



20余年一线儿科护理经验
手把手教你养出好宝宝



0~3岁 宝宝营养 圣经

宝宝最科学的
营养方案

杨颖 主编

首都儿科研究所附属儿童医院
儿科护理主管护师



新时代出版社
New Times Press



0~3岁 宝宝营养圣经

杨颖 主编

首都儿科研究所附属儿童医院
儿科护理主管护师



新时代出版社
New Times Press

图书在版编目 (CIP) 数据

0~3岁宝宝营养圣经 / 刘晶晶编著. -- 北京 :
新时代出版社, 2013.9

(快乐妈咪 / 杨颖主编)

ISBN 978-7-5042-2025-7

I. ①0… II. ①刘… 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(2013)第224956号

新 时 代 出 版 社 出版发行

(北京市海淀区紫竹院南路23号 邮政编码100048)

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷

新华书店经售

*

开本 710×1000 1/16 印张14 字数 220千字

2013年9月第1版第1次印刷 印数 1—6000册 定价 35.00元

(本书如有印装错误, 我社负责调换)

国防书店: (010) 88540777 发行邮购: (010) 88540776
发行传真: (010) 88540755 发行业务: (010) 88540717

前言

P R E F A C E

宝宝的到来，给家庭带来了无限欢乐，给新爸爸新妈妈们增添了幸福。面对家庭成员的到来，新爸爸新妈妈不亦乐乎，倾注所有的温暖、关心。有人说“3岁决定一生”，3岁应该为宝宝做些什么？如何带宝宝？如何教育孩子？这些问题让初为人父母者不知所措，想爱却不知如何去爱。

本套书的编写力求适应0~3岁宝宝的特征，针对宝宝在实际的养育过程中所面对的四大方面的常见问题，宝宝养护、宝宝睡眠、宝宝营养、宝宝游戏，教会父母如何从这四大方面入手养育宝宝，实则为新父母准备的育儿宝典。

宝宝养护以宝宝年龄段为划分，针对各个阶段的宝宝所面临的问题，切实关心宝宝的发育、能力发展，并提出可行的建议。《宝宝睡眠圣经》围绕不同年龄段的宝宝的睡眠情况，帮助新父母了解宝宝的睡眠质量，更好地为宝宝的睡眠创造良好环境。《宝宝营养圣经》关心宝宝出现的各种身体状况、饮食情况等，提出生活中的营养细节方案。《宝宝游戏圣经》是新爸爸妈妈们陪伴宝宝最好的亲子活动，以及在活动中提高宝宝的各项智能。

全套书由具有多年孕产育儿经验的专家编写而成，育儿理念新颖，育儿方法恰当，告诉父母如何带宝宝的同时，也能提高宝宝的能力，开发智力。

编写过程中，错误在所难免，恳请读者批评指正。

第一节 纯母乳喂养的宝宝 / 10

- 乳汁的分泌原理 / 10
- 产后要及时进行乳房护理 / 11
- 不同阶段的母乳分类 / 12
- 母乳成分中的营养素生理功能 I / 13
- 母乳成分中的营养素生理功能 II / 14
- 母乳喂养的好处 I / 16
- 母乳喂养的好处 II / 18
- 母乳喂养的好处 III / 20
- 母乳喂养成功的措施 / 22
- 开始母乳喂养的时间 / 23
- 喂奶的间隔时间 / 24
- 喂奶的姿势 / 26
- 喂奶的注意事项 28
- 影响宝宝腹胀、打嗝的因素 I / 29
- 影响宝宝腹胀、打嗝的因素 II / 30
- 喂奶后的必要程序：正确帮宝宝拍打嗝 I / 32
- 喂奶后的必要程序：正确帮宝宝拍打嗝 II / 34
- 喂奶后的必要程序：正确帮宝宝拍打嗝 III / 36
- 喂奶后的必要程序：正确帮宝宝拍打嗝 IV / 38
- 夜间哺喂母乳的方法 / 40
- 母乳不足的解决方法 I / 41
- 母乳不足的解决方法 II / 42
- 缓解妈妈“涨奶”的痛苦 / 44

厌奶期的开始 / 45

厌奶大作战！鹅口疮 / 46

厌奶大作战！开胃药 & 亲子关系 / 48

给宝宝喂水应注意什么 / 49

第二节 人工喂养的宝宝 / 50

如何人工喂养婴幼儿 / 50

正确冲调配方奶的 10 个步骤 I / 51

正确冲调配方奶的 10 个步骤 II / 52

给宝宝冲调配方奶的 7 个注意事项 I / 54

给宝宝冲调配方奶的 7 个注意事项 II / 56

喝奶后胀气好恼人 I / 58

喝奶后胀气好恼人 II / 59

习惯性溢奶要注意 / 60

频繁吐奶快就医 I / 62

频繁吐奶快就医 II / 64

频繁吐奶快就医 III / 66

怎样消毒宝宝的奶瓶 I / 67

怎样消毒宝宝的奶瓶 II / 68

怎样消毒宝宝的奶瓶 III / 70

喂养不当为何容易引起宝宝腹泻 / 72

宝宝4~12个月/74



- 什么时候可以开始给宝宝添加辅食 /76
- 辅食添加准则 /77
- 辅食添加的10个标准 I /78
- 辅食添加的10个标准 II /80
- 各类辅食的添加顺序 /82
- 培养良好的饮食习惯 /83
- 有机食物对宝宝更好吗 /84
- 怎样预防宝宝食物过敏 /85
- 可以在宝宝的辅食里放盐吗 /86
- 宝宝可以吃蜂蜜吗 /88
- 添加辅食前宝宝会给哪些信号 /90
- 帮宝宝顾好肠胃3要诀：透视成长曲线 I /92
- 帮宝宝顾好肠胃3要诀：透视成长曲线 II /93
- 帮宝宝顾好肠胃3要诀：正确添加辅食 I /94
- 帮宝宝顾好肠胃3要诀：正确添加辅食 II /96
- 帮宝宝顾好肠胃3要诀：正确添加辅食 III /98
- 帮宝宝顾好肠胃3要诀：正视肠胃不适 I /100
- 帮宝宝顾好肠胃3要诀：正视肠胃不适 II /101
- 4~6个月：小小品尝家 /102
- 7~9个月：学咀嚼，练吞咽 /103
- 10~12个月：建议规律饮食模式 /104
- 辅食添加最关心的问题 I /105
- 辅食添加最关心的问题 II /106
- 辅食添加最关心的问题 III /108
- 宝宝腹泻时强调要继续饮食 /110
- 适当添点粗粮 /112
- 含蛋白食物有益健康 /114
- 怎样给宝宝顺利断奶 /115
- 预防宝宝断奶综合征 /116
- 过胖宝宝的饮食护理 /118
- 警惕餐桌上可能出现的危险 /120
- 宝宝不爱吃米饭，怎么办 /122

Part 3

宝宝 1 ~ 2 岁 /124

- 1 ~ 2 岁的宝宝营养方案 /126
- 避免有损宝宝大脑发育的食物 /128
- 合理喂养预防宝宝贫血 /129
- 循序诱导孩子自己吃饭 I /130
- 循序诱导孩子自己吃饭 II /132
- 具有增智益脑作用的食物有哪些 I /134
- 具有增智益脑作用的食物有哪些 II /135
- 哪些食物对儿童的智力发育有影响 I /136
- 哪些食物对儿童的智力发育有影响 II /138
- 给宝宝补充水果的方法 I /140
- 给宝宝补充水果的方法 II /141
- 注意给宝宝补钙 I /142
- 注意给宝宝补钙 II /143
- 宝宝怎样补充维生素 /144
- 小心变成胖宝宝：肥胖的定义 /146
- 小心变成胖宝宝：肥胖的形成原因 /148
- 小心变成胖宝宝：宝宝肥胖的影响 /150
- 小心变成胖宝宝：预防方法 /151
- 儿童营养存在的 8 大误区 /152

Part 4

宝宝 2 ~ 3 岁 /154

- 为 2 岁以后的宝宝建立饮食习惯 /156
- 应注意科学合理的膳食 /158
- 拒绝快餐饮食 /160
- 导致宝宝偏食的原因有哪些 /162
- 孩子偏食怎么办？如何在食物上下工夫 I /164
- 孩子偏食怎么办？如何在食物上下工夫 II /165
- 会影响钙吸收的因素 /166
- 让宝宝多吃蔬菜的好办法 /168
- 宝宝患病时应如何喂养 /170
- 保持宝宝良好的食欲 /172
- 让宝宝聪明的营养物质 I /173



- 让宝宝聪明的营养物质 II /174
- 瘦宝宝的增肥计划 I /175
- 瘦宝宝的增肥计划 II /176
- 瘦宝宝的增肥计划 III /178
- 宝宝饮食上常见的问题及对策：食欲不振 /180
- 宝宝饮食上常见的问题及对策：偏食 /182
- 宝宝饮食上常见的问题及对策：营养不良 & 吃得慢 /184
- 宝宝饮食上常见的问题及对策：自己吃饭 /186
- 宝宝早用筷子的三点好处 /188
- 吃饭训练大成功 I /190
- 吃饭训练大成功 II /192
- 吃饭训练大成功 III /194
- 吃饭训练大成功 IV /196
- 关于吃饭训练的 Q & A /198

Part 5

宝宝的第一口辅食日记 /200

- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 南瓜汁 /202 | 燕麦鸡蛋糊 /208 | 芋头玉米泥 /216 |
| 大米汤 /202 | 蛋黄泥 /208 | 胡萝卜豆腐泥 /216 |
| 苹果胡萝卜汁 /202 | 红枣蛋黄泥 /209 | 香甜玉米饼 /217 |
| 胡萝卜山楂汁 /203 | 小米粥 /209 | 鸡汤豌豆糊 /217 |
| 番茄苹果汁 /203 | 鳕鱼肉泥 /210 | 牛肉泥蒸豆腐 /218 |
| 白萝卜生梨汁 /203 | 香蕉大米粥 /210 | 肉泥米粉 /218 |
| 苹果葡萄汁 /204 | 拇指饼干粥 /211 | 红薯团团 /219 |
| 胡萝卜汤 /204 | 奶香米粥 /211 | 黄金南瓜汤 /219 |
| 猕猴桃汁 /204 | 蛋黄大米粥 /212 | 时蔬浓汤 /220 |
| 玉米汁 /205 | 香芹米粉粥 /212 | 白菜段段面 /220 |
| 绿豆汤 /205 | 蔬菜牛奶羹 /213 | 牛肉菠菜粥 /221 |
| 水梨米汤 /206 | 二米粥 /213 | 香菇鸡肉粥 /221 |
| 生菜苹果汁 /206 | 水果藕粉 /214 | 番茄土豆羹 /222 |
| 鲜果时蔬汁 /206 | 青菜糊 /214 | 牛肉蛋花粥 /222 |
| 生菜苹果汁 /207 | 蛋黄嫩豆腐泥 /215 | 大米紫薯粥 /223 |
| 菠菜汁 /207 | 羊肝番茄泥 /215 | 三鲜豆腐羹 /223 |



0~3岁 宝宝营养圣经

杨颖 主编

首都儿科研究所附属儿童医院
儿科护理主管护师



新时代出版社
New Times Press

图书在版编目 (CIP) 数据

0~3岁宝宝营养圣经 / 刘晶晶编著. -- 北京 :
新时代出版社, 2013.9

(快乐妈咪 / 杨颖主编)

ISBN 978-7-5042-2025-7

I. ①0… II. ①刘… 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(2013)第224956号

新 时 代 出 版 社 出版发行

(北京市海淀区紫竹院南路23号 邮政编码100048)

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷

新华书店经售

*

开本 710×1000 1/16 印张14 字数 220千字

2013年9月第1版第1次印刷 印数 1—6000册 定价 35.00元

(本书如有印装错误, 我社负责调换)

国防书店: (010) 88540777 发行邮购: (010) 88540776
发行传真: (010) 88540755 发行业务: (010) 88540717

前言

P R E F A C E

宝宝的到来，给家庭带来了无限欢乐，给新爸爸新妈妈们增添了幸福。面对家庭成员的到来，新爸爸新妈妈不亦乐乎，倾注所有的温暖、关心。有人说“3岁决定一生”，3岁应该为宝宝做些什么？如何带宝宝？如何教育孩子？这些问题让初为人父母者不知所措，想爱却不知如何去爱。

本套书的编写力求适应0~3岁宝宝的特征，针对宝宝在实际的养育过程中所面对的四大方面的常见问题，宝宝养护、宝宝睡眠、宝宝营养、宝宝游戏，教会父母如何从这四大方面入手养育宝宝，实则为新父母准备的育儿宝典。

宝宝养护以宝宝年龄段为划分，针对各个阶段的宝宝所面临的问题，切实关心宝宝的身体发育、能力发展，并提出可行的建议。《宝宝睡眠圣经》围绕不同年龄段的宝宝的睡眠情况，帮助新父母了解宝宝的睡眠质量，更好地为宝宝的睡眠创造良好环境。《宝宝营养圣经》关心宝宝出现的各种身体状况、饮食情况等，提出生活中的营养细节方案。《宝宝游戏圣经》是新爸爸妈妈们陪伴宝宝最好的亲子活动，以及在活动中提高宝宝的各项智能。

全套书由具有多年孕产育儿经验的专家编写而成，育儿理念新颖，育儿方法恰当，告诉父母如何带宝宝的同时，也能提高宝宝的能力，开发智力。

编写过程中，错误在所难免，恳请读者批评指正。

第一节 纯母乳喂养的宝宝 / 10

- 乳汁的分泌原理 / 10
- 产后要及时进行乳房护理 / 11
- 不同阶段的母乳分类 / 12
- 母乳成分中的营养素生理功能 I / 13
- 母乳成分中的营养素生理功能 II / 14
- 母乳喂养的好处 I / 16
- 母乳喂养的好处 II / 18
- 母乳喂养的好处 III / 20
- 母乳喂养成功的措施 / 22
- 开始母乳喂养的时间 / 23
- 喂奶的间隔时间 / 24
- 喂奶的姿势 / 26
- 喂奶的注意事项 28
- 影响宝宝腹胀、打嗝的因素 I / 29
- 影响宝宝腹胀、打嗝的因素 II / 30
- 喂奶后的必要程序：正确帮宝宝拍打嗝 I / 32
- 喂奶后的必要程序：正确帮宝宝拍打嗝 II / 34
- 喂奶后的必要程序：正确帮宝宝拍打嗝 III / 36
- 喂奶后的必要程序：正确帮宝宝拍打嗝 IV / 38
- 夜间哺喂母乳的方法 / 40
- 母乳不足的解决方法 I / 41
- 母乳不足的解决方法 II / 42
- 缓解妈妈“涨奶”的痛苦 / 44

厌奶期的开始 / 45

厌奶大作战！鹅口疮 / 46

厌奶大作战！开胃药 & 亲子关系 / 48

给宝宝喂水应注意什么 / 49

第二节 人工喂养的宝宝 / 50

如何人工喂养婴幼儿 / 50

正确冲调配方奶的 10 个步骤 I / 51

正确冲调配方奶的 10 个步骤 II / 52

给宝宝冲调配方奶的 7 个注意事项 I / 54

给宝宝冲调配方奶的 7 个注意事项 II / 56

喝奶后胀气好恼人 I / 58

喝奶后胀气好恼人 II / 59

习惯性溢奶要注意 / 60

频繁吐奶快就医 I / 62

频繁吐奶快就医 II / 64

频繁吐奶快就医 III / 66

怎样消毒宝宝的奶瓶 I / 67

怎样消毒宝宝的奶瓶 II / 68

怎样消毒宝宝的奶瓶 III / 70

喂养不当为何容易引起宝宝腹泻 / 72

宝宝 4 ~ 12 个月 /74



- 什么时候可以开始给宝宝添加辅食 /76
- 辅食添加准则 /77
- 辅食添加的 10 个标准 I /78
- 辅食添加的 10 个标准 II /80
- 各类辅食的添加顺序 /82
- 培养良好的饮食习惯 /83
- 有机食物对宝宝更好吗 /84
- 怎样预防宝宝食物过敏 /85
- 可以在宝宝的辅食里放盐吗 /86
- 宝宝可以吃蜂蜜吗 /88
- 添加辅食前宝宝会给哪些信号 /90
- 帮宝宝顾好肠胃 3 要诀：透视成长曲线 I /92
- 帮宝宝顾好肠胃 3 要诀：透视成长曲线 II /93
- 帮宝宝顾好肠胃 3 要诀：正确添加辅食 I /94
- 帮宝宝顾好肠胃 3 要诀：正确添加辅食 II /96
- 帮宝宝顾好肠胃 3 要诀：正确添加辅食 III /98
- 帮宝宝顾好肠胃 3 要诀：正视肠胃不适 I /100
- 帮宝宝顾好肠胃 3 要诀：正视肠胃不适 II /101
- 4 ~ 6 个月：小小品尝家 /102
- 7 ~ 9 个月：学咀嚼，练吞咽 /103
- 10 ~ 12 个月：建议规律饮食模式 /104
- 辅食添加最关心的问题 I /105
- 辅食添加最关心的问题 II /106
- 辅食添加最关心的问题 III /108
- 宝宝腹泻时强调要继续饮食 /110
- 适当添点粗粮 /112
- 含蛋白食物有益健康 /114
- 怎样给宝宝顺利断奶 /115
- 预防宝宝断奶综合征 /116
- 过胖宝宝的饮食护理 /118
- 警惕餐桌上可能出现的危险 /120
- 宝宝不爱吃米饭，怎么办 /122

Part 3

宝宝 1 ~ 2 岁 /124

- 1 ~ 2 岁的宝宝营养方案 /126
- 避免有损宝宝大脑发育的食物 /128
- 合理喂养预防宝宝贫血 /129
- 循序诱导孩子自己吃饭 I /130
- 循序诱导孩子自己吃饭 II /132
- 具有增智益脑作用的食物有哪些 I /134
- 具有增智益脑作用的食物有哪些 II /135
- 哪些食物对儿童的智力发育有影响 I /136
- 哪些食物对儿童的智力发育有影响 II /138
- 给宝宝补充水果的方法 I /140
- 给宝宝补充水果的方法 II /141
- 注意给宝宝补钙 I /142
- 注意给宝宝补钙 II /143
- 宝宝怎样补充维生素 /144
- 小心变成胖宝宝：肥胖的定义 /146
- 小心变成胖宝宝：肥胖的形成原因 /148
- 小心变成胖宝宝：宝宝肥胖的影响 /150
- 小心变成胖宝宝：预防方法 /151
- 儿童营养存在的 8 大误区 /152

Part 4

宝宝 2 ~ 3 岁 /154

- 为 2 岁以后的宝宝建立饮食习惯 /156
- 应注意科学合理的膳食 /158
- 拒绝快餐饮食 /160
- 导致宝宝偏食的原因有哪些 /162
- 孩子偏食怎么办？如何在食物上下工夫 I /164
- 孩子偏食怎么办？如何在食物上下工夫 II /165
- 会影响钙吸收的因素 /166
- 让宝宝多吃蔬菜的好办法 /168
- 宝宝患病时应如何喂养 /170
- 保持宝宝良好的食欲 /172
- 让宝宝聪明的营养物质 I /173



- 让宝宝聪明的营养物质 II /174
- 瘦宝宝的增肥计划 I /175
- 瘦宝宝的增肥计划 II /176
- 瘦宝宝的增肥计划 III /178
- 宝宝饮食上常见的问题及对策：食欲不振 /180
- 宝宝饮食上常见的问题及对策：偏食 /182
- 宝宝饮食上常见的问题及对策：营养不良 & 吃得慢 /184
- 宝宝饮食上常见的问题及对策：自己吃饭 /186
- 宝宝早用筷子的三点好处 /188
- 吃饭训练大成功 I /190
- 吃饭训练大成功 II /192
- 吃饭训练大成功 III /194
- 吃饭训练大成功 IV /196
- 关于吃饭训练的 Q & A /198

Part 5

宝宝的第一口辅食日记 /200

- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 南瓜汁 /202 | 燕麦鸡蛋糊 /208 | 芋头玉米泥 /216 |
| 大米汤 /202 | 蛋黄泥 /208 | 胡萝卜豆腐泥 /216 |
| 苹果胡萝卜汁 /202 | 红枣蛋黄泥 /209 | 香甜玉米饼 /217 |
| 胡萝卜山楂汁 /203 | 小米粥 /209 | 鸡汤豌豆糊 /217 |
| 番茄苹果汁 /203 | 鳕鱼肉泥 /210 | 牛肉泥蒸豆腐 /218 |
| 白萝卜生梨汁 /203 | 香蕉大米粥 /210 | 肉泥米粉 /218 |
| 苹果葡萄汁 /204 | 拇指饼干粥 /211 | 红薯团 /219 |
| 胡萝卜汤 /204 | 奶香米粥 /211 | 黄金南瓜汤 /219 |
| 猕猴桃汁 /204 | 蛋黄大米粥 /212 | 时蔬浓汤 /220 |
| 玉米汁 /205 | 香芹米粉粥 /212 | 白菜段段面 /220 |
| 绿豆汤 /205 | 蔬菜牛奶羹 /213 | 牛肉菠菜粥 /221 |
| 水梨米汤 /206 | 二米粥 /213 | 香菇鸡肉粥 /221 |
| 生菜苹果汁 /206 | 水果藕粉 /214 | 番茄土豆羹 /222 |
| 鲜果时蔬汁 /206 | 青菜糊 /214 | 牛肉蛋花粥 /222 |
| 生菜苹果汁 /207 | 蛋黄嫩豆腐泥 /215 | 大米紫薯粥 /223 |
| 菠菜汁 /207 | 羊肝番茄泥 /215 | 三鲜豆腐羹 /223 |

宝宝0-3岁

宝宝0-3岁

宝宝0-3岁

宝宝0-3岁

宝宝0-3岁

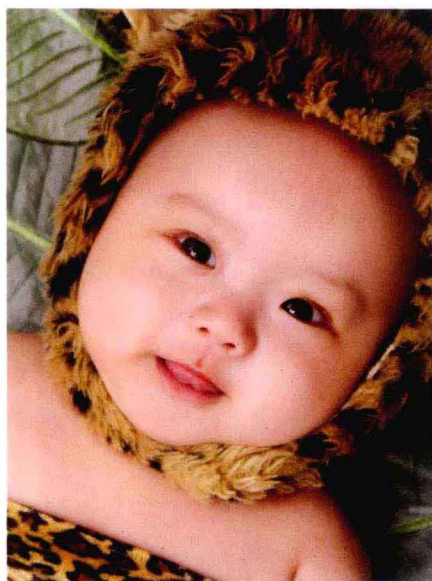
宝宝0-3岁

宝宝0-3岁

宝宝0-3岁

宝宝0-3岁

宝宝0-3岁



Part 1

宝宝0~3个月