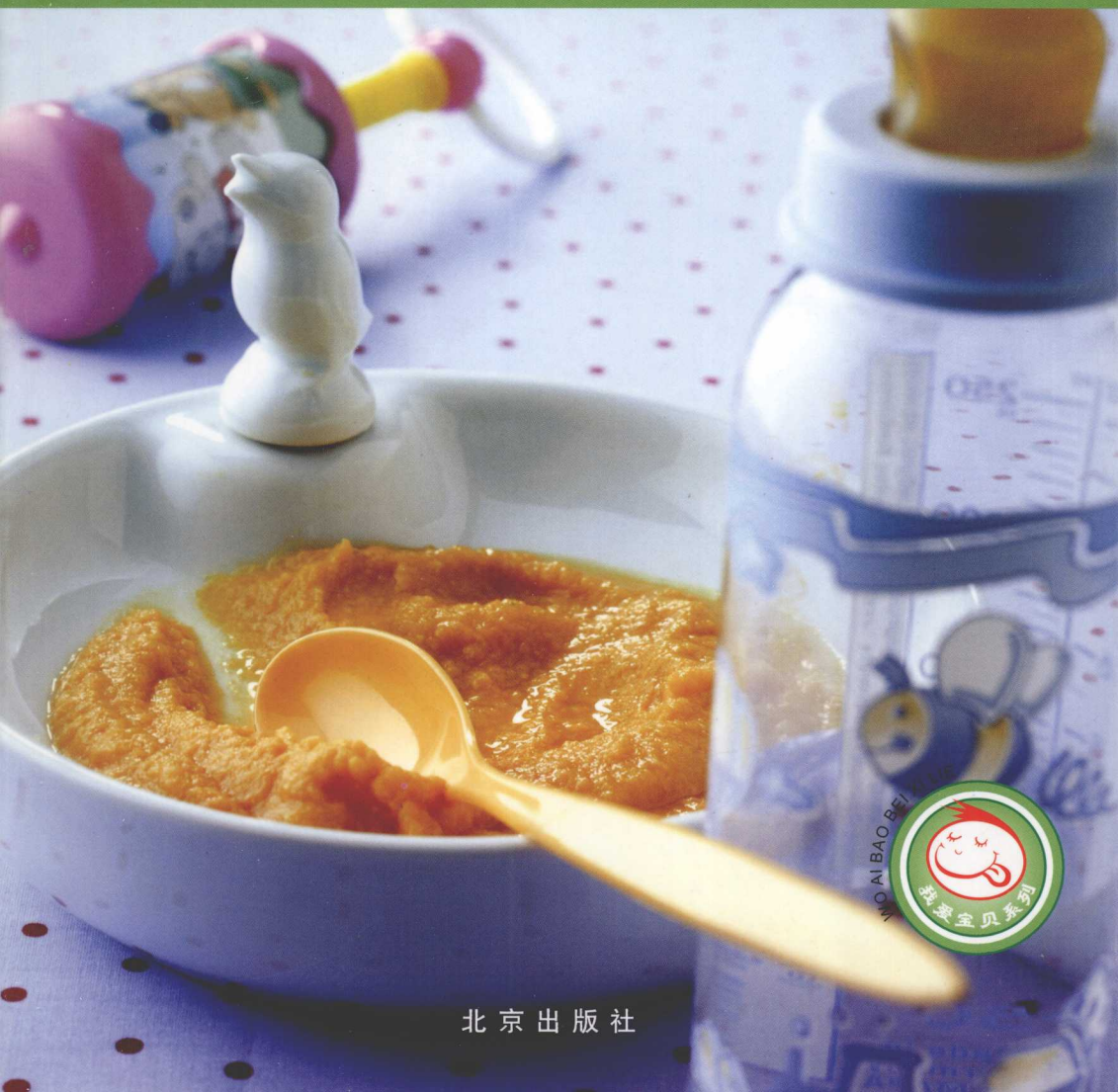




汉竹●我爱宝贝系列

中国优生科学协会理事
首都儿科研究所儿童营养资深专家
吴光驰 主编

0~3岁宝宝 关键营养



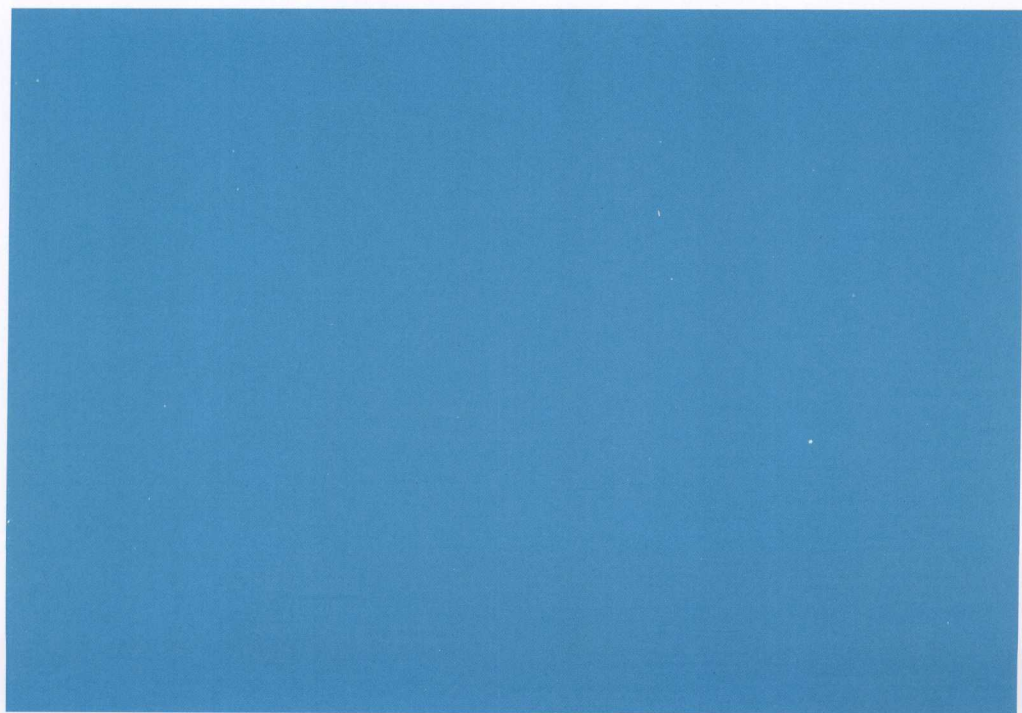
北京出版社

汉竹·我爱宝贝系列

吴光驰 主编

北 京 出 版 社

0~3岁宝宝 | 关 键 营 养



图书在版编目(CIP)数据

0~3岁宝宝关键营养/吴光驰主编. —北京:北京出版社, 2007.12

(汉竹·我爱宝贝系列)

ISBN 978-7-200-07039-2

I. 0… II. 吴… III. 婴幼儿—营养卫生 IV. R153.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第183700号



汉竹图书

www.homho.com

全案策划

汉竹 ● 我爱宝贝系列

0~3岁宝宝关键营养

0~3 SUI BAOBAO GUANJIAN YINGYANG

吴光驰 主编

☐ 出版 北京出版社

☐ 地址 北京北三环中路6号

☐ 邮编 100011

☐ 网址 www.bph.com.cn

☐ 总发行 北京出版社

☐ 经销 新华书店

☐ 印刷 北京美通印刷有限公司

☐ 开本 1/16

☐ 印张 7

☐ 版次 2008年1月第1版

☐ 印次 2008年1月第1次印刷

☐ 印数 1—20 000

☐ ISBN 978-7-200-07039-2/TS·206

☐ 定价: 16.80元

☐ 质量投诉电话: 010-58572393





前言

经过10个月的孕程，终于迎来了粉粉嫩嫩的小生命。在这10个月里，宝宝的婴儿床、新衣服、小推车都已经准备好了吧？那么，接下来再为宝宝准备一份营养大礼包吧！

本书以图谱的形式，阐述了母乳喂养中的常见问题，并针对宝宝生长发育过程中各个时期的营养需求做了具体而明确的阐述。同时，针对宝宝所需的食材、营养素给出了深入浅出的描述，让宝宝吃得开心，让父母放心。

在早教领域有“三岁缔造一生”的说法，其实，宝宝一生的健康，也是在出生后的前三年里缔造起来的。作为宝宝健康的掌管者，父母有责任提供给宝宝最好的营养。希望这本内容丰富且方便查阅的图书能帮父母筑起宝宝健康的第一层地基。

注：“关键营养”一词针对于某一种功能、某一特定时期或营养性疾病而言。在本书中，为了引起读者对饮食营养的重视，我们引用本词作为书名。

热心读者留言板 / www.homho.com E-mail/hansonbooks@126.com



如何阅读这本书

纯母乳喂养宝宝，请看这里。

人工喂养或混合喂养宝宝，请看这里。

独特的表盘形式，让你对宝宝的全天进食时间一目了然，不会错过任何补充营养的好时机。

宝宝本月亟需的营养成分。

宝宝每个月的营养需求都有所变化，本书标题充分体现这种变化。

第2个月：宝宝开始快快长啦

关键营养提示：脂肪、蛋白质、碳水化合物

从满月起，宝宝进入一个快速生长的时期。对各种营养的需求也迅速增加。生长发育所需的热能大约占总热量的25%-30%。每天热量供给约需95千卡/克体重。

此阶段继续提倡母乳喂养。如果母乳量足，可完全不必添加其他配方奶。如果母乳不足或者由于妈妈体力不支，不能完全母乳喂养时，首先应当选择混合喂养，采取补授法（参见第17页）。当补授法也不能坚持时，再采用代授法（参见第17页）。

18 哺乳禁忌

用配方奶粉喂养宝宝时，一定要

注意：

- 忌高温：母亲的体温是37℃，这也是配方奶中各种营养存在的适宜条件。宝宝的胃肠也较耐受。
- 忌浓度过高：浓度高可能会引起发生腹泻、肠炎，浓度低就会造成营养不良。
- 忌污染变质：配方奶粉非常容易滋生细菌，如果开罐后放过长时间，就可能被污染。

深度阅读：宝宝睡得正香，要不要叫醒宝宝喂奶？

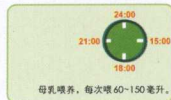
当然啦！早产、体重低或精弱的宝宝，觉醒能力差。如果一直让宝宝睡下去，有可能发生低血糖。所以，如果宝宝睡眠时间超过3小时仍然不醒，就要叫醒，给宝宝喂奶。如果宝宝不吃，就要看看宝宝是否有其他异常情况，是早产了。当然，如果是在后半夜，就不要主动去叫醒宝宝，除非时间超过6小时一直都没有吃奶。

给宝宝补充脂肪、蛋白质、碳水化合物，充足的营养供给可以保证宝宝的生长发育和智力发育。给宝宝喂奶时，要给宝宝补充脂肪、蛋白质、碳水化合物。

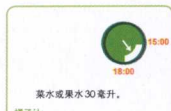
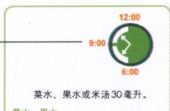


一日食谱

纯母乳喂养



混合喂养/人工喂养



菜水、果水
将白菜、萝卜或菜苗、山楂等切成小丁，加入清水煮软，捞出固体物，凉后即可。可补充维生素和蛋白质、维生素C、钙、磷、铁等物质。
米汤
将大米3大匙洗净用水淘净，放入锅中加入三四杯水煮，小火煮至水减半时关火，将煮好的米汤过滤，只留米汤。微温时即可喂食。

橘子汁
取橘子1个，将外皮洗净，切成两半，将每个置于榨汁器上旋转几次，果汁即可流入杯中；过滤后即成。每个橘子约得果汁40毫升。饮用时可加1倍水和少量糖。
青菜水
青菜50克（油菜、白菜均可），清水50克。将菜洗净，切碎，将不锈钢锅（不要用铁、铝制品）放在火上，将水烧沸，放入碎菜，盖好锅盖烧开后2-3分钟，将锅离火，再焖10分钟，滤去菜渣留汤即可。

注：给混合喂养或人工喂养的宝宝添加开水、菜水、果水、米汤时，选择在白天两次喂奶中间添加，每次30毫升。

19

宝宝巧搭配，宝宝更聪明



有些习以为常的做法可能会损害宝宝的身体健康，请不要这样做。

关于此节遇到的喂养问题，如果你有更多的疑问，请看这里。它可以扩充你的育儿营养知识。

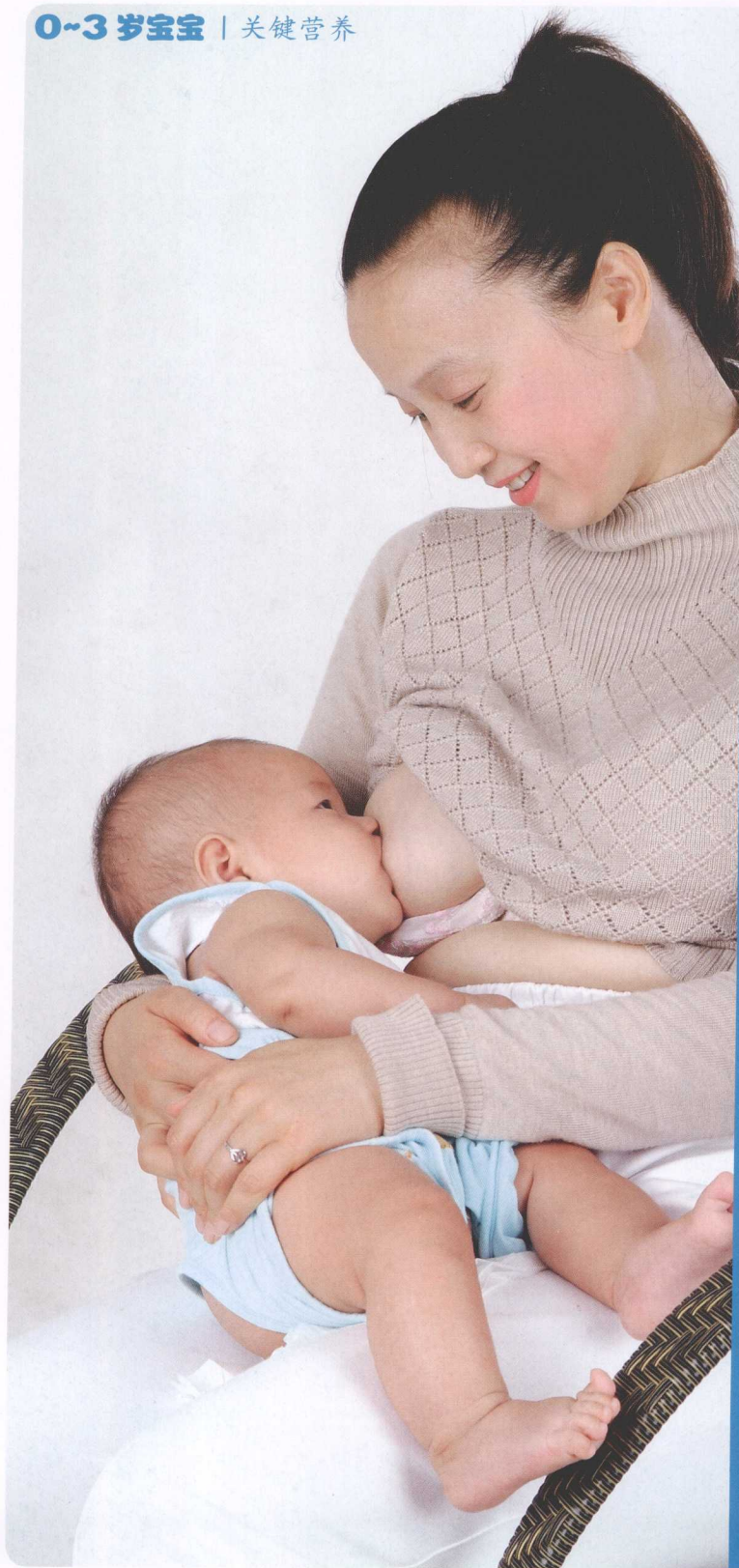
对多数小宝宝提倡按需喂养，即饿了就吃，但有了这些整点喂养提示作为参考，你就更容易掌握宝宝的食量和进餐情况了。

在此时段内及时为宝宝添加辅食，保证营养供应。

这些特别的关怀和提示，千万不可错过。

以上推荐的食谱让你不必再为『如何翻新花样丰富宝宝的餐桌』而烦恼。





第一章

宝宝 6 个月以内的理想食谱——母乳

1

母乳是宝宝最好的礼物

2

图解哺乳姿势

3

母乳喂养 Q&A

4

妈妈如何补充关键营养

8

第二章

营养巧搭配，宝宝更聪明

15

第1个月：	母乳喂养的关键期	16
第2个月：	宝宝开始快快长啦	18
第3个月：	补充维生素，身体更健康	20
第4个月：	为添加辅食做准备	22
第5个月：	品尝更多美味	24
第6个月：	用食物提升免疫力	26
第7个月：	食物帮助牙齿生长	28
第8个月：	营养好，爬得快	30
第9个月：	为断奶做准备	32
第10个月：	继续锻炼咀嚼能力	34
第11个月：	食量变大的小家伙	36
第12个月：	和母乳说 Byebye	38
1岁1~3个月：	“小大人”的多样性食谱	40
1岁4~6个月：	照顾娇嫩的消化系统	42
1岁7~9个月：	优质蛋白不能少	44
1岁10~12个月：	粗细搭配，营养更好	46
2岁1~3个月：	更多热量，更多能量	48
2岁4~6个月：	调整三大营养素的比例	50
2岁7~9个月：	步入一日三餐的生活	52
2岁10~12个月：	细嚼慢咽，还要吃饱	54
3岁1~3个月：	肉、蛋、奶、豆，一个都不能少	56
3岁4~6个月：	饮食清淡，胃口更好	58
3岁7~9个月：	强化弱项营养	60
3岁10~12个月：	当心变成小胖墩	62

第三章

宝宝关键营养全接触

65

营养素类	66
奶类	74
肉类	76
蛋类	78
核果类	79
水果类	80
蔬菜类	84
其他	90

附录

宝宝常见病的食疗方	92
-----------	----



第一章

宝宝6个月以内的理想食谱——母乳

母乳是婴儿的最佳食品，优良的母乳来自于健康的妈妈。

母乳含有的营养成分对婴儿来说是最理想的，它与婴儿的消化能力相适应，能满足婴儿生长发育的需要。母乳含有新生儿生长发育所需的各种营养物质，适合新生儿胃肠消化和吸收，而且其质量会不断变化，以适应宝宝的生长发育所需。母乳，尤其是初乳中含有丰富的免疫球蛋白、乳铁蛋白、溶菌酶和其他免疫活性物质，可以增强新生儿的抗感染能力。因此，母乳喂养是最佳的哺喂方式。

母乳是宝宝最好的礼物

母乳喂养可分为纯母乳喂养、部分母乳喂养和象征性母乳喂养。世界卫生组织(WHO)和联合国儿童基金会(UNICEF)于2001年5月通过第55届世界卫生大会向全球联合提出宝宝出生后最初6个月纯母乳喂养最新标准,并建议产妇至少坚持哺乳12~24个月,以此作为人类哺育宝宝的最理想方式,同时还能起到预防各种妇科慢性疾病甚至乳腺癌的作用。

纯母乳喂养最新标准:

1. 分娩后半小时开始母乳喂养。
2. 出生后6个月内,宝宝除母乳外不得接受任何其他食物、饮料甚至是水。
3. 母乳喂养应该按需进行,不分昼夜。
4. 不得使用奶瓶、人造奶头或安慰奶嘴。

然而在我国,大多数家庭还达不到这个标准,添加了配方奶的混合喂养仍占了大多数。



妈妈的乳汁是宝宝最好的食物,营养十分丰富,有助于宝宝健康成长,也有利于妈妈产后恢复。

母乳喂养有哪些好处

1. 营养丰富。母乳含有各种适合宝宝成长的营养成分,且容易消化吸收。
2. 含有抗体。在宝宝的免疫系统尚未发育完全时,母乳可以帮助宝宝抵御疾病以及抗过敏。
3. 方便卫生。乳汁是现成的,不用消毒,不用调配,温度也合适。
4. 妈妈的享受。宝宝的依偎,小嘴的吮吸,小手的抚摸,都会激发妈妈强烈的母爱。
5. 安抚宝宝的好方法。吮吸妈妈乳房时宝宝会有强烈的安全感。
6. 有助于妈妈恢复身材。妈妈在哺

乳时释放的荷尔蒙可以促进子宫很快恢复到正常大小,而且乳汁的分泌会消耗妊娠期间积蓄的脂肪。

哪些情况不适合进行母乳喂养

宝宝如患有半乳糖血症等疾病的话,就不能进食母乳了。

妈妈如果患有严重的心脏病、心功能不全、肾脏疾病、肝脏疾病、精神病、癫痫病等均不宜哺乳。

妈妈在患乙型肝炎、艾滋病等病毒感染疾病期间也不能哺乳,以免引起宝宝感染。



图解哺乳姿势

现在许多妈妈选择剖宫产，剖宫产的妈妈由于最初几天腹部切口疼痛，可以采用以下介绍的方式哺喂宝宝。

床上坐位喂奶法

妈妈取坐位或半坐卧位，在身体一侧放枕头垫到适宜高度，同侧手抱住宝宝，宝宝下肢朝妈妈身后，臀部放于垫高处，胸部紧贴妈妈胸部，嘴巴和下颌能贴住妈妈乳房为宜。用乳头触及宝宝口唇，宝宝就会张大嘴巴含住同侧乳头及大部分乳晕吸吮。

床下坐位喂奶法

妈妈坐于靠近床缘的坐椅上，身体紧靠椅背，放松背部和双肩，身体方向与床缘成一夹角。宝宝放在床上，用棉被或枕头垫到适宜高度，妈妈以环抱式抱住宝宝哺乳。

哺喂禁忌

躺着喂奶时，有时会有乳汁或宝宝的呕吐物流到宝宝的耳朵里去，对于免疫机能尚不健全的宝宝，极易诱发急性化脓性中耳炎，如治疗不及时，可能导致耳聋。

3



宝宝6个月以内的理想食谱——母乳

母乳喂养时，抱宝宝的常见姿势有3种。新妈妈不妨每种都试试，选择一种自己和宝宝都感觉最舒适的姿势。当宝宝拒绝在不太喜欢的乳房上吃奶时，妈妈也可以换个姿势或换一个乳房喂，以鼓励宝宝继续吃奶。



1. 抱抱：轻松且常用的姿势。



2. 斜抱：在图1基础上，在宝宝头下垫些东西，有助于宝宝含住乳头。此姿势适合于早产儿、吮吸能力弱或含乳头有困难的宝宝。



3. 夹抱：将宝宝夹抱在腋下，大腿部稍稍抬高，以承托宝宝的身体，然后将乳头放入宝宝口中。这个姿势尤其适用于乳房较大或乳头内陷的妈妈。

注意：宝宝的嘴唇包住乳头和乳晕，其鼻子和面颊接触乳房。宝宝的嘴唇在外面(或外翻)，不是向内收回。

母乳喂养Q&A

新妈妈怎样喂奶

在分娩后的半小时内，只要妈妈的健康情况允许，就可以开始喂奶。如果宝宝出生后不早些喂奶，妈妈的脑垂体得不到刺激，就不分泌泌乳素。时间长了，即使宝宝再吮吸乳头，脑垂体也没反应了，或者奶量很少。此外，吮吸乳头也可以使子宫收缩，减少妈妈产后出血，促进子宫恢复，防止或减少新生儿生理性体重下降，还可以促进母子感情。

如果乳汁过多，宝宝吃不完，可以用吸奶器把多余的乳汁吸空。这样既解决妈妈乳房胀痛的问题，又能促进乳汁分泌。

怎样提高母乳的质量

哺乳妈妈饮食要多样化，食物要新鲜，多吃含有丰富蛋白质的牛奶、豆制品、鱼、鸡肉、蛋、瘦肉等。同时，各种新鲜的蔬菜和水果也要多吃。多喝汤，不吃刺激性的食物，也不要吃寒凉生冷之物，否则会影响乳汁分泌。

生活要规律，保证充足的睡眠和休息。少看电视，少干重活，不过度疲劳，才能分泌高质量的乳汁。

保持情绪稳定、精神愉快。任何精神因素的刺激，都会影响泌乳素的分泌，使乳汁减少。

月经来潮会影响母乳质量吗

月经来潮时，一般会有乳量减少的现象。乳汁中蛋白质及脂肪的含量也会稍有变化，蛋白质的含量偏高些，脂肪的含量偏低些，这种乳汁有时会引起宝宝的消化不良，但这只是暂时的，等经期过后，就会恢复正常。因此，无论是处在经期或是经期后，都不用停止哺乳。

早一点给宝宝喂奶，宝宝的体会更强壮。喂奶也是安抚宝宝情绪的好方法，妈妈与宝宝交流的好机会，有助于亲子关系的建立和维护。





早产儿怎样哺喂

按早产儿成熟情况不同而异，对于出生体重较重的、吮吸反射良好的宝宝，可直接哺乳。如果吮吸反射较弱，则可以先将母乳挤出或吸出，再用滴管或胃管喂养。

早产儿胃肠功能相对较弱，食管下端发育不完善，容易发生胃食管反流，哺喂后常常发生呕吐，不仅影响胃肠对营养物质的吸收，而且可能造成反流物误吸入气管而引起窒息，有生命危险。

预防这种危险，可以在哺乳后让宝宝侧卧，而且给宝宝睡的床不要太软，这样可以有效地防止反流物误吸。

乳头内陷怎样哺乳

正常情况下，乳头应高于乳晕平面1.5~2厘米。乳头凹陷有以下几种情况：乳头较扁或较短，脐状乳头，但尚能被拉出；内陷乳头，即乳头内陷，不能被拉出。

乳头内陷的妈妈在哺乳之初可能会有哺乳困难，但仍应坚持哺乳。方法是：每次将乳头轻轻拉出，送入宝宝口中。如果乳头凹陷很严重，就不能强行往外拉。确实不能哺乳的，应尽早回乳，以免发生急性乳腺炎。

哺乳妈妈怎样用药

研究表明，哺乳妈妈服用的药物，大多会通过血液循环进入乳汁中，所以，哺乳期妈妈用药千万要慎重。需要用药时，应向医生说明自己正在哺乳期，要在医生指导下用药。服药时，应在哺乳后马上服，并尽可能间隔4个小时以上再哺乳，以便药物尽可能多地完成代谢，使母乳中的药物浓度达

到最低，减少宝宝吸收的药量。绝不能自作主张，随意用药。

暂时性缺奶怎么办

暂时性缺奶大多发生在产后3个月内。表现特点是：宝宝出生后，原本乳汁分泌旺盛，可是有一天突然就没有了奶胀的感觉，奶水很少。检查时也没有发现妈妈有什么疾病。

引起暂时性缺奶的原因很多，如环境突然改变、身体疲劳、对母乳喂养缺乏信心、月经恢复、宝宝生长加快等。

暂时性缺奶只是暂时现象，在确定不是乳房损伤或者妈妈身体疾病的前提下，一定要坚持不加喂牛奶、奶粉或其他辅助食品，一定不用奶瓶，最多坚持7~10天，情况就会好转。

但是，个别妈妈由于种种原因不能喂哺宝宝或确实早期无乳汁分泌，特别针对巨大儿、早产儿等，为预防宝宝低血糖等问题的发生，还是要添加少量的配方奶以保证生长发育。添加的同时，至少每日保证3次以上的婴儿吮吸或定时吸出母乳（如因病住院造成母婴分离）。

同时，妈妈要保持精神愉快和足够的休息，多吃促进乳汁分泌的食物；坚持勤哺喂，每次喂奶双侧乳房都要给婴儿吮吸至少10分钟；坚持夜间哺乳；母亲因患病暂时不能哺乳时，也要坚持将乳房排空；月经恢复时母乳可能少一些，此时可增加哺乳次数来补救。