



协和医院儿科专家精心打造

专家指导

0~3岁宝宝

饮食与保健

丁国芳 主编

- 权威专家
宝宝养育全程指导
- 解疑答惑
小儿常见病对症调理
- 附赠精美挂图
- 科学喂养，宝宝健康成长

中国优生
科学协会
推荐用书



中国轻工业出版社



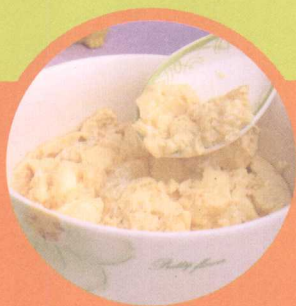
协和医院儿科专家精心打造

专家指导

0~3岁宝宝

饮食与保健

丁国芳 主编



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

专家指导0~3岁宝宝饮食与保健 / 丁国芳主编. —北京:
中国轻工业出版社, 2008.5
(现代人)
ISBN 978-7-5019-6376-8

I. 专... II. 丁... III. ①婴幼儿—饮食营养学②婴
幼儿—妇幼保健 IV. R153.2 R174

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第028599号



责任编辑: 张 弘

责任终审: 劳国强

整体策划: 千韵生活图书工作室

责任监印: 胡 兵 张 可

装帧设计: 文香设计工作室

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: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2008年5月第1版第1次印刷

开 本: 889×1194 1/24 印张: 5

字 数: 100千字

书 号: ISBN 978-7-5019-6376-8/TS·3716 定价: 25.80 元

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

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: 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

80012S0X101ZBW



PART1 0~3岁宝宝同步喂养指导

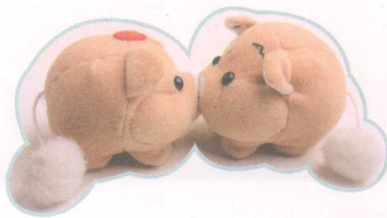


1 0~3个月——靠奶过活

- 8 母乳喂养，令宝宝身体强壮
- 8 母乳喂养的好处
- 9 母乳喂养的正确姿势
- 10 宝宝衔乳的正确方法
- 11 混合喂养 & 人工喂养
 - 混合喂养
 - 混合喂养的方法
 - 人工喂养
- 12 人工喂养，为宝宝选对奶粉
 - 配方奶喂养
 - 牛奶喂养
 - 羊奶喂养
- 13 配方奶冲调方法
 - 冲调比例
 - 冲调水温
- 充分摇匀
- 妥善保存
- 14 用奶瓶喂奶的正确姿势
- 15 如何选择奶嘴
 - 硅胶奶嘴
 - 乳胶奶嘴
 - 不同规格的奶嘴
- 16 人工喂养，注重消毒
- 16 防止宝宝溢奶的方法
- 17 喂奶时间及次数
- 18 如何判断宝宝是否吃饱了
- 19 教你观察宝宝大便
 - 吃奶宝宝的正常大便
 - 吃奶宝宝的几种异常大便

2 4~6个月——断奶初期，逐渐添加辅食

- 20 营养素的添加
 - 添加鱼肝油
 - 添加铁制剂
- 21 转奶循序渐进
 - 何谓转奶
 - 转奶方法
- 22 辅食添加原则
- 24 4~6个月辅食添加时间表
- 25 辅食制作器具介绍
- 26 教你观察宝宝大便
- 27 推荐食谱
 - 番茄汁
 - 菜水
 - 蛋黄泥
 - 鸡蛋羹
 - 米汤





3 7~9个月——断奶中期，固体食物添加

30 营养素的添加

补充铁、锌、钙
补充蛋白质

31 50种辅食原料速查表

34 7~9个月辅食添加时间表

食物添加的种类及量
不要忽视给宝宝喂水

35 呵护宝宝，度过断奶期

为何要断奶

断奶，是对宝宝的重大考验

温柔呵护，让断奶不再痛苦

细心烹制辅食，保证充足营养

37 推荐食谱

南瓜泥
鸡肝薯泥
鱼泥
甘薯粥

4 10~12个月——断奶后期，接近幼儿食物

40 10~12个月辅食添加时间表

41 乳牙护理到，一生牙齿好

出牙前的护理
出牙时的护理
出牙后的护理

44 宝宝便秘的按摩疗法

按摩方法一
按摩方法二

按摩方法三

46 推荐食谱

胡萝卜山药粥
西葫芦面条
鸡肉小馄饨
鱼肉松
虾肉豆腐羹
烤土豆丁

5 1岁宝宝——健脑益智，宝宝聪明过人

50 1岁宝宝喂养特点及营养需求

少食多餐
多吃蔬菜水果
摄取优质蛋白质
牛奶不可少
粗粮细粮都要吃
防止宝宝偏食

51 健脑益智，补充DHA & ARA

认识DHA和ARA
如何补充DHA和ARA

52 训练宝宝自己进食

宝贝！你准备好了吗？
妈咪！准备开始了！
宝宝饮食习惯培训营

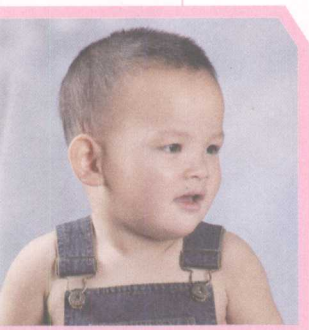
56 推荐食谱

蛋花麦片粥
鱼肉松粥
葡萄干土豆泥
山药三明治
小烤饼
香蕉牛奶糊





6 2岁宝宝 —— 补锌补钙，宝宝茁壮成长



60 2岁宝宝的喂养特点和营养需求

保证充足营养
膳食要多样化
养成良好咀嚼习惯
鼓励宝宝多活动

61 补锌补钙，宝宝茁壮成长

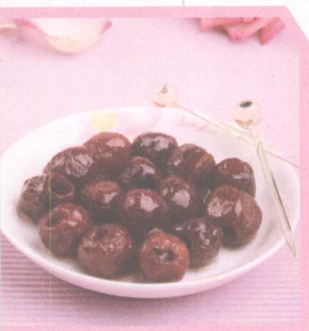
缺锌的特征
补锌策略

63 钙——促进骨骼和牙齿生长的主要矿物质

补钙策略

64 培养良好用餐习惯

好习惯早养成



乖乖吃饭有诀窍
促进宝宝的食欲
喂食时间要掌握
开饭时间要固定
言传不如身教

66 推荐食谱

虾皮紫菜蛋汤
麻酱花卷
清蒸带鱼
家常鸡块
鸡茸玉米汤
猪排面

7 3岁宝宝 —— 调理脾胃，宝宝一生受益

70 3岁宝宝生理特点及营养需求

乳牙出齐
饮食多样化
重视宝宝在节假日中的饮食

71 锻炼宝宝不挑食的十大绝招

74 预防宝宝食物过敏

母乳喂养，预防宝宝过敏
妈妈要少吃易过敏食物
宝宝应少吃油炸食物
添加辅食别太早

75 低过敏食物&易过敏食物

低过敏食物
易过敏食物

76 推荐食谱

玉米面窝头
牛肉河粉
菠菜蛋炒饭
肉丝卤面
百合绿豆粥



PART2 0~3岁宝宝对症调理



1 小儿消化不良

- 80 认识小儿消化不良
- 81 对症调理方案
- 82 对症食谱
 - 自制酸奶
 - 薏米鸡内金粥
 - 山楂萝卜排骨汤

2 小儿腹泻

- 84 认识小儿腹泻
- 85 对症调理方案
- 86 对症食谱
 - 胡萝卜汤
 - 焦米汤
 - 香菇汤

3 小儿便秘

- 88 认识小儿便秘
- 89 对症调理方案
- 90 对症食谱
 - 菠菜汤
 - 杏仁芝麻粥
 - 柏子仁粥

4 小儿呕吐

- 92 认识小儿呕吐
- 93 对症调理方案
- 94 对症食谱
 - 姜糖醋饮
 - 橘皮粥
 - 黄瓜粳米粥

5 小儿厌食

- 96 认识小儿厌食
- 97 对症调理方案
- 98 对症食谱
 - 雪梨粥
 - 萝卜葱白汁
 - 红果淮山饼

6 小儿积食

- 100 认识小儿积食
- 101 对症调理方案
- 102 对症食谱
 - 糖炒山楂
 - 淮山小米粥
 - 海蜇炖荸荠

7 小儿贫血

- 104 认识小儿贫血
- 105 对症调理方案
- 106 对症食谱
 - 鸡汁粥
 - 桂圆枸杞粥
 - 当归羊肉汤

8 小儿营养不良

- 108 认识小儿营养不良
- 109 对症调理方案
- 110 对症食谱
 - 蛋花虾肝面
 - 青菜鸡肝肉汤
 - 肉蛋豆腐汤

9 小儿肥胖

- 112 认识小儿肥胖
- 113 对症调理方案
- 114 对症食谱
 - 虾米白菜
 - 黄瓜拌肉丝
 - 蜜饯山楂

10 小儿佝偻病

- 116 认识小儿佝偻病
- 117 对症调理方案
- 118 对症食谱
 - 鸡肝粥
 - 双菇豆腐
 - 肉末海带面



附录



120 宝宝预防接种时间表

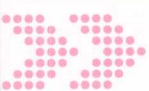
附赠挂图

0~3岁宝宝各方面生长发育表
3岁以下男童体重和身高评价标准
3岁以下女童体重和身高评价标准

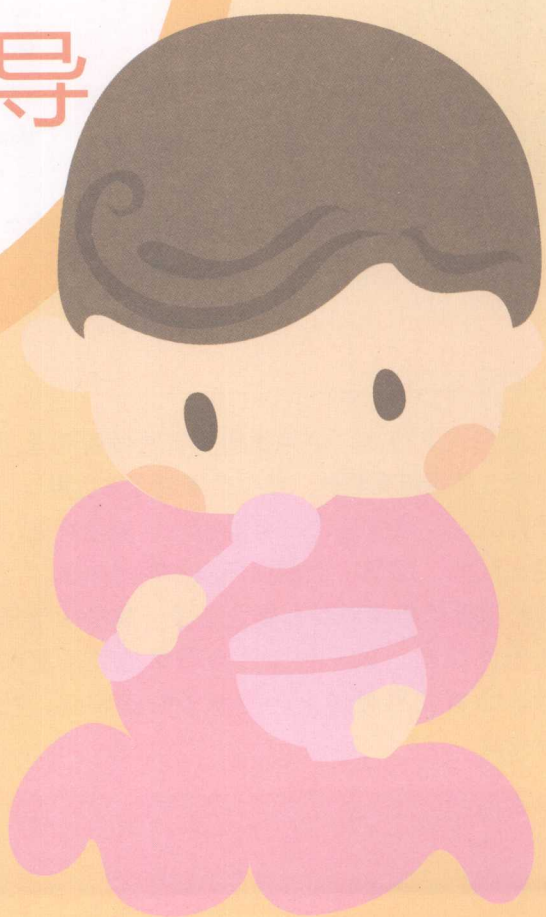
感谢以下宝宝的精彩出镜，祝你们健康成长，快乐一生！

他们是：张一驰、张柏林、张含、张博涵、李晟加、开元、王丰臣、王悦添、朵朵、皮皮、李青骐(多多)、黄彦喆、于宏淼

PART 1



0~3岁宝宝 同步喂养指导





母乳喂养， 令宝宝身体强壮

母乳含有婴儿成长所需的所有营养元素，且最易被婴儿消化吸收；母乳中还含有许多免疫抗体，可增加婴儿抵抗疾病的能力，是婴儿最理想的天然营养品。另外，哺喂母乳时与婴儿的亲密接触和亲子关系可刺激婴儿脑部及心智发展。同时哺喂母乳又可促进母亲子宫收缩，保持良好身材，所以妈咪应尽可能给宝宝喂养母乳。

母乳喂养的好处

1. 假如用人工喂养，每月奶粉要花费数百元至上千元。采用母乳喂养，减少了家庭经济负担。
2. 母乳卫生、温度适合，可以随时、随地哺乳，免去配奶、温奶、洗刷奶瓶及奶嘴等麻烦。
3. 母乳喂养的母亲对婴儿更为慈爱，有助于亲子关系的建立，孩子长大后与母亲的关系更和谐，心智发展更健全，有助于家庭和睦、社会安定。





母乳喂养的正确姿势



掌握正确的授乳姿势和含住的技巧，是成功喂哺母乳的关键。妈妈感觉舒适，乳汁流淌才会顺利。喂哺的姿势，躺着、坐着都可以，怎么舒服就怎么喂，床上、摇椅上都能让妈妈轻松哺乳。



让多数妈妈感觉舒服的授乳姿势

1. 坐在有靠背的椅子上，脚下放一个小凳子，抬高膝盖。
2. 准备3个枕头，后背垫一个，膝盖上放一个，抱宝宝的手臂下再垫一个，这样，抱宝宝哺乳时就不会腰酸背痛，手酸脚麻。

让宝宝吃奶不费力的正确姿势

1. 用手臂托住宝宝，让他（她）的脖子靠在妈妈的肘弯处，前臂托住宝宝的背部，手掌托牢小屁股。
2. 把宝宝的小身体整个侧过来，面对着妈妈，母婴要胸贴胸、腹贴腹。要点：让宝宝的头、脖子和身体成一线，吸吮、吞咽就会比较顺畅。
3. 把宝宝放在膝盖和枕头上，或者用矮凳把脚垫高，让他（她）和乳房一样高，用膝盖和枕头支撑宝宝的重量，而不仅是手臂。要点：将宝宝往上、往乳房的位置抱，让宝宝整个身体靠着妈妈，而不是妈妈的身体往前倾。

医生提醒

授乳时要注意乳房不要堵住婴儿的鼻子。宝宝的下颌应该紧贴妈妈的乳房，鼻子轻轻地碰到乳房，这样他（她）吮吸时才能保证呼吸的通畅。如果乳房阻挡了他（她）的鼻孔，妈妈要用手轻轻按下乳房，协助宝宝呼吸。

宝宝衔乳的正确方法



1. 用手指或乳头轻触宝宝的嘴唇，他（她）会本能地张大嘴巴，寻找乳头。
2. 用拇指顶住乳房上方，食指和中指分开夹住乳房，用其他手指以及手掌在乳晕下方托握住乳房。
3. 趁着宝宝张大嘴巴，直接把乳头送进宝宝的嘴里，一旦确认宝宝含住了乳晕，赶快用手臂抱紧宝宝，使他（她）紧紧贴住妈妈。
4. 稍稍松开手指，托握着乳房，确认宝宝开始吸吮。

怎样判断宝宝是否含住乳晕

宝宝的下颚咬住乳晕周围，而不是乳头。上下口唇分开，齿龈环绕在乳晕周围，妈妈能感觉到他（她）的舌头向上，将乳头压向他（她）的硬颚，两者挤压乳头。

医生提醒

母乳喂养如果引起乳房、乳头出现持续性疼痛，可能是哺乳的姿势有问题。哺乳时，要让宝宝含住大部分的乳晕，仅仅吸吮乳头不仅不易使宝宝吃到奶，而且会引起乳头皲裂。正确的姿势有助于宝宝挤压乳晕下的乳腺，以获取大量乳汁。一旦发现宝宝的衔乳方式不对，应该用小手指伸进宝宝下唇和乳房之间，断开衔接，重新再来。

如果乳头已经发生皲裂，可以利用乳汁治疗。哺乳后将少许乳汁涂在乳头及乳晕上，短时间内暴露和干燥乳头，并在乳罩下垫上干净手巾。因乳汁具有抗菌作用，且含有丰富的蛋白质，可起到修复表皮的作用。哺乳后穿戴宽松内衣和胸罩，有利于空气流通和皮损的愈合。乳头皲裂比较重，乳头疼痛剧烈，可暂停母乳喂养24小时。另外，注意保持局部清洁，涂以适当的滋润、消炎类药物，对促进乳头皲裂的好转大有帮助。



混合喂养 & 人工喂养

混合喂养

母乳不足需加其他代乳食品，如牛奶、奶粉，使婴儿吃饱，维持正常的生长发育，称为混合喂养。

混合喂养虽然不如纯母乳喂养好，但在一定程度上能保证母亲的乳房按时受到婴儿吸吮的刺激，从而维持乳汁的正常分泌，婴儿每天能吃到2~3次母乳，对婴儿的健康仍然有很多好处。混合喂养每次补充其他乳类的数量应根据母乳缺少的程度来定。

混合喂养的方法

补授法

即先喂母乳，接着补喂一定数量的母乳替代品，适用于6个月以前的婴儿。其特点是，婴儿先吸吮母乳，使母亲乳房按时受到刺激，保持乳汁的分泌。

代授法

一次喂母乳，一次喂母乳替代品，轮换间隔喂食，适合于6个月以后的婴儿。这种喂法容易使母乳减少，逐渐地用配方奶、泥糊状食物、稀饭、烂面条代授，可培养孩子的咀嚼习惯，为以后断奶做好准备。

混合喂养不论采取哪种方法，每天一定要让婴儿定时吸吮母乳，补授或代授的奶量及食物量要足，并且要注意卫生。

人工喂养

人工喂养是指由于各种原因造成的主观上不愿进行母乳喂养，或者是客观上限制了母乳喂养，而只好采取其他母乳替代品进行喂养婴儿的方法。人工喂养相对于母乳喂养和混合喂养来说，要复杂一些，更需要细心认真。



人工喂养，为宝宝选对奶粉



配方奶喂养

在没有母乳的情况下，配方奶喂养是最好的选择，特别是母乳化的配方奶。

目前市场上配方奶种类繁多，应选择品牌有保证的配方奶。

有些配方奶按照不同阶段婴儿生长发育的需要，强化了不同的营养素，除蛋白质、脂肪、碳水化合物外，还有钙、铁、维生素D、DHA等，在选购配方奶时一定要仔细阅读说明，选择适合宝宝月龄的配方奶。



牛奶喂养

牛奶含有比母乳高3倍的蛋白质和钙，虽然营养丰富，但不适宜婴儿的消化能力，尤其是新生儿。牛奶中所含的脂肪以饱和脂肪酸为多，脂肪球大，又无溶脂酶，消化吸收困难。牛奶中含乳糖较少，矿物质成分较高，不仅使胃酸下降，而且加重肾脏负担，不利于新生儿、早产儿、肾功能较差的婴儿。所以牛奶需要经过稀释、煮沸、加糖3个步骤来调整其缺点。

出生后1~2周的新生儿可先喂2:1的牛奶，即鲜奶2份加1份水，以后逐渐增加浓度，吃3:1至4:1的鲜奶，到满月后，如果孩子消化能力好，大便正常，可直接喂哺全奶。

奶量的计算：

婴儿每日需要的能量为100~120卡/千克体重，需水分150毫升/千克体重。100毫升牛奶加8%的糖可供给能量100卡。

羊奶喂养

羊奶成分与牛奶相仿，蛋白质与脂肪稍多，尤以白蛋白为高，故凝块细，脂肪球也小，易消化。由于其叶酸含量低，维生素B₁₂也少，所以羊奶喂养的孩子应添加叶酸和维生素B₁₂，否则可引起巨幼红细胞贫血。





配方奶冲调方法

婴儿虽有一定的消化能力，但调配过浓会增加宝宝消化的负担，冲调过稀则会影响宝宝的生长发育。

➤➤ 冲调比例

购买配方奶时，都会附赠一个量匙，根据配方奶上的说明，妈妈们应该用量匙严格按照比例冲调。通常是以30毫升水加1匙奶粉的比例冲调。

➤➤ 冲调水温

需要注意的是，不要用高温水冲奶，更不要煮沸。温度越高，维生素破坏越多，用45~55℃的开水冲调奶粉最为适宜。

➤➤ 充分摇匀

为了使奶粉充分溶解，应先加水、后加奶粉，加入奶粉后，拿着奶瓶顺时针摇匀，使奶粉充分溶解。摇动幅度不可过大，以免气泡进入奶中，会导致宝宝打嗝、溢奶。

➤➤ 妥善保存

使用配方奶要妥善保存，否则会影响其质量。应贮存在干燥、通风、避光处，温度不宜超过15℃。



医生提醒

不要随意更换配方奶的品牌，因为不同的配方奶营养物质的配比不同，婴儿肠胃娇嫩敏感，随意更换奶粉，会导致宝宝消化不良。如的确需要更换，也要循序渐进。下文将专门介绍如何给宝宝换奶。

用奶瓶喂奶的正确姿势



妈妈用奶瓶给宝宝喂奶时，与喂母乳一样，要斜抱着婴儿，用一只胳膊当枕头，支撑婴儿的头部。随着奶瓶中奶量的减少，要逐渐把瓶底抬高，任何时候都要使奶水充满奶嘴处，否则会使婴儿吸进空气。

医生提醒

在用奶瓶给宝宝喂奶之前，须先洗净双手，取出消毒好的奶瓶、奶嘴，注意奶嘴不要随意放置，应竖直向上，一定不要弄脏奶嘴。将调好的奶倒入奶瓶，拧紧瓶盖。将奶瓶倾斜，滴几滴奶液在手背上，试试温度，感觉不烫即可。奶液滴落的速度以不急不慢为宜。

宝宝开始吃奶后要注意，奶瓶的倾斜角度要适当，让奶液充满整个奶嘴，避免宝宝吸入过多空气。如果奶嘴被宝宝吸瘪，可以慢慢将奶嘴拿出来，让空气进入奶瓶，奶嘴即可恢复原样。

不要把尚不会坐的宝宝放在床上，让他独自躺着用奶瓶吃奶，而大人长时间离开，这样非常危险，宝宝可能会呛奶，甚至引起窒息。



正确的抱奶瓶姿势



错误的抱奶瓶姿势



快吃完了，把奶瓶竖起来



如何选择奶嘴



硅橡胶奶嘴

优点：无异味；不易老化，抗腐蚀。

缺点：较乳胶奶嘴硬；价格较乳胶奶嘴贵。

乳胶奶嘴

优点：乳胶奶嘴较柔软，且弹性较好；价格比硅胶奶嘴便宜。

缺点：会有橡胶的味道；容易变形；易老化。

不同规格的奶嘴

奶嘴大小要适宜。孔过小，孩子吸着费劲，往往造成吃不饱；孔过大，吸得太快，很容易吐奶。下面是几种不同规格奶嘴的介绍：

规格		用途	适合月龄
圆形孔	小圆孔	奶/水	0~3个月宝宝
	中圆孔	奶/水	3~6个月宝宝
	大圆孔	奶	6个月以上宝宝
十字孔		奶/果汁/蔬菜汁/米汤	6个月以上宝宝
Y字孔		奶/果汁/蔬菜汁/米汤	6个月以上宝宝



人工喂养，注重消毒

婴儿的抵抗力很弱，容易受到细菌感染。每一次人工喂养前都要认真地对器具进行消毒，虽然麻烦些，但为了宝宝的健康，必须实行。

消毒方法有开水煮、药品消毒、熏蒸等形式，常见的是用开水煮消毒。

具体消毒方法：

喂奶后立即清洗奶瓶和奶嘴；将奶瓶等用具放在盛有适量水的消毒锅里煮5~6分钟。用蒸煮器消毒需10分钟。奶嘴的消毒有3分钟就行。器具消毒后用专用器具夹将奶嘴等器具放在专用的奶瓶干燥架子上备用。



两个月大的宝宝已经能抬头了

防止宝宝溢奶的方法

宝宝吃奶时，与奶一起也吞进了空气。这些空气在胃中所产生的气泡，挤压吃进去的奶，容易溢奶。因此，吃完奶后，妈妈要垂直抱起宝宝，让宝宝的上半身靠在妈妈的肩膀上，妈妈一只手握空心拳，轻轻拍拍宝宝的后背，让宝宝打上两三个大嗝儿，宝宝就不会溢奶了。

