

母婴直通车

中国围产科专家·妇婴医院院长  
优|生|优|育|科|普|专|家

权威  
打造

# 宝宝成长 多元营养 指导方案



赵天卫◎编著

中华人民共和国  
医师执业证书号  
110110105006583

妇产科主任医师  
北京玛丽妇婴医院业务院长  
原北京海淀妇幼保健院业务院长  
中华医学会围产学会北京分会委员  
中国优生优育协会妇女儿童钙代谢委员会副主任委员  
新浪网特聘医学专家  
《孕味》杂志专家顾问

中国人口出版社

母婴直通车

# 宝宝成长 多元营养 指导方案

赵天卫◎编著

中国人口出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

宝宝成长多元营养指导方案 / 赵天卫编著.

—北京: 中国人口出版社, 2012.2

(母婴直通车)

ISBN 978-7-5101-1045-0

I. ①宝… II. ①赵… III. ①婴幼儿—营养卫生—基本知识

IV. ①R153.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第006236号

## 宝宝成长多元营养指导方案

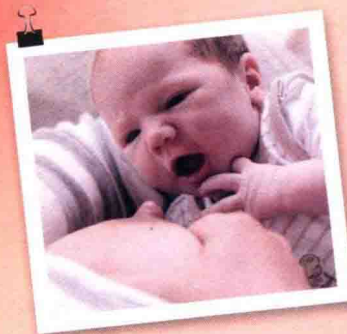
赵天卫 编著

|      |                        |
|------|------------------------|
| 出版发行 | 中国人口出版社                |
| 印 刷  | 北京博艺印刷包装有限公司           |
| 开 本  | 635毫米×965毫米 1/12       |
| 印 张  | 20                     |
| 字 数  | 200千字                  |
| 版 次  | 2012年2月第1版             |
| 印 次  | 2012年2月第1次印刷           |
| 书 号  | ISBN 978-7-5101-1045-0 |
| 定 价  | 29.80元                 |

|      |                    |
|------|--------------------|
| 社 长  | 陶庆军                |
| 网 址  | www.rkcbbs.net     |
| 电子信箱 | rkcbbs@126.com     |
| 电 话  | (010) 83534662     |
| 传 真  | (010) 83519401     |
| 地 址  | 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦 |
| 邮 编  | 100054             |

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

*Baby · Daddy · Mommy · my  
Family · Love...*



是什么神奇的力量，造就了如此奇妙的生灵！

美丽的愿望已经升起，亲爱的宝贝，听到爸爸妈妈衷心的祝福了吗？

让我们心贴心、手牵手一起迎接未来！



# 目录 Contents

## 第1章 0~3岁宝宝 同步喂养指南

### 0~1个月宝宝的同步喂养指南

- 营养丰富的母乳是最佳选择 ..... 2

### 1~2个月宝宝的同步喂养指南

- 吃奶量明显增加 ..... 8

### 2~3个月宝宝的同步喂养指南

- 按需哺乳很关键 ..... 12

### 3~4个月宝宝的同步喂养指南

- 适量补充营养素 ..... 16

### 4~5个月宝宝的同步喂养指南

- 辅食添加全面展开 ..... 20

### 5~6个月宝宝的同步喂养指南

- 有选择性地添加辅食 ..... 24

### 6~7个月宝宝的同步喂养指南

- 真正意义上的“小馋猫” ..... 30

### 7~8个月宝宝的同步喂养指南

- 初品自己吃东西的乐趣 ..... 36

### 8~9个月宝宝的同步喂养指南

- 仍以半固体辅食为主 ..... 40

### 9~10个月宝宝的同步喂养指南

- 进入断奶的实质性阶段 ..... 46

### 10~11个月宝宝的同步喂养指南

- 锻炼咀嚼的好时期 ..... 52

### 11~12个月宝宝的同步喂养指南

- 与母乳彻底说再见 ..... 56

### 1岁 0~3个月宝宝的同步喂养指南

- 按时吃饭，定点排便 ..... 60

### 1岁 4~6个月宝宝的同步喂养指南

- 向成人的饮食模式过渡 ..... 64



|                       |    |
|-----------------------|----|
| 1岁 7~9个月宝宝的同步喂养指南     |    |
| ——食物的种类和稠度要不断增加 ..... | 66 |
| 1岁 10个月~2岁宝宝的同步喂养指南   |    |
| ——均衡营养为重中之重 .....     | 68 |
| 2岁 0~3个月宝宝的同步喂养指南     |    |
| ——不给宝宝任何挑食的机会 .....   | 70 |
| 2岁 4~6个月宝宝的同步喂养指南     |    |
| ——少吃垃圾食品 .....        | 71 |
| 2岁 7~9个月宝宝的同步喂养指南     |    |
| ——适量吃些粗粮对宝宝有益 .....   | 72 |
| 2岁 10个月~3岁宝宝的同步喂养指南   |    |
| ——充分利用乳牙咀嚼食物 .....    | 73 |



## 第2章 宝宝体内不可或缺的营养素

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 蛋白质 .....                 | 76  |
| 脂肪 .....                  | 78  |
| $\alpha$ -乳清蛋白 .....      | 80  |
| DHA、ARA .....             | 81  |
| 亚油酸、 $\alpha$ -亚麻油酸 ..... | 82  |
| 碳水化合物 .....               | 84  |
| 维生素A .....                | 86  |
| 维生素C .....                | 90  |
| B族维生素 .....               | 94  |
| 维生素D .....                | 100 |
| 钙 .....                   | 102 |
| 铁 .....                   | 104 |
| 锌 .....                   | 105 |
| 硒 .....                   | 106 |
| 碘 .....                   | 107 |
| 卵磷脂 .....                 | 108 |
| 牛磺酸 .....                 | 109 |
| 氨基酸、核苷酸、乳酸菌 .....         | 110 |
| 延伸阅读 .....                | 111 |



### 第3章 宝宝健康成长 必不可少的明星食材

|      |     |
|------|-----|
| 牛初乳  | 114 |
| 奶酪   | 115 |
| 深海鱼类 | 116 |
| 海带   | 118 |
| 虾    | 120 |
| 牡蛎   | 121 |
| 草鱼   | 122 |
| 橄榄油  | 123 |
| 动物肝脏 | 124 |
| 猪蹄   | 125 |
| 鸡蛋   | 126 |

|        |     |
|--------|-----|
| 猪、牛、羊肉 | 128 |
| 鸡肉     | 130 |
| 南瓜     | 131 |
| 黑木耳    | 132 |
| 豆腐     | 133 |
| 香菇     | 134 |
| 西兰花    | 135 |
| 胡萝卜    | 136 |
| 洋葱     | 137 |
| 西红柿    | 138 |
| 菠菜     | 139 |
| 甘薯     | 140 |
| 燕麦     | 141 |

|     |     |
|-----|-----|
| 薏米  | 142 |
| 芝麻  | 143 |
| 核桃  | 144 |
| 大豆  | 145 |
| 玉米  | 146 |
| 红枣  | 147 |
| 苹果  | 148 |
| 香蕉  | 150 |
| 猕猴桃 | 151 |
| 橙子  | 152 |
| 蜂蜜  | 153 |



## 第4章

## 宝宝常见疾病的 预防及膳食改善法

|        |     |
|--------|-----|
| 宝宝上火   | 156 |
| 宝宝腹泻   | 157 |
| 宝宝咳嗽   | 158 |
| 宝宝夜啼   | 159 |
| 宝宝惊风   | 160 |
| 宝宝贫血   | 161 |
| 宝宝流涎   | 162 |
| 宝宝湿疹   | 163 |
| 宝宝感冒   | 164 |
| 宝宝水痘   | 165 |
| 宝宝遗尿   | 166 |
| 宝宝鹅口疮  | 167 |
| 宝宝汗症   | 168 |
| 宝宝扁桃体炎 | 169 |
| 宝宝佝偻病  | 170 |

## 第5章

## 喂养健康宝宝的 必修课

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 牛奶，羊奶，哪种更营养        | 172 |
| 母乳喂养在左，配方奶在右，该如何选择 | 179 |
| 添加宝宝辅食的秘诀          | 190 |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 均衡的饮食结构为宝宝健康之本..... | 192 |
| 日常饮食中巧补维生素.....     | 194 |

第6章

营养饮食  
 改善宝宝的不良习惯及其他问题

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 体重超标的宝宝.....    | 198 |
| 协调性不良的宝宝.....   | 199 |
| 进食时挑剔的宝宝.....   | 199 |
| 经常遗尿的宝宝.....    | 200 |
| 习惯撒谎的宝宝.....    | 200 |
| 记忆力不高的宝宝.....   | 201 |
| 睡觉不踏实的宝宝.....   | 201 |
| 没力气的宝宝.....     | 202 |
| 大便不通畅的宝宝.....   | 202 |
| 一刻不闲着的宝宝.....   | 203 |
| 睡觉时总爱哭闹的宝宝..... | 204 |

第7章

从小培养宝宝的进餐教养

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 如何培养0~1岁宝宝的进餐教养..... | 206 |
| 如何培养1~2岁宝宝的进餐教养..... | 211 |
| 如何培养2~3岁宝宝的进餐教养..... | 215 |

第8章

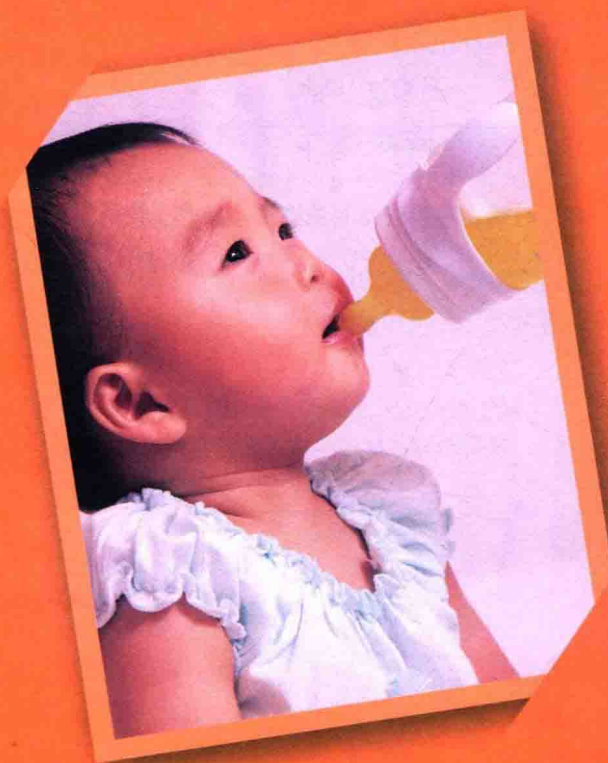
科学解答  
 常见喂养误区

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 走出哺乳的常见误区.....         | 218 |
| 走出断奶的常见误区.....         | 223 |
| 附录一 宝宝断奶食材适合度快速查询..... | 228 |
| 附录二 宝宝不同断奶阶段的食材处理方式... | 230 |



## 第1章

# 0~3岁宝宝 同步喂养指南



经过漫长十个月的等待，宝宝终于结束了“宫”中生活，来到这五颜六色、多姿多彩的世界。在本章中，我们精心为新手妈妈制订了宝宝饮食最佳方案，为宝宝的成长增添一份保障。

0~1

## 个月宝宝的同步喂养指南

——营养丰富的母乳是最佳选择

本阶段宝宝发育一览表

| 项目   | 性别 | 男宝宝                                                            | 女宝宝                    |
|------|----|----------------------------------------------------------------|------------------------|
| 身长   |    | 平均50.5厘米 (48.2~52.8厘米)                                         | 平均49.9厘米 (47.7~52.0厘米) |
| 体重   |    | 平均3.3千克 (2.9~3.8千克)                                            | 平均3.2千克 (2.7~3.6千克)    |
| 头围   |    | 平均33.7厘米                                                       | 平均34.3厘米               |
| 胸围   |    | 平均33.3厘米                                                       | 平均33.0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。 |                        |

刚出生的宝宝大多数时间是在睡眠中度过的，宝宝睡得越好对他的生长发育越有利。

## 喂养宝宝全攻略

刚出生的宝宝各器官机能活动能力不足，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。

对于新生儿来说，母乳是最理想的营养食物。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。混合喂养方式有两种：一是补授法，即照常进行母乳喂养，每次喂完双侧母乳后再补充一定量的配方奶或牛、羊奶等代乳品，每日坚持用母乳哺喂，保持经常的吸吮刺激而维持乳汁分泌。二是代授法，即一天当中在固定时间用配方奶代替母乳喂养，通常选择在母乳较少的那次，其余几次仍然采用母乳喂养。

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

## 哺喂宝宝实操课堂

### 母乳喂养须知

#### 授乳时的正确姿势

授乳的姿势有多种，新手妈妈可以根据自己的实际情况进行调整，一般来说，妈妈可以参照下面的方法进行哺喂。



- 哺乳前，妈妈应先洗净双手，然后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（也可盘腿而坐），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，直到宝宝打出气嗝为止。

●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。

●每次喂奶，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

乳汁是否充足与妈妈的营养有直接关系。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，也要多吃一些含有维生素和矿物质的水果、蔬菜以及含有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其挤净。

母乳的主要营养表

|                |                                                          |
|----------------|----------------------------------------------------------|
| $\alpha$ -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，降低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。                                             |

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圆形的小洞洞和十字形的两种开口方式，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，当奶瓶倒立时，每秒钟可流出1~2滴奶即可。奶嘴需要准备3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，全面消毒。



## 饮食禁忌大家说

### 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，待感冒痊愈后再恢复母乳喂养。
- 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。吸食这种乳汁对宝宝健康不利，应暂停哺喂，待奶症痊愈后再恢复母乳。

- 把奶瓶放在滴有少许洗涤剂的温水中，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。

**注：**也可直接采取高温消毒法清洗宝宝奶瓶。

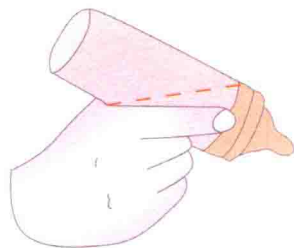
#### 怎样调制配方奶粉

配方奶粉最好按奶粉包装上的说明进行调制。

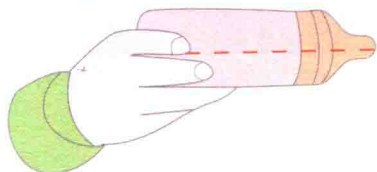
普通奶粉可按1匙奶粉加4匙水的标准来调制。调制时，先用50℃~60℃的热开水将奶粉调开，再加水调成需要的浓度，最后再按说明加糖。

#### 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，使奶汁充满奶嘴。切忌将奶汁充填一半奶嘴，以防止宝宝吸入大量空气，造成嗝奶。



正确姿势



错误姿势



刚生完宝宝的新妈妈一定要保护好自己的身体，以免耽误宝宝正常进食母乳。

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。

● 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。

● 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，甚至导致昏迷。

● 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。

### ● 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采用母乳喂养。

### 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。这样做既不能给宝宝补充营养，还有可

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。

## 特别提醒



初乳一般指母亲产后5天内乳房分泌的乳汁，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，可以促进婴儿身体的发育；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，提高早产宝宝的免疫能力，对抗感染更有很好的作用。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。刚出生的小宝宝生长发育很快，需要添加维生素D来满足宝宝的营养需求。在给宝宝添加之前，应先向医生询问好合适的用量。

## 妈妈的营养如何补

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，食物种类要全面，饭菜要做得稀、软、易于消化。

新妈妈还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、动物肝脏等，注意给产后新妈妈做的汤品不要过于油腻。肉类宜选择瘦肉，而且避免用动物性油烹调，应以植物油为首选。多吃蔬菜和水果，每天喝500克牛奶，不偏食。不要大量摄取糖类，不吃刺激性强的食物，如辣椒、葱等，更不要吃生冷食物。

## 一天食谱按时查

### 妈妈食谱

1



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、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

2



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。

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

### 宝宝食谱

| 时间 | 项目   | 第一周           | 第二周           | 第三周           |
|----|------|---------------|---------------|---------------|
|    | 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 |