



宝宝

Baobao
Duannai Yingyangcan
Zhuanjia Fangan

断奶 营养餐 专家方案



指导专家/戴淑凤
北京大学第一临床医学院
妇产儿童医院教授
中国优生科学协会理事
中国优生优育协会理事

张春改/编著

中国人口出版社



Baobao
Duannai Yingyangcan
Zhuanjia Fangan

断奶 营养餐 专家方案

张春改/编著

中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

宝宝断奶营养餐专家方案/张春改编著. —北京: 中国人口出版社,
2012.4

ISBN 978-7-5101-1152-5

I. ①宝… II. ①张… III. ①婴幼儿—保健—食谱

IV. ①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第057027号

宝宝断奶营养餐专家方案

张春改 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京市京宇印刷厂
开 本	720毫米×1000毫米 1/16
印 张	16.25 插页 4
字 数	150千
版 次	2012年5月第1版
印 次	2012年5月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-1152-5
定 价	19.80元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
电 话	(010)83534662
传 真	(010)83515922
地 址	北京市西城区广安门南街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

婴儿按摩好舒服



1 事前准备

婴儿油或乳液

帮宝宝按摩前，最好是先在手掌涂抹一些婴儿油或乳液，如此一来可以减少按摩时皮肤和宝宝接触的摩擦力，按摩起来会更滑顺。其中婴儿油的滋润效果又比乳液好，按摩时也不用一直添加用量。但选择时，最好还是看宝宝的体质而定。使用前最好先进行皮肤测试，测

试的方法为：先在婴儿一小块皮肤上抹一小滴油，等待30分钟，30分钟后如果该处出现红色疙瘩，同时约1~2小时才会消失，表示婴儿会对这种油产生过敏，则必须改用别种产品。宝宝的皮肤会吸收婴儿油及乳液，因此按摩完后，并不需要特地将宝宝清洗干净。

① 如何选择婴儿油与乳液：建议婴儿油或乳液最好符合以下几项条件，才不会对宝宝身体造成负担：

A 植物油：植物油的分子细小，皮肤好吸收。矿物性油脂则会阻塞毛细孔，反而容易引起过敏反应。

B 冷压油：冷压油必须在60℃以下萃取，未经过化学提炼与人工破坏，保有天然精华及植物油丰富的营养物质。

C 最好是可食用的：人体皮肤不仅仅是一种排泄器官，同时也是一种吸收器官，所以任何使用在皮肤上的东西，最好都是可食用的。

D 不含香精：婴儿按摩用油最好不要额外添加香精，以免造成宝宝身体额外的负担。

许多食用油都符合以上特性，例如橄榄油、葡萄籽油、小麦胚芽油等都适合拿来当做婴儿按摩油。国际婴幼儿按摩协会使用的是杏仁油和杏桃仁油，杏仁油和杏桃仁油最精致，比较容易被皮肤吸收。



② **毛巾**：按摩时，要在宝宝身体下面垫一条毛巾。选用平常用的毛巾即可，有家里的味道，让宝宝有安全感。

A **按摩者的指甲要剪短**：帮宝宝按摩时，指甲记得剪短，以免刮伤宝宝。

B **手上不要带饰品**：包括手表、手链、戒指等最好先拿下来，否则按摩时容易刮到宝宝，让孩子觉得不舒服。

C **室温维持在25~28℃左右**：基本上以27~28℃左右最佳。由于宝宝按摩时通常

♥ 开始按摩啦 ♥

都会脱光光，因此要注意室温不要太低，以免让宝宝着凉了。

① **按摩者先放轻松**：按摩时最好心平气和、动作愈来愈好，因此按摩之前，爸妈最好先深呼吸，肩膀、头转动一下，让自己放松之后，才开始帮宝宝按摩。

② **帮宝宝脱衣服**：脱衣服的同时，也要告诉宝宝，“我现在要帮你按摩啦，好不好呀？”事先征询宝

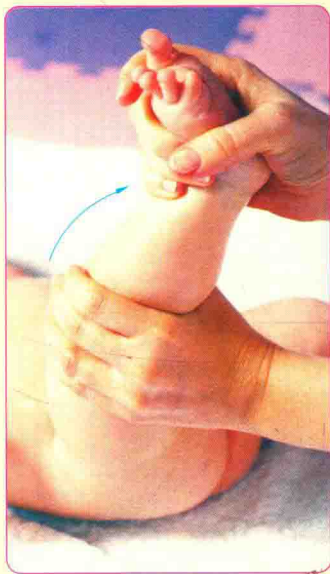
宝宝的同意。这个举动同时也在暗中教育宝宝，“别人必须经过你的同意之后，才可以接触你的身体！”

③ **在手上倒油，把油搓热，以免宝宝着凉。**

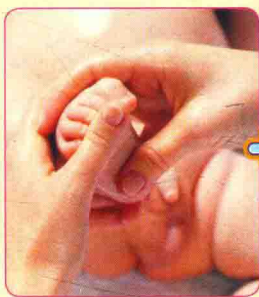
④ **按摩开始。**



腿部与脚部按摩



步骤 1 印度挤奶法：手握住宝宝脚踝，另一只手从臀部握住往上带到脚踝时，原先握住脚踝的手则可接着再从臀部往上带（按摩者尽量从臀部往脚踝按摩，而不从大腿开始，可让宝宝认知到，屁股和大腿是连在一起而不是分开的喔）。



步骤 2 拇指连续推按法：用手指夹住宝宝脚踝，两手大拇指分别放在脚跟向脚趾处往上连续推按。



步骤 3 拥抱与滑转法：两手上下重叠握住宝宝大腿，双手做开合状往宝宝脚踝滑转。

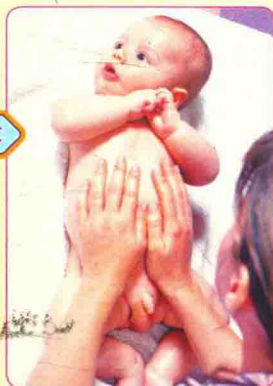
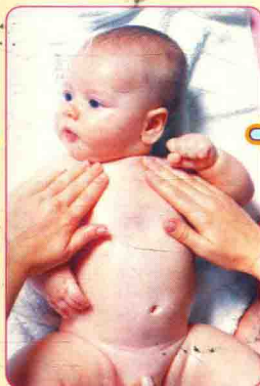


步骤 4 脚趾揉捏法：一手握住宝宝脚踝，另一手依序搓揉宝宝脚趾，搓揉时，可顺便念出“一、二、三、四、五”，顺便让宝宝知道自己的脚趾头有五根。

胸部按摩



进行胸部按摩之前，也要先以双手在宝宝胸部进行静置抚触，让宝宝知道要开始进行胸部按摩了。



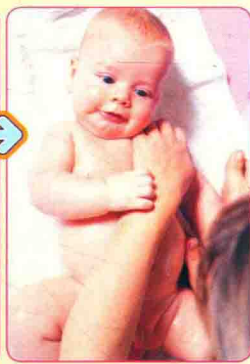
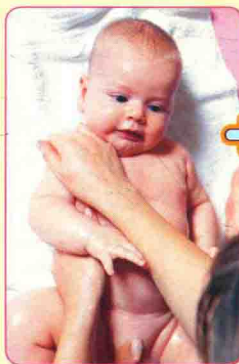
婴儿按摩时的原则

①每次按摩前都要先告知宝宝，将双手静置在要按摩的部位，让宝宝知道你現在要按摩他身体的哪个部位。例如按摩宝宝胸部前，可先将两手放在宝宝胸口静置，让他知道你現在要开始按摩他的胸口了。这个动作不仅尊重宝宝，也能让宝宝在按摩时有心理准备，情绪会比较平稳。

②按摩油或乳液的量可自己评估添加，按摩时的动作能够流畅顺手即可。一般来说，每换一个部位按摩就要加一次油。

③按摩的动作愈慢愈好，不要急躁。宁可慢，不要快。

步骤 1 开卷法：双手放在胸口，往外打开，从下回来，好像在宝宝胸口画个心型一样。重点放在开卷的动作。



步骤 2 蝴蝶法：右手往宝宝左肩划过去并轻压一下回来，接着左手往右肩划过去并轻压，两手轮流。



目录

CONTENTS

· 宝 · 断 · 奶 · 营 · 养 · 餐 · 专 · 家 · 方 · 案

第一章 断奶基础(上)——了解宝宝的身体

婴幼儿的发育特点 2

 婴儿期的特点 2

 幼儿期(2~3岁)的特点 2

 婴幼儿头部发育 3

 婴幼儿胸部发育特点 3

 婴幼儿脑的发育特点 3

 婴幼儿视力的发育过程 4

 婴幼儿身高 4

 婴幼儿体重增长规律 6

 婴幼儿听觉发育情况 7

 婴幼儿语言发育过程 7

 婴幼儿性格发育情况 7

 婴幼儿认知发育特点 8

正确认识婴幼儿的消化系统 9

 婴幼儿的口腔 9

 婴幼儿的食管 10

 婴幼儿的胃 10

 婴幼儿的肠道 10

婴幼儿的肝脏、胰腺	11
-----------------	----

第二章 断奶基础(下)——营养与食品

婴幼儿营养	13
营养素的种类	13
营养素的作用	14
什么是均衡营养	18
喂养食品的选择	19
益智食品	21
几种常见谷物的营养价值	21
几种常见蔬菜的营养价值	24
几种常见水果的营养价值	31

第三章 喂养方法与断奶须知

喂养方法	38
母乳喂养	38
混合喂养	40
人工喂养	41
断奶须知	45
如何为断奶作准备	46
断奶的时间和方式	47
断奶对婴幼儿心理发育的影响	48
什么时候停止喂母乳	49
怎样给孩子断奶	50
突然断奶不可取	51

婴儿断奶食物的添加顺序	51
夏天不宜给婴幼儿断奶	53
应及时给宝宝断奶	53
双职工家庭的婴儿断奶	53
断奶期婴儿饮食保健的原则	54
添加辅食技巧	55
添加辅食的原则	56
添加辅食的配方要求	57
及时添加辅食的好处在哪里	58
如何添加辅食	58
添加辅食应注意的问题	59
什么时候给婴儿添加果汁	60
给婴儿添加果汁的益处	61
怎样给宝宝添加果汁	61
为什么要在宝宝 4~6 个月添加辅食	61
怎样给婴儿添加蛋黄	62
给婴儿食鸡蛋黄要注意什么	63
婴幼儿不宜过食蛋类	63
添加固体食物的时机	64
注意婴幼儿被动高盐	64
掌握为婴幼儿补水的方法	65
消除对婴儿喂养中的误解	66
断奶食品巧制作	66
饮食习惯与性格培养	68
怎样培养孩子良好的饮食习惯	68
怎样让幼儿定时、定量、专心吃饭	70
父母怎样为宝宝挑选零食	71
幼儿挑食怎么办	73

宝宝挑食,爸妈要纠正	74
不要让宝宝“积食”	74
宝宝的饭量时多时少不必着急	75
父母怎样防治宝宝厌食	75
如何提高幼儿的食欲	77
改正不良的睡眠习惯	77
教孩子上厕所	80
如何让3岁的孩子改掉任性的毛病	82
切实可行地表扬	84
培养孩子的社会性	86

第四章 断奶准备期(1~3个月)

第1个月的营养方案	90
喂养指导	90
一日喂养方案	90
第2个月的营养方案	92
喂养指导	92
一日喂养方案	92
推荐食谱	93
第3个月的营养方案	95
喂养指导	95
一日喂养方案	95
推荐食谱	96

第五章 断奶初期(4~6个月)

第4个月的营养方案	99
喂养指导	99
一日喂养方案	99
推荐食谱	100
第5个月的营养方案	104
喂养指导	104
一日喂养方案	105
推荐食谱	105
第6个月的营养方案	112
喂养指导	112
一日喂养方案	113
推荐食谱	113

第六章 断奶中期(7~9个月)

第7个月的营养方案	125
喂养指导	125
一日喂养方案	125
推荐食谱	126
第8个月的营养方案	132
喂养指导	132
一日喂养方案	132
推荐食谱	133

第 9 个月的营养方案	136
-------------------	-----

喂养指导	136
------------	-----

一日喂养方案	137
--------------	-----

推荐食谱	137
------------	-----

第七章 断奶后期(10~12 个月)

第 10 个月的营养方案	144
--------------------	-----

喂养指导	144
------------	-----

一日喂养方案	144
--------------	-----

推荐食谱	145
------------	-----

第 11 个月的营养方案	149
--------------------	-----

喂养指导	149
------------	-----

一日喂养方案	149
--------------	-----

推荐食谱	150
------------	-----

第 12 个月的营养方案	153
--------------------	-----

喂养指导	153
------------	-----

一日喂养方案	154
--------------	-----

推荐食谱	154
------------	-----

第八章 1~3 岁断奶后食谱

水果类	162
-----------	-----

清凉水果冻	162
-------------	-----

樱桃鲜奶冻	162
-------------	-----

龙眼沙拉	162
------------	-----

双色水果冻	163
-------------	-----

炒菜类 163

西红柿酱烧鲜蘑	163
西红柿鸡蛋片	164
菜花烧香菇	164
黄瓜沙拉	164
芹菜拌海米	164
黄瓜拌木耳	165
核桃仁拌芹菜	165
三色豆蓉	165
蓉烧豆腐	166
豆腐烧香菇	166
油菜海米豆腐	166
海米油菜菇	167
炒茼蒿香菇	167
栗子烧冬菇	167
鸡油豌豆菇	167
八宝西红柿	168
芝麻油菜	168
西红柿荷包蛋	168
烧鲜蘑	169
双菇炒木耳	169
菜心炒腐竹	169
甜椒炒绿豆芽	170
木耳炒黄花菜	170
银耳扒菜心	170
蘑菇青菜	170
炒青椒肝丝	171
炖五香鸽	171

红烧野兔肉	171
兔肉炖大枣	172
黄豆排骨	172
糖醋排骨	172
炖排骨	172
蒸肉豆腐	173
鲜藕肉丝	173
核桃仁鸡肉	173
香瓜鸡肉盅	174
牛肉丝炒胡萝卜	174
肉丝炒茼蒿	174
韭菜梗炒肉丝	174
胡萝卜炒肉丝	175
海带丝炒肉丝	175
芹菜炒肉丝	175
莴笋炒肉丝	176
芙蓉鸡片	176
松花肉	176
肉丝炒蛋	177
叉烧炒蛋	177
香肠炒蛋	177
平菇炒鸡蛋	178
海带海米豆腐	178
葱头炒鸡肝	178
炸熘肝尖	178
黄豆煮猪肝	179
炒猪肝	179
金针菇炒肚片	180
金针菇炒腰花	180
五香腰子	180

蛋皮肝泥卷	180
鸡肉粉卷	181
西红柿炖牛肉	181
牛肉红烧白萝卜	181
烧萝卜羊肉	182
猕猴桃汁里脊	182

水产类

西红柿鱼片	183
奶味青豆蘑菇煨河虾	183
蛋花鱼	183
三色鱼丸	184
胡萝卜黄瓜虾仁	184
金针菇烧虾仁	184
五彩虾仁	185
青椒鱼仁	185
茄汁虾球	185
草鱼豆腐	186
鲜菇鱼肚	186
蛤仁蒸蛋	186
金针菇蒸鲫鱼	187
荞面干松鱼	187
干烧沙丁鱼	187
沙锅鱼头豆腐	188
水氽蛤蜊肉	188
鲜奶炖鲤鱼	188
豆腐金鱼	188
鲢鱼肉丸	189
柠汁鱼块	189
芹黄炒鳝丝	189

蛋丝虾仁	190
鲜草菇扒蟹肉	190
清蒸海蟹	190
龙眼蒸蟹肉	191
奶油煮牡蛎	191

汤类 192

萝卜菠菜黄豆汤	192
萝卜羊肉汤	192
虾皮紫菜蛋汤	192
鱼香节瓜排骨汤	193
鱼圆汤	193
紫菜墨鱼丸汤	193
肉末面汤	193
鸡血豆腐汤	194
黄瓜片汤	194
芹枣汤	194
淡菜蛋汤	195
枸杞猪肝汤	195
香菇萝卜汤	195
虾皮萝卜汤	196
海米冬瓜汤	196
海带薏米鸡蛋汤	196
翡翠白玉汤	196
牛肉蛋花汤	197
丝瓜蛋花汤	197
一品豆腐汤	197
家常面汤	198
干贝西红柿汤	198
牛肉香菇汤	198