带骨的肉食
73/ 新妈妈要知道:
你知道爆米花会含铅吗
73/ 护理+喂养:
不要菜汤泡饭
73/ 专家提醒:
宝宝食欲不好吗

第 42 周

74/ 喂养指导:
辅食变成主食
11 个月的宝宝
74/ 营养食谱:
苹果饼
三鲜汁
蒸鱼饼
西瓜汁
玉米汤
杏仁饼干
75/ 特殊营养:
骨头汤补钙有效吗
正确补钙的方法
75/ 新妈妈要知道:
10~11 个月宝宝的牙
75/ 护理+喂养:
宝宝感冒了
75/ 专家提醒:
给宝宝自然断奶

第43~44周

76/ 喂养指导:

不要养成偏食的习惯

76/ 营养食谱:

虾豆腐

肉丝黄豆芽汤

枸杞猪肝瘦肉汤

猪肝菠菜汤

77/ 特殊营养:

烹调食物加些醋

77/ 新妈妈要知道:

吸空奶头是坏习惯

77/ 护理+喂养:

宝宝喉咙痛

77/ 专家提醒:

味精过量,不宜宝

宝健康

第45~46周

78/ 喂养指导:

影响宝宝蛀牙的情况

78/ 营养食谱:

鸡蛋饼干

干酪果馅薄甜饼

藕块银耳汤

胡萝卜苹果汁

白菜豆腐牛肉汤

79/ 特殊营养:

钙的最佳来源

79/ 新妈妈要知道:

断奶后的奶制品

79/ 护理+喂养:

喂药小贴士

79/ 专家提醒:

不宜在冬天断奶

不宜在夏天断奶

第47~48周

80/ 喂养指导:

添加食物,不要过量

80/ 营养食谱:

黄瓜色拉

虾仁汤面

冰糖银耳汤

肉末木耳

茄泥肉末

肉松饭

81/ 特殊营养:

不可缺少的锌

81/ 新妈妈要知道:

控制宝宝食盐量

饮食有规律

81/ 护理+喂养:

宝宝的身体

81/ 专家提醒:

不要给宝宝吃人参

第49~50周

82/ 喂养指导:

宝宝该断乳了

82/ 营养食谱:

肉丸粥

三鲜蛋羹

赛螃蟹

核桃布丁

燕麦片粥

83/ 特殊营养:

含钙的食物

83/ 新妈妈要知道:

良好的饮食习惯

83/ 护理+喂养:

宝宝生病不宜断奶

83/ 专家提醒:

酒精饮料

第51~52周

84/ 喂养指导:

满周岁的宝宝

84/ 营养食谱:

苹果甜饼

芝麻豆腐

凤眼鹌鹑蛋

蒸嫩丸子

豆腐饭

冬瓜肉丸

85/ 特殊营养:

酸性食物

85/ 新妈妈要知道:

注意宝宝打嗝

85/ 护理+喂养:

小心食管异物

85/ 专家提醒:

断乳后宝宝便秘

注意宝宝的吸收情况

1~2岁

86/ 喂养指导:

营养新阶段

增加每天的餐次

喂食水果要注意

84/ 营养食谱:

鲜果布丁

花生酱蛋挞

香蕉发糕

甜椒鱼丝

鱼泥豆腐羹

雪菜豆腐

清蒸肝糊

香椿拌豆腐

双米豆粥

红烧土豆

软煎鸡肝

虾皮冬瓜

蛋花麦片粥

口蘑豆腐

排骨白菜汤

鸡汤水饺

丝瓜豆腐羹

水果豆腐

蜜饯胡萝卜

豌豆炒虾仁

肉炒茄丝

番茄荷包蛋

温拌双泥

菜肉包子

虾仁豆腐

蓉鸡片

91/ 特殊营养:

每天摄取的食品

宝宝吃点芝麻酱

动物肝脏

正确给宝宝补钙

92/ 新妈妈要知道:

白糖和葡萄糖

纯糖和纯油脂

92/ 护理+喂养:

喂养宝宝要注意

培养宝宝的饮食习惯

93/ 专家提醒:

1岁的健康宝宝

错把“鱼肝油”当成“鱼

油”

鸡蛋不能代替主食

安排宝宝每日的饮食

2~3岁

94/ 喂养指导:

增添宝宝的食物

食物多样化

合理安排营养比例

奶类食品很重要

不要让宝宝暴饮暴食

食物保持清淡

95/ 营养食谱:

五色紫菜汤

炸茄盒

虾仁丸子汤

西芹牛柳

三鲜水饺

蒸鸡翅

老姜鱼汤

烂糊肉丝

鱼肉水饺

炒米饭

滑溜里脊

芹菜炒猪肝

肉豆腐糕

海带炒肉丝

鸽蛋益智汤

家常鸡块
草鱼烧豆腐
三色鱼丸
麻酱花卷
青椒炒肝丝
砂锅豆腐
海带绿豆粥
黄瓜炒猪肝
玉米排骨汤

绿豆芽炒肉丝
肉末炒番茄
咸蛋黄炒南瓜
清蒸带鱼
酱烧茄子
炸烹鱼段
猪肉榨菜
番茄豆腐羹
五彩菠菜

韭菜炒肉丝
菠萝炒牛肉
番茄猪肝汤
102/ 特殊营养:
宝宝的粗粮营养
含锌的食物
含蛋白质的食物
102/ 新妈妈要知道:
全家人的淡味食物

水果不应多吃
103/ 护理+喂养:
良好的进食习惯
注意较硬的食物
充足的咀嚼
103/ 专家提醒:
宝宝腹泻, 饮食要注意
宝宝远离铅中毒

PART 2 细读食物营养 健康宝宝的需要

106/ 鲜牛奶
107/ 羊奶
108/ 配方奶粉
109/ 鸡蛋
110/ 鸭蛋
111/ 鹌鹑蛋
112/ 猪肉
113/ 牛肉
114/ 鱼肉
115/ 鸡肉
116/ 虾肉
117/ 苹果
118/ 桃子
119/ 橘子
120/ 西瓜
121/ 梨

122/ 猕猴桃
123/ 香蕉
124/ 葡萄
125/ 草莓
126/ 红枣
127/ 菠萝
128/ 白菜
129/ 黄瓜
130/ 豆腐
131/ 番茄
132/ 菠菜
133/ 白萝卜
134/ 胡萝卜
135/ 食用菌
136/ 土豆
137/ 茄子

138/ 丝瓜
139/ 冬瓜
140/ 海带
141/ 菜花
142/ 莲藕
143/ 竹笋
144/ 栗子
145/ 花生
146/ 核桃
147/ 蛋白质
148/ 脂肪
149/ 碳水化合物
150/ 水
151/ 维生素 A
152/ 维生素 D
153/ B 族维生素

154/ 维生素 K
155/ 维生素 E
156/ 维生素 C
157/ 维生素 P
158/ 钙
159/ 铁
160/ 碘
161/ 铜
162/ 镁
163/ 锌
164/ 钾
165/ 锰
166/ 硒
167/ 钠

PART 3 美味食疗方案 关注宝宝常见病

170/ 小儿鹅口疮
171/ 小儿轮状病毒感染
172/ 小儿汗症
173/ 小儿湿疹
174/ 小儿荨麻疹
175/ 小儿便秘
176/ 小儿佝偻病
177/ 小儿百日咳

178/ 小儿遗尿
179/ 小儿流感
180/ 小儿风寒感冒
181/ 小儿风热感冒
182/ 小儿疳积
183/ 小儿菌痢
184/ 小儿腹泻
185/ 小儿伤食

186/ 小儿维生素 A
缺乏症
187/ 小儿夏季热
188/ 小儿流涎
189/ 小儿哮喘
190/ 小儿鼻出血
191/ 小儿贫血
192/ 小儿夜啼

193/ 小儿水痘
194/ 小儿咳嗽
195/ 小儿肥胖
196/ 小儿扁桃体炎
197/ 小儿紫癜
198/ 小儿腮腺炎
199/ 小儿惊风

A close-up photograph of a woman with short brown hair and bangs, smiling and looking down at a baby. She is holding a small spoon with a purple handle and is feeding the baby. The baby, who has short dark hair, is looking up at the spoon with a curious expression. The baby is wearing a green and yellow plaid shirt. The background is a plain, light color.

GUAI BAO BAO MEI ZHOU
YING YANG FANG AN — 1

乖宝宝

每周营养方案

第1章

0~3岁每周喂养 宝宝吃出健康来



最科学的婴幼儿喂养指导，
给宝宝准备的营养食谱，
关键的特殊营养知识，
最实际的护理方法+喂养心得，
喂养贴士新妈妈要知道，
专家提醒的保健常识。



第 1 周

GUAIBAOBAO

MEIZHOUYINGYANGFANGAN

喂养指导



母乳喂养宝宝

WEIYANGZHIDAO

出生第1周到第4周的宝宝叫做“新生儿”。宝宝出生后头几个小时和头几天要多吸吮母乳,以达到促进乳汁分泌的目的。没有任何一种人工奶可以代替母乳,而且母乳直接喂哺不易污染,温度合适,吸吮速度及食量可随宝宝需要增减。

这时期宝宝的消化、吸收、代谢调节功能不完善,胃容量小,喂养时需要少量多次,宝宝出生后2~7天内,喂奶次数较多,通常每日喂8~12次。



新妈妈的初乳

WEIYANGZHIDAO

新妈妈产后从1~5天或至7天内所分泌的乳汁,称为初乳。初乳呈黄白色,乳汁稀薄,内含大量的蛋白质和矿物质,较少的糖和脂肪,最适合新生儿的消化要求。“新生儿”应尽早吃上初乳,

●1. 初乳中免疫球蛋白含量很高。

根据对产后1~16天母乳营养成分调查结果显示,初乳中免疫球蛋白含量很高,而这些免疫球蛋白在新生儿体内含量是极低的,如果进行母乳喂养,可使宝宝在出生后一段时间内具有防感染的能力。

●2. 初乳的免疫能力。

初乳中含有中性粒细胞、巨噬细胞和淋巴细胞,它们有直接吞噬微生物异物、参与免疫反应的功能,能增加新生儿的免疫能力。初乳有轻泻的作用,它可以使新生儿的胎粪尽早排出。

所以,新妈妈应该让宝宝吸吮初乳,不宜挤掉。

营养食谱



母乳,宝宝最理想的食物

YINGYANGSHIDU

母乳是宝宝最理想的天然食品,尤其新生儿吃母乳更有好处。科学家把母乳称为宝宝的天然高级营养品,是有科学道理的。

●1. 母乳丰富营养,且易消化、吸收。

母乳中含蛋白质、脂肪、糖的比例适当,对于消化、吸收功能远低于成人的新生儿来说,不会出现营养失衡。同时,蛋白质、脂肪、糖的组成成分氨基酸、脂肪酸、多糖成分,适于新生儿的消化功能特点,易于宝宝吸收。

●2. 母乳喂养可以减少小儿佝偻病的发生。

钙在佝偻病发生中有一定的影响作用,缺钙可以引起佝偻病,而母乳中微量元素特别是钙、磷元素的比例适宜(2:1),与正常人体内钙、磷比例一致,易于吸收,所以母乳喂养较少发生低钙血症。

●3. 增进宝宝免疫力、增强宝宝体质。

母乳中含有多种对付病原体,如细菌、病毒、过敏原的免疫球蛋白,具有抗感染、抗过敏作用;母乳中还含有促进乳酸杆菌生长,抑制大肠杆菌,减少肠道感染的因子,这些因子在预防宝宝肠道或全身感染中都有一定的作用。

●4. 母乳喂养有利于宝宝大脑发育。

经调查分析发现,吃母乳长大的宝宝,比人工喂养长大的宝宝智力发育要好,比较聪明,一定程度上与母乳营养丰富,宝宝从小大脑发育较好有关。

●5. 母乳喂养,能够使母亲更加细心地照料宝宝,增进母子感情。

同时,产后母乳喂养,也可以刺激子宫收缩,促其早日恢复。哺乳期还可以延后月经复潮,有助于计划生育。医学也证明了喂母乳可使母亲较少发生乳腺癌。

●6. 母乳还具有经济方便、温度适宜、清洁卫生等优点。

特殊营养



聚焦母乳营养

TESHUYINGYANG

母乳的营养丰富,在母乳中,乳清蛋白约占蛋白质的60%。母乳蛋白质凝块小,脂肪球也小,含有多种消化酶,有利于宝宝消化吸收。

母乳的缓冲力小,对胃酸中和作用弱,有助于营养物质的消化吸收。母乳中唯一的碳水化合物是乳糖,有利于钙的吸收。

母乳中维生素A、维生素C、维生素E的含量高于牛乳,但母乳中维生素的含量易受新妈妈膳食影响,因此哺乳的新妈妈要保持充足的营养和均衡的膳食。

新妈妈要知道



早给宝宝喂奶

XINMAMAYAOZHIDAO

早喂奶的好处很多:

●1.产后尽早地让宝宝吸吮母亲的乳头,母亲的乳头受到有节奏的吸吮,会引起反射性的刺激乳房,使乳汁分泌增多,同时也加强了新生儿的吸吮能力。

●2.新生儿的吸吮动作,还可反射性地刺激母亲的子宫收缩,有利于子宫的尽快复原,减少出血和产后感染的机会,更有利于产妇早日恢复。

●3.早喂奶,新生儿可以得到初乳中大量免疫物质,以增强新生儿防御疾病的能力。

●4.早喂奶,不仅能增加分泌乳量,而且还可以促使奶管通畅,防止奶胀,及预防乳腺炎的发生。

●5.早喂奶还有利于建立母子亲密关系。能尽快满足母婴双方的心理需求,使宝宝感受母亲的温暖,减少了宝宝来到人间的陌生感。

护理+喂养



母乳喂养,常识指导

HUJHWEIYANG

●1.吃母乳的宝宝,喂奶期间新妈妈要注意营养,以便让乳汁充足。新妈妈可以多吃些新鲜蔬菜、豆蛋、肉类等食物,不要偏食。

●2.新妈妈要经常保持乳头卫生,勤擦洗,勤换衣,喂奶前要洗奶头。

●3.喂奶次数,一般隔3~4小时喂1次,夜间最好不喂。每次喂奶20分钟,体弱的宝宝可喂稍长一些,但不要超过30分钟。

●4.每次喂奶后,将宝宝放在肩头,轻轻拍打宝宝脊背,使吞进去的空气从胃里排出来,以免吐奶。

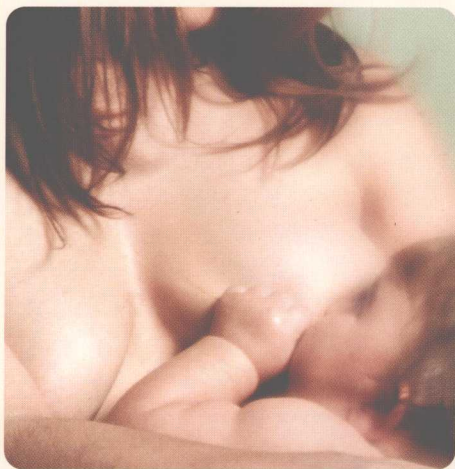
专家提醒



宝宝的第一口

ZHUANJIATIXING

近年来,不少专家提出母亲喂养母乳越早越好。新生儿生后第1小时是个敏感期,且在出生后20~30分钟,宝宝的吸吮反射最强。新生儿出生后母子接触的时间越早、越长,母子间感情越深,宝宝的心理发育越好。



第 2 周

GUAIBAOBAO

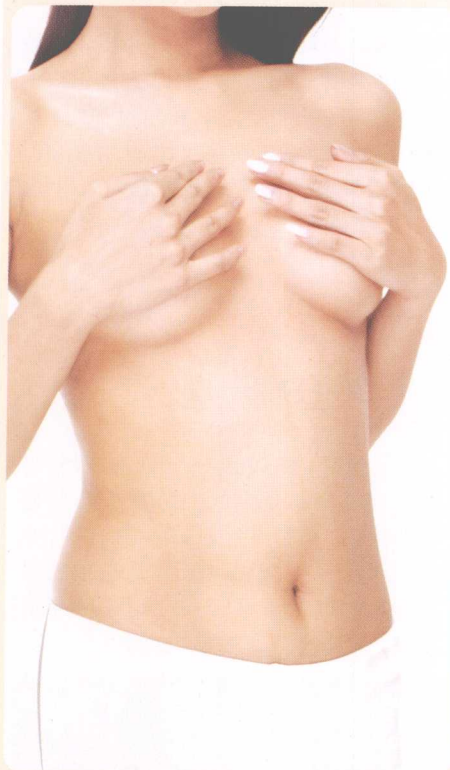
MEIZHOUYINGYANGFANGAN

喂养指导



新妈妈母乳不足吗

WEIFANGZHIDAO



新妈妈不要轻易放弃母乳喂养,其实有的新妈妈并非母乳不足,母乳分泌量的多少受许多因素影响:

- 1.新妈妈营养不良,分泌的乳汁就量多、质高;如新妈妈营养不良,则相反。
- 2.焦虑、悲伤、紧张、不安都可能造成乳汁突然减少,因此新妈妈应有一个宁静、愉快的生活环境。
- 3.新妈妈生病,过分的疲劳和睡眠不足,都会造成新妈妈乳汁分泌减少。



哺乳的正确姿势和方法

WEIFANGZHIDAO

年轻新妈妈一定要掌握给宝宝喂奶的正确姿势和方法,只有这样,宝宝才能吃得好,吃得饱,健康地生长发育。

●1.新生儿吸奶时应力口含乳头,包括乳晕在内,在牙床的压力下吸出乳汁。如果口只吸住乳头,则不易吸到乳汁,而且容易吸破乳头,产生疼痛而影响哺乳。每次必须吸两侧乳房,每侧至少吸5~10分钟,可预防奶胀。如果经常吸一侧乳房,另一侧乳房吃得少,久而久之造成另一乳房“受冷落”而停止分泌乳汁,乳汁减少,则会影响母乳喂养。

●2.哺乳前先做好准备,宝宝换好尿布,母亲清洗双手,用温开水擦净乳头,抱起宝宝躺于怀中,头依偎于新妈妈左侧手臂则先喂左侧乳房,吸空后换另一侧,每次轮流从一侧开始,这样使每侧乳房都有机会吸空。喂奶时,新妈妈需用一只手的中指和示指夹住乳头,同时轻压乳房,将乳头(包括乳晕)塞入宝宝口中,这可避免乳房堵住宝宝的鼻孔而影响呼吸,又可轻轻将乳汁挤出。新妈妈应抱起宝宝坐着喂奶,如能坐在固定的椅子上哺乳更好。

●3.哺乳完毕后,以软布擦洗乳头乳房,戴上舒适的胸罩。再将宝宝抱直,头靠新妈妈的肩,新妈妈用手轻拍宝宝背部,使哺乳时吸入的空气排出,然后放下宝宝,让其向左侧卧,头略垫高,以免溢乳。

营养食谱



母乳+奶粉

YINGYANGSHIPU

每次喂养都保持每侧乳房喂养5~10分钟,两侧一共10~20分钟后,立即添加配方奶粉至宝宝吃饱。这样,随着新妈妈乳汁的不断增多,需要添加配方奶粉的量越来越少,最后达到全母乳喂养,这种办法可以减少宝宝出生后体重的降低。

特殊营养



牛奶喂养

TESHUYINGYANG



如果宝宝用牛奶来喂养，每天吃奶的次数应比母乳喂养次数少些。奶粉中含有蛋白质较多，提供热量就会较多，所以牛奶需要宝宝较长的时间才能消化，宝宝吃饱后短时间内不容易饿。宝宝经过2~3天的适应，一般需要每4小时左右喂一次，每天需要喂6次就可以了。

牛奶喂养的宝宝，必须加水稀释后才能喂食。一般1~2周内新生婴儿宜用2~3份牛奶加一份水，3~4周宝宝宜用3~4份牛奶加一份水，满月以后宝宝才可喂全奶，到那时就不宜加水了。

新妈妈要知道



选用奶粉

XINMAMAYAOZHIDAO

奶粉是用牛奶加工而成的，优点是携带方便、清洁无菌、不易变质，奶粉较鲜奶易于宝宝吸收、消化；另外，奶粉只需用40℃~50℃的开水冲调，不必再煮沸，食用方便。

奶粉的品种很多，有全脂奶粉、脱脂奶粉、母乳化奶粉等。常用的为母乳化奶粉和全脂奶粉，脱脂奶粉脂肪含量少，适用于暂时患腹泻等消化不良的宝宝。新妈妈如果不能给宝宝喂母乳，最好选用专为宝宝准备的配方奶粉，脱脂奶粉含脂肪太少，宝宝不易久用，否则会造成宝宝营养不良。

护理+喂养



给早产宝宝喂奶

HULI+WEIYANG

●1. 母乳是早产儿最理想的食品，早产宝宝更要及早进行母乳喂养，才能保证宝宝正常的生长发育。如宝宝吸吮力差，可将母乳挤出后煮沸后喂给。

●2. 早产儿的喂奶量，可根据早产儿的体重来掌握。刚出生最初3天，每天可按每千克体重140毫升喂给。以后每天每千克体重增加10毫升，从第十天起，每天每千克体重给予200毫升。

●3. 由于早产儿生长发育较快，维生素和铁剂等需要量也较大，所以应及时给早产儿补充各种维生素和铁剂。出生后7~10天起，每天给维生素E 50毫克，共用2个月，以预防溶血性贫血；出生10天开始，可加用浓维生AD制剂，由每天1滴逐步增加每天3~6滴，同时还要加用钙粉每天1次，每次6克；从出生第2~4周起，应补充铁剂，可用枸橼酸铁铵溶液，每天每千克2毫升，以预防缺铁性贫血。

专家提醒



怎样使母乳增多

ZHUANJIATIXING

●1. 哺乳期内新妈妈要有充足的睡眠和休息，多晒太阳，多呼吸新鲜空气，起居饮食都要有规律，生活节奏不要过于紧张。

●2. 新妈妈多吃新鲜的蔬菜和水果，尤其要喝鸡汤、猪蹄汤、鲫鱼汤等。

●3. 新妈妈要保持心情愉快，消除忧虑。

●4. 要养成定时喂奶的习惯。只有规律地让宝宝吸吮乳头，才能反射性地促进乳腺分泌，维持充足的乳量。

●5. 每次奶水吸得越干净，越有利于下次奶汁的分泌。若奶水过多或因其他原因不能吸完，可以用吸乳器把多余的奶吸出。

第3~4周

GUAIBAobao

MEIZHOUYINGYANGFANGAN

喂养指导



宝宝的混合喂养

WEIYANGZHIDAO

母乳不足,补充牛、羊乳或其它代乳品喂养宝宝称为混合喂养。

●1. 补授法

在每次喂母乳后,加喂牛奶等乳制品补充奶量不足,也就是人奶和代乳品一起喂。最好先喂母乳,再用其它乳食补充,这样可以刺激乳腺,促进乳汁分泌,增加母乳量。补授的乳汁量要按宝宝食欲情况与母乳分泌量多少而定,宝宝吃饱就可以了。

●2. 代授法

一天内有数次完全喂牛、羊乳代替母乳。这样以牛奶或代乳品等代替一次母乳,优点是每次喂的乳食量可以掌握,基本上做到定量喂养。



宝宝的人工喂养

WEIYANGZHIDAO

如果新妈妈完全没有乳汁,要用牛奶或其它代乳品替代,这称为人工喂养。进行人工喂养一定要计算宝宝的进食量,有计划来喂养。人工喂养采用配方奶粉是代替母乳最好最普通的乳品。



按时进行人工喂养

WEIYANGZHIDAO

人工喂养要养成按时喂养的好习惯,不要宝宝一哭就以为是饿了,每日喂奶的时间可以安排在:早晨5:00时,上午9:00时,中午13:00时,下午17:00时,晚上21:00时,凌晨1:00时。白天在二次喂奶中间,应加喂水,每次25~50毫升。

营养食谱



奶粉的营养

YINGYANGSHIDU

由于婴儿配方奶粉在营养结构方面优于普通鲜奶及全脂奶粉,强化了多种维生素、矿物质及微量元素,各种营养素配比均衡。而且,不少婴儿配方奶粉中还增添了一些母乳中含量不足的营养素,有利于宝宝的生长发育。

例如,有的奶粉中添加了卵磷脂,有助于宝宝的大脑发育;有的含有丰富的钙质及维生素D,保证宝宝的骨骼及牙齿健康;有的含有充分的铁质,可以预防缺铁性贫血。这些营养对于宝宝的健康成长非常重要。



为宝宝配制奶粉,你行吗

YINGYANGSHIDU

用奶粉来喂养新生儿,如“配方奶粉”、“母乳化奶粉”、“加锌奶粉”等,但配制奶粉也不是简单的用水冲调。

用奶粉喂养宝宝,必须加水配成全乳(相当于鲜牛奶)才能喂养,具体的奶粉配制方法如下:

●1. 按重量比是1:8。将1份的奶粉加入8份的水中,就是说30克的奶粉要冲成240克的牛奶。

●2. 按容量比是1:4。按1汤匙奶粉,加4汤匙水,来调成鲜牛奶的浓度。

调成鲜牛奶的浓度后,再根据周龄配成所需要的浓度即可食用。调制的具体方法是:

●1. 先将所需奶粉放入锅内,把计划好所需水的一小部分先倒入,调成糊状,再倒入全部的水,搅匀,即为所需全奶。

●2. 然后根据新生儿周龄,适当加水稀释(出生后1周加水1/2,2周为1/3,3周为1/4)。煮沸消毒后,加入5%~8%的糖,待温度适宜即可喂哺。