



一逗号张
孕育幸福事
育儿系列

儿科医生 妈妈的母乳 辅食喂养

全攻略

北京妇产医院儿科专家
马建荣 编著

超值赠送
0~3岁宝宝
培育喂养重点
挂图

 中国工信出版集团

 电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

儿科
医生妈妈
的
母乳辅食喂养
全攻略

马建荣 / 编著

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 · BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

儿科医生妈妈的母乳辅食喂养全攻略 / 马建荣编著. — 北京：电子工业出版社，
2016.11

（孕育幸福事·育儿系列）

ISBN 978-7-121-30061-5

I. ①儿… II. ①马… III. ①母乳喂养—基本知识 IV. ①R174

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第235905号



策划编辑：牛晓丽

责任编辑：刘 晓

特约编辑：孔 玲

印 刷：北京盛通印刷股份有限公司

装 订：北京盛通印刷股份有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：15 字数：288千字 彩插：1

版 次：2016年11月第1版

印 次：2016年11月第1次印刷

定 价：49.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：QQ 9616328。



母乳喂养，给宝宝最好的免疫力 13

母乳是宝宝最好的食物 14

母乳喂养让宝宝长得壮、少生病 14

母乳喂养是建立母子情感的第一步 16

做好哺乳准备，医生妈妈有妙招 18

妈妈产前营养足，产后乳汁多 18

产前按摩乳房能促进产后乳汁分泌 19

坚定哺乳信心让母乳源源不断 20

乳房清洁与保养是必要的，但应有度 21

准备好哺乳用品让喂奶更省心 22

何时喂，喂多少，根据宝宝情况定 23

出生后半小时就要让宝宝吸吮乳房 23

新生宝宝要按需喂养 24

宝宝总睡别担心，饿了自然醒 25

6个月以后夜里仍醒来几次要吃奶 27

宝宝食量各不同，别和其他宝宝比 28

留意宝宝吃饱的信号 29

怎样知道宝宝饿了 30

纯母乳喂养宝宝需要喝水吗 30

不要给宝宝喂葡萄糖水 32

纯母乳喂养至少坚持6个月 33

掌握喂奶技巧让喂奶更轻松 34

找到最适合自己的喂奶姿势 34

给宝宝拍嗝的技巧 37

让宝宝自动张口寻乳 38

让宝宝含住乳头和乳晕，吃得更好 38

喂奶后要自然脱出乳头 39

喂完一侧乳房再喂另一侧 40

医生妈妈的“追奶妙招” 42

宝宝食量小，吃不完的奶要挤掉 44

挤奶也是个技术活 45

挤出来的母乳要怎么保存 46

喂奶时与宝宝进行眼神交流 48

夜间给宝宝喂奶需要注意什么 48

在公共场所巧妙地解决哺乳问题 50



医生妈妈教你特殊情况下的母乳 喂养……52

- 剖宫产……52
- 双胞胎或多胞胎……54
- 早产……56
- 宝宝住院……59
- 妈妈或宝宝生病……60
- 服用药物……62
- 做过胸部整形……63

哺乳妈妈生活饮食有讲究……65

- 生气郁闷会让乳汁减少甚至回乳……65
- 如果患上产后抑郁症……66
- 不要盲目地禁吃海鲜……68
- 辛辣燥热的食物会让宝宝上火……68
- 回乳食物要避免……69
- 少吃味精、鸡精，以免影响宝宝摄入锌……69
- 催乳食物，要掌握吃的时机……70

混合喂养，补充妈妈乳汁不足……74

- 补授法、代授法，混合喂养分两种……74
- 一次只喂一种奶……75
- 宝宝吃配方奶后不吃母乳的两大原因……75
- 选对奶瓶、奶嘴，让宝宝乖乖喝奶……76
- 奶粉的选择应当结合自身实际情况……78
- 正确冲泡奶粉，让营养更完整……80
- 让宝宝顺利接受奶瓶的3个方法……80
- 第一次喂奶粉时，要注意观察宝宝……81
- 混合喂养的宝宝要适当喝点水……81
- 人工喂养是不得已的情况……82
- 给宝宝喂多少配方奶才合适……83



各种哺喂问题，看医生妈妈如何轻松解决……84

- 无奶或少奶……84
- 乳头疼痛……85
- 乳头皲裂……86
- 乳头内陷……88
- 乳汁淤积成肿块……89
- 乳腺发炎……90
- 上班时漏奶……92
- 宝宝拒哺……93
- 宝宝吃母乳后拉肚子……94
- 吐奶……95
- 宝宝经常呛奶……96
- 宝宝吃奶时溢奶……96
- 宝宝偏爱一侧乳房……97
- 生理性厌奶……98
- 宝宝不爱喝配方奶……100
- 宝宝换奶粉后总拉稀……102
- 宝宝喝配方奶后便秘……103

辅食添加，宝宝需要更多营养……105

何时添加辅食最适宜……106

- 添加辅食没有准点时间……106
- 宝宝可以吃辅食的5个信号……106
- 添加辅食不要早于4个月……107
- 尝试辅食阶段允许中断、反复……107
- 早产儿要按矫正月龄添加辅食……108
- 添加辅食最迟不要晚于7个月……110

必须掌握的辅食添加原则……111

- 添加辅食必须少量、少次地开始……111
- 添加什么食物应结合实际情况……112
- 新食物一次只加一样，一周加一种……113
- 辅食应由稀到稠、由细到粗……114
- 添加辅食，哺乳也别停……114
- 辅食应少糖、无盐、无调味品……116

高致敏食物要推迟添加……117

添加这些食物要谨慎……118

特别关注：宝宝吃辅食后大便变化多……119

做辅食的常用工具有哪些……120

辅食添加有技巧……122

- 宝宝吃奶前喂辅食效果最好……122
- 用碗和勺子喂辅食……122
- 耐心对待不接受辅食的情况……124
- 辅食卫生从一开始就要注意……125
- 创造安静的吃辅食氛围……125
- 用天然食材来调味……127
- 自制辅食要少量、现做……128
- 谷物类辅食制作技巧……128
- 蔬菜类辅食制作技巧……129



水果类辅食制作技巧……129
高汤类辅食制作技巧……130
蛋、肉、鱼、肝类辅食制作技巧……131
辅食做成泥还是汁有讲究……133
妈妈要避免的辅食添加误区……134
将配方奶作为辅食添加……134
用自制米粉代替配方米粉……134
只给宝宝吃米粉……134
认为辅食越碎越好……135
认为辅食吃得越多越好……136
强迫宝宝进食……137
正餐吃得少，零食来帮忙……138
认为给宝宝多喝汤营养好……139
认为蔬果汁、饮料比白开水更有营养……139
吃饭主要靠大人喂……141
认为汤泡饭好吃又管饱……142
让宝宝吃大人的饭菜……143
过度关注宝宝吃饭……144
将罐装辅食当“菜”吃……144
常给宝宝吃“妈咪爱”调理肠胃……145

辅食添加难题不断，医生妈妈这样一一化解……146

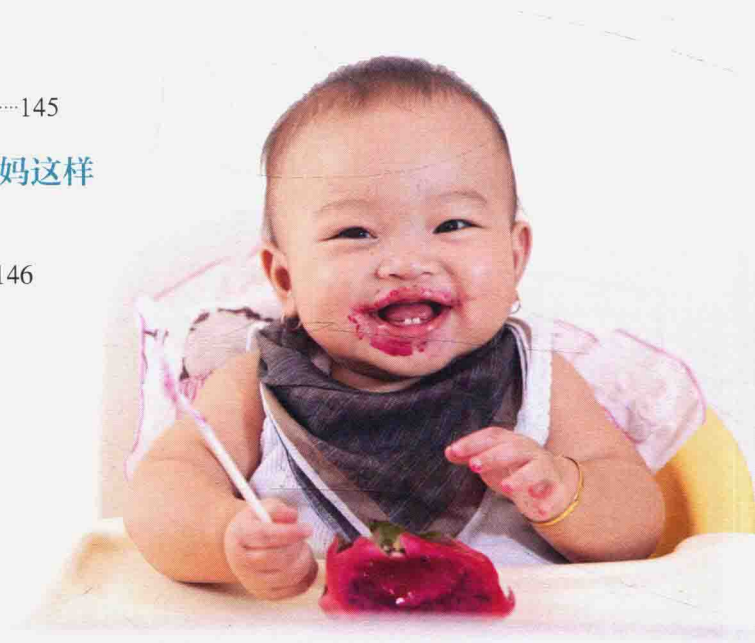
宝宝牙齿没萌出，辅食怎么加……146
宝宝拒绝任何辅食……148
宝宝偏好一种食物……149
宝宝不爱喝水……151
宝宝爱吃甜食……152
宝宝一顿饭吃太久……152
宝宝吃辅食后拒绝吃奶……153
宝宝吃辅食后便秘……153

宝宝吃辅食后腹泻……154
宝宝吃辅食后过敏……156
宝宝吃辅食后消化不良……158
宝宝不肯用勺子吃饭……158
宝宝体重、身高不达标……159
宝宝越长越胖……160
特别关注：不同年龄宝宝的牙齿清洁……162

4~6个月宝宝的辅食

——初步接触……163

开始吃泥糊状食物……163
补铁是辅食添加初期的重要目的……163
辅食最初以米粉为主，其他为辅……165
一顿吃多少辅食……165
每天喂多少辅食……166
添加辅食后应多关注口腔卫生……166
辅食制作……167



7~9个月宝宝的辅食

——学习咀嚼和吞咽……174

- 逐渐过渡到颗粒状食物……174
- 开始锻炼宝宝使用勺子和碗……174
- 宝宝在学习吃饭时可能会遇到的问题……174
- 可以每隔3~5天加一种新食材……175
- 渐渐让辅食成为独立的一餐……175
- 防止辅食意外伤害……176
- 可以尝试添加蛋、肉类了……178
- 需要做些磨牙食物了……179
- 粥的稀稠有讲究……180
- 宝宝补钙与否……181
- 辅食制作……183

10~12个月宝宝的辅食

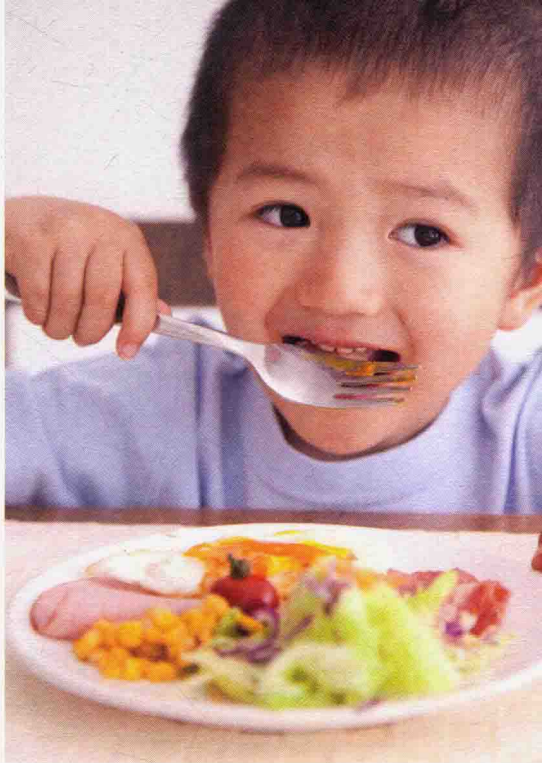
——建立三餐三点的饮食模式……190

- 可以添加些小块状的食物……190
- 宝宝吃什么拉什么……190
- 辅食从每天2顿逐渐过渡到3顿……190
- 让宝宝充分练习咀嚼……191
- 引导宝宝细嚼慢咽……191
- 建立固定的进餐程序……192
- 让宝宝尝试用杯子喝水……193
- 辅食制作……194

13~24个月宝宝的辅食

——增加种类，由软变干……202

- 为乳磨牙准备固体食物……202
- 宝宝现在偏食很正常……203
- 每天摄入至少10种食物……204
- 仍不建议尝试的食物……204



- 食物逐渐接近成人模式……206
- 培养良好的进餐习惯……207
- 辅食制作……208

25~36个月宝宝的辅食

——步入一日三餐的生活……218

- 需要花点心思在食物造型上……218
- 宝宝不喜欢的食材还可以这样变……218
- 还不必急着用筷子……219
- 宝宝缺锌的可能性大吗……220
- 辅食制作……222

附录A：0~3岁宝宝体重及身高发展参照
……232

附录B：宝宝膳食营养素参考摄入量
……236

附录C：婴儿家庭常备药箱……237

附录D：婴儿预防接种程序表……238

母乳喂养，
让宝宝吃上最安全、营养最全面的天然食物，
收获最好的免疫力。





合理添加辅食，
让宝宝吃得香、长得壮，
稳稳地跨出成长第一步。

儿科
医生妈妈
的
母乳辅食喂养
全攻略

马建荣 / 编著

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

儿科医生妈妈的母乳辅食喂养全攻略 / 马建荣编著. — 北京: 电子工业出版社, 2016.11

(孕育幸福事·育儿系列)

ISBN 978-7-121-30061-5

I. ①儿… II. ①马… III. ①母乳喂养—基本知识 IV. ①R174

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第235905号



策划编辑: 牛晓丽

责任编辑: 刘 晓

特约编辑: 孔 玲

印 刷: 北京盛通印刷股份有限公司

装 订: 北京盛通印刷股份有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编: 100036

开 本: 720×1000 1/16 印张: 15 字数: 288千字 彩插: 1

版 次: 2016年11月第1版

印 次: 2016年11月第1次印刷

定 价: 49.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至zltts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式: QQ 9616328。



父母要做宝宝最好的营养师

作为一名儿科医生，我感到特别欣慰，因为越来越多的家长能坚持母乳喂养，并在宝宝的喂养上倾注了极大的精力。不过，即便我们遵循最科学的喂养方法，仍然会遇到这样那样的喂养问题。

宝宝吃奶不够多！

宝宝长得不够快！

宝宝拉稀！

宝宝过敏！

宝宝不吃辅食！

.....

而且，即使遇到同样的问题，不同的宝宝也有可能要用不同的方法来解决。比如同样是出生后吸不出奶，有的宝宝是因为吸吮力弱，需要妈妈手动刺激乳房；有的宝宝是因为吸吮次数少，多吸吸就会有。再比如给宝宝添加辅食，有的宝宝四五个月时吃蛋黄就吃得很顺利，没有任何不适；而有的宝宝却沾不得一

点蛋黄，一碰就嘴角红肿，甚至全身起红疹子。

从刚出生时的母乳喂养，到添加辅食，直至和大人吃同样饭菜前的磨合期，宝宝每一个成长阶段都会出现新的喂养问题，老人过去照料孩子的经验已经不适用了，而别人照顾孩子的经验对你来说也未必有效！

作为一个妈妈，我深知父母遇到喂养问题时的焦虑心情。因此，我希望通过文字将婴幼儿喂养中的常见问题，通俗易懂地讲解清楚。孩子成长的过程，同样是父母成长的过程。我始终相信：只要用心，每一位父母都是宝宝最好的营养师！

希望这本书能够陪伴您和宝宝一起快乐成长！





母乳喂养，给宝宝最好的免疫力——13

母乳是宝宝最好的食物——14

母乳喂养让宝宝长得壮、少生病——14

母乳喂养是建立母子情感的第一步——16

做好哺乳准备，医生妈妈有妙招——18

妈妈产前营养足，产后乳汁多——18

产前按摩乳房能促进产后乳汁分泌——19

坚定哺乳信心让母乳源源不断——20

乳房清洁与保养是必要的，但应有度——21

准备好哺乳用品让喂奶更省心——22

何时喂，喂多少，根据宝宝情况定——23

出生后半小时就要让宝宝吸吮乳房——23

新生儿要按需喂养——24

宝宝总睡别担心，饿了自然醒——25

6个月以后夜里仍醒来几次要吃奶——27

宝宝食量各不同，别和其他宝宝比——28

留意宝宝吃饱的信号——29

怎样知道宝宝饿了——30

纯母乳喂养宝宝需要喝水吗——30

不要给宝宝喂葡萄糖水——32

纯母乳喂养至少坚持6个月——33

掌握喂奶技巧让喂奶更轻松——34

找到最适合自己的喂奶姿势——34

给宝宝拍嗝的技巧——37

让宝宝自动张口寻乳——38

让宝宝含住乳头和乳晕，吃得更好——38

喂奶后要自然脱出乳头——39

喂完一侧乳房再喂另一侧——40

医生妈妈的“追奶妙招”——42

宝宝食量小，吃不完的奶要挤掉——44

挤奶也是个技术活——45

挤出来的母乳要怎么保存——46

喂奶时与宝宝进行眼神交流——48

夜间给宝宝喂奶需要注意什么——48

在公共场所巧妙地解决哺乳问题——50



医生妈妈教你特殊情况下的母乳 喂养……52

- 剖宫产……52
- 双胞胎或多胞胎……54
- 早产……56
- 宝宝住院……59
- 妈妈或宝宝生病……60
- 服用药物……62
- 做过胸部整形……63

哺乳妈妈生活饮食有讲究……65

- 生气郁闷会让乳汁减少甚至回乳……65
- 如果患上产后抑郁症……66
- 不要盲目地禁吃海鲜……68
- 辛辣燥热的食物会让宝宝上火……68
- 回乳食物要避免……69
- 少吃味精、鸡精，以免影响宝宝摄入锌……69
- 催乳食物，要掌握吃的时机……70

混合喂养，补充妈妈乳汁不足……74

- 补授法、代授法，混合喂养分两种……74
- 一次只喂一种奶……75
- 宝宝吃配方奶后不吃母乳的两大原因……75
- 选对奶瓶、奶嘴，让宝宝乖乖喝奶……76
- 奶粉的选择应当结合自身实际情况……78
- 正确冲泡奶粉，让营养更完整……80
- 让宝宝顺利接受奶瓶的3个方法……80
- 第一次喂奶粉时，要注意观察宝宝……81
- 混合喂养的宝宝要适当喝点水……81
- 人工喂养是不得已的情况……82
- 给宝宝喂多少配方奶才合适……83



各种哺喂问题，看医生妈妈如何轻 松解决……84

- 无奶或少奶……84
- 乳头疼痛……85
- 乳头皲裂……86
- 乳头内陷……88
- 乳汁淤积成肿块……89
- 乳腺发炎……90
- 上班时漏奶……92
- 宝宝拒哺……93
- 宝宝吃母乳后拉肚子……94
- 吐奶……95
- 宝宝经常呛奶……96
- 宝宝吃奶时溢奶……96
- 宝宝偏爱一侧乳房……97
- 生理性厌奶……98
- 宝宝不爱喝配方奶……100
- 宝宝换奶粉后总拉稀……102
- 宝宝喝配方奶后便秘……103

辅食添加，宝宝需要更多营养 105

何时添加辅食最适宜 106

添加辅食没有准点时间 106

宝宝可以吃辅食的5个信号 106

添加辅食不要早于4个月 107

尝试辅食阶段允许中断、反复 107

早产儿要按矫正月龄添加辅食 108

添加辅食最迟不要晚于7个月 110

必须掌握的辅食添加原则 111

添加辅食必须少量、少次地开始 111

添加什么食物应结合实际情况 112

新食物一次只加一样，一周加一种 113

辅食应由稀到稠、由细到粗 114

添加辅食，哺乳也别停 114

辅食应少糖、无盐、无调味品 116

高致敏食物要推迟添加 117

添加这些食物要谨慎 118

特别关注：宝宝吃辅食后大便变化多 119

做辅食的常用工具有哪些 120

辅食添加有技巧 122

宝宝吃奶前喂辅食效果最好 122

用碗和勺子喂辅食 122

耐心对待不接受辅食的情况 124

辅食卫生从一开始就要注意 125

创造安静的吃辅食氛围 125

用天然食材来调味 127

自制辅食要少量、现做 128

谷物类辅食制作技巧 128

蔬菜类辅食制作技巧 129

