

著名妇幼专家悉心指导您的孕育生活

精美双色版

邱宇清◎编著

ZuiJia BuRu
WeiYang BaiKe

最佳

哺乳 喂养 百科

从细节着手
精心呵护宝宝成长



- 新生儿要按需哺乳
- 怎样对宝宝进行混合喂养
- 何时给宝宝添加辅食
- 宝宝厌食的原因及对策
- 有助宝宝长高的食物
- 不要强迫宝宝进食

浙江科学技术出版社

前言

FOREWORD

十月怀胎漫长的期待，终于迎来了宝宝的呱呱坠地，要做父母的你一定是欣喜骄傲的，看着这个娇弱的小生命，他的一举一动都牵动着你的心。如何才能让宝宝茁壮成长？其中会遇到多少烦恼？需要怎样的勇气与坚持？你的心里或许有一种茫然的恐惧。如果说当初精卵的结合是你与爱人播撒的种子，那么迎接一个正在萌芽生长的生命则是你重大的使命。

科学研究表明，0~3岁是宝宝生命中生长发育最快的时期，这阶段不仅是宝宝智力与情商发展的关键期，而且是培养宝宝饮食习惯、锻炼吃饭技能的黄金时期。因此，宝宝此阶段的养育尤为重要，是任何一位妈妈都不可忽视的问题。

营养是宝宝成长发育的物质基础，如果这一时期宝宝出现不好好喝奶，不吃辅食了，妈妈奶水不足了，宝宝开始挑食偏食等一系列的问题，都会让爸爸妈妈手足无措。如何能得心应手地处理这些问题，轻轻松松地看着宝宝成长，相信是每一位父母都乐于知晓的。那么从现在开始就给自己“充电”吧！所谓“知己知彼，百战不殆”。

基于此，我们精心为父母策划编写了《最佳哺乳喂养百科》一书，分别制订了0~1岁、1~2岁、2~3岁三个时期宝宝的饮食最佳喂养方案，介绍了各个阶段宝宝的身心发育、营养需求、妈妈喂养及最佳辅食添加。此外，还加入了宝宝日常所需的营养素及常见病的饮食调理等内容。全书内容全面、

结构严谨、简洁明了，既是妈妈们的育儿枕边书，又是一位不离身的育儿顾问。



前

愿本书能给天下父母切实可行的一些帮助，祝愿你们的宝宝健康、幸福！

言

同时，本书难免有不尽人意的地方，望广大读者见谅并恳请及时提出你们的宝贵意见和建议。在此，编者表示衷心的感谢！

编 者

第一章



0~1 岁宝宝的喂养

第一节 新生儿的喂养	003
宝宝的身心发育	003
宝宝的营养需求	004
新妈妈喂养圣经	005
1. 母乳喂养	005
2. 母乳喂养的优点	006
3. 不容忽视的初乳	007
4. 新生儿要按需哺乳	008
5. 母乳喂养的姿势	008
6. 母乳喂养中常见的问题	009
7. 简单回奶的方法	010
8. 人工喂养	011
9. 什么情况下采用人工喂养	011
10. 人工喂养应首选配方奶粉	011
11. 怎样给新生儿喂牛奶	014
12. 早产儿的喂养	015
13. 人工喂养要注意的问题	016
14. 混合喂养	016

乳母营养的补充	017
---------------	-----

1. 乳母营养与宝宝发育的密切关系	017
2. 最营养的催奶食谱	018
3. 乳母应多吃健脑食品	020
4. 保证乳汁充足应注意的事项	020

第二节 1~2 个月宝宝的喂养 022

宝宝的身心发育	022
---------------	-----

宝宝的营养需求	023
---------------	-----

新妈妈喂养圣经	023
---------------	-----

1. 本月宝宝的喂养	023
2. 喂宝宝牛奶要把握好量	025
3. 牛奶过敏宝宝的喂养	026
4. 怎样对宝宝进行混合喂养	026
5. 正确判断宝宝是否吃饱	027
6. 适量给宝宝喂果汁	028
7. 给早产儿补充铁剂	029
8. 给宝宝服用鱼肝油	030
9. 多给宝宝喂水	031
10. 谨防药物给母乳带来毒素	031

第三节 2~3 个月宝宝的喂养 033

宝宝的身心发育	033
---------------	-----

宝宝的营养需求	034
---------------	-----

新妈妈喂养圣经	034
---------------	-----

1. 本月宝宝的母乳喂养	034
--------------------	-----

2. 宝宝人工喂养方案	036	
3. 为何不宜只用米粉喂养宝宝	036	
4. 夜间不宜频繁喂奶	038	目
5. 从2~3个月起可以定时喂奶	038	录
6. 宝宝不肯用奶嘴的应对措施	038	
7. 宝宝奶粉不宜频繁更换	039	
8. 给宝宝喂牛奶的禁忌	040	
9. 职业女性的喂奶方法	042	
10. 上班族妈妈如何挤奶	042	
11. 不宜过早添加辅食	043	

第四节 3~4个月宝宝的喂养

044

宝宝的身心发育	044
---------------	-----

宝宝的营养需求	045
---------------	-----

新妈妈喂养圣经	045
---------------	-----

1. 本月宝宝的母乳喂养	045
2. 宝宝慎喂羊奶粉	046
3. 何时给宝宝添加辅食	047
4. 给宝宝添加辅食的益处	047
5. 给宝宝添加辅食的原则	048
6. 如何判断宝宝需要添加辅食	049
7. 添加辅食应注意的事项	049
8. 第一次添加辅食的技巧	051
9. 添加辅食的顺序	051
10. 如何正确选择辅食	052

宝宝的推荐食谱	053
---------------	-----

第五节 4~5 个月宝宝的喂养 056

宝宝的身心发育 056

宝宝的营养需求 057

新妈妈喂养圣经 057

1. 本月宝宝的母乳喂养 057

2. 宝宝人工喂养方案 059

3. 从 4 个月开始喂宝宝蛋黄、淀粉类食物 060

4. 添加辅食应把握好宝宝的口味 060

5. 宝宝辅食添加要循序渐进 061

6. 给宝宝制作辅食的卫生要求 061

7. 从 5 个月起给宝宝喂婴儿粥 062

8. 为宝宝添加蔬菜和水果汁的方法 062

9. 宝宝不愿吃辅食怎么办 062

10. 激发宝宝爱果泥和菜泥的兴趣 063

11. 如何给宝宝补钙 064

12. 宝宝维生素 D 的补充 066

13. 均衡营养, 防止宝宝肥胖 066

宝宝的推荐食谱 067

第六节 5~6 个月宝宝的喂养 070

宝宝的身心发育 070

宝宝的营养需求 071

新妈妈喂养圣经 071

1. 本月宝宝的母乳喂养 071

2. 6 个月宝宝可以吃泥状食物了 073

3. 宝宝吃辅食噎住怎么办 073

4. 忌嘴对嘴喂宝宝	074
5. 宝宝的饮水要科学	074
6. 宝宝辅食尽量少用调味品	075
7. 给宝宝添加鱼类辅食	076
8. 宝宝不宜长期过多饮用酸奶	077
9. 宝宝不宜喝豆奶	077
10. 生病妈妈的喂养注意事项	077
宝宝的推荐食谱	079

第七节 6~7 个月宝宝的喂养

宝宝的身心发育	082
宝宝的营养需求	083
新妈妈喂养圣经	083
1. 本月宝宝的喂养	083
2. 如何应对宝宝的厌奶期	084
3. 宝宝人工喂养方案	084
4. 什么时候给宝宝添加固体食物	085
5. 宝宝不宜过多摄入的元素	085
6. 允许宝宝手抓食物	086
7. 宝宝辅食不宜过咸	087
8. 怎样给宝宝喂点心	087
9. 宝宝厌食的原因及对策	088
10. 宝宝食物过敏的对策	089
11. 宝宝营养不良的判断	089
宝宝的推荐食谱	090

第八节 7~8 个月宝宝的喂养 093

宝宝的身心发育 093

宝宝的营养需求 094

新妈妈喂养圣经 094

1. 断奶前注意饮食调节 094

2. 宝宝的代乳品因人而异 096

3. 断奶期怎样喂养宝宝 097

4. 如何让宝宝拥有健康的牙齿 097

5. 给出牙宝宝准备饼干、面包片 098

6. 水果不能完全代替蔬菜 098

7. 给宝宝喂养米汤好处多 099

8. 宝宝食欲不振怎么办 100

9. 让宝宝自己吃食物 100

10. 注意控制宝宝体重 101

宝宝的推荐食谱 101

第九节 8~9 个月宝宝的喂养 105

宝宝的身心发育 105

宝宝的营养需求 106

新妈妈喂养圣经 106

1. 本月喂养指导 106

2. 断奶过渡饮食的安排 107

3. 断奶期宝宝饮食保健的原则 108

4. 为宝宝自己吃饭做准备 109

5. 怎样培养宝宝定时、定点吃饭的好习惯 110

6. 宝宝不会咀嚼怎么办 111

7. 宝宝可以经常吃罐头食品吗	111
8. 增强宝宝食欲的窍门	111
9. 让宝宝多吃粗纤维食物	112
10. 宝宝爱吃甜食怎么办	113
宝宝的推荐食谱	114

第十节 9~10 个月宝宝的喂养

宝宝的身心发育	118
宝宝的营养需求	119
新妈妈喂养圣经	119
1. 本月宝宝的喂养方案	119
2. 怎样做到科学断奶	120
3. 本月宝宝要喂的食物量	121
4. 断奶期吃白肉鱼的好处	122
5. 逐渐将辅食变为主食	122
6. 如何使宝宝的食物多样化	123
7. 让宝宝接受新食物	124
8. 科学烹调让宝宝吃得更营养	125
9. 不要让宝宝多吃冷饮	125
10. 宝宝应少吃巧克力	126
11. 强化食品的种类及选择	126
12. 从 10 个月开始训练宝宝用汤匙吃饭	127
宝宝的推荐食谱	127

第十一节 10~11 个月宝宝的喂养

宝宝的身心发育	131
---------------	-----

宝宝的营养需求	132
新妈妈喂养圣经	132
1. 本月宝宝的饮食情况	132
2. 开始正式制订断奶计划	133
3. 夏季不宜断奶	134
4. 断奶末期如何喂宝宝	134
5. 宝宝断奶后的饮食	135
6. 宝宝秋季防燥辅食	135
7. 调理宝宝肠胃的饮食方案	137
8. 宝宝进食时不宜逗乐	138
9. 如何通过饮食促进宝宝智力发育	138
宝宝的推荐食谱	139

第十二节 11~12 个月宝宝的喂养

宝宝的身心发育	143
宝宝的营养需求	144
新妈妈喂养圣经	145
1. 宝宝断奶后的合理膳食	145
2. 怎样向幼儿的哺喂方式过渡	145
3. 让宝宝学吃“硬”食	146
4. 怎样给宝宝吃水果	146
5. 不爱吃米饭的宝宝可多喂小食品	147
6. 宝宝不宜多吃蜂蜜	147
7. 断奶后宝宝拒绝奶粉怎么办	148
8. 怎样应对会走的宝宝喂饭难问题	148
9. 让宝宝与家人同桌进餐	149

10. 怎样给宝宝吃点心	150
宝宝的推荐食谱	151

第二章



1~2 岁宝宝的喂养

第一节 13~15 个月宝宝的喂养	157
宝宝的身心发育	157
宝宝的营养需求	158
新妈妈喂养圣经	158
1. 怎样安排宝宝的主食	158
2. 宝宝的主食应多样化	159
3. 做好宝宝的营养调配	159
4. 提升宝宝智力的 DHA、ARA	160
5. 宝宝的养肺饮食	161
6. 宝宝的健脑食物	162
7. 给宝宝多吃些粗粮	163
8. 有助宝宝长高的食物	163
9. 强壮宝宝骨骼的食物	165
10. 宝宝不宜过量吃水果和碳酸饮料	165
11. 脂肪对人体的作用	167
12. 各种维生素的作用	167
13. 如何培养宝宝良好的饮食习惯	168
14. 让宝宝远离酸性食物	169
宝宝的推荐食谱	170

第二节 16~18 个月宝宝的喂养 175

宝宝的身心发育 175

宝宝的营养需求 175

新妈妈喂养圣经 176

1. 宝宝的喂养特点 176

2. 不要随意给宝宝添加营养补品 176

3. 宝宝每天的食物应包括哪些种类 177

4. 偏瘦宝宝的体重调整 178

5. 宝宝瘦是病吗 178

6. 让宝宝愉快进食 179

7. 多吃含钙多的食品 180

8. 油炸食品不宜多吃 181

9. 不宜用果汁代替水果 182

10. 宝宝不宜多吃肥肉 182

11. 宝宝应少吃果冻 182

12. 对宝宝大脑发育有害的食物 183

13. 如何避免菜肴中维生素 C 的丢失 184

14. 汤泡饭对宝宝生长不利 184

15. 莫让宝宝食用含色素的食品 184

宝宝的推荐食谱 185

第三节 19~21 个月宝宝的喂养 190

宝宝的身心发育 190

宝宝的营养需求 190

新妈妈喂养圣经 191

1. 宝宝喂养的特点 191

2. 宝宝要多吃些深色蔬菜	192
3. 膳食纤维对人体的作用	192
4. 能提高宝宝注意力的食物	193
5. 不必追求宝宝每一餐都营养均衡	194
6. 抵制腌渍食品	194
7. 让宝宝远离奶糖	194
8. 饭前忌服维生素类药物	194
9. 饭前饭后半小时内忌饮水	195
10. 夏季宝宝饮食的注意事项	195
11. 给宝宝零食的原则	196
12. 尽量少给宝宝零食	197
宝宝的推荐食谱	197

第四节 22~24 个月宝宝的喂养

宝宝的身心发育	204
----------------------	------------

宝宝的营养需求	204
----------------------	------------

新妈妈喂养圣经	205
----------------------	------------

1. 喂养的主要特点	205
2. 2 岁宝宝每天应吃多少食物	205
3. 2 岁宝宝的餐次安排	206
4. 宝宝食品巧烹调	206
5. 宝宝多吃杂粮的益处	207
6. 如何科学吃蔬菜	208
7. 正确对待食欲差的宝宝	209
8. 长期大量服用葡萄糖会让宝宝厌食	210
9. 宝宝边吃边玩怎么办	210
10. 宝宝餐前大量饮水的危害	211

11. 宝宝不宜过量服用维生素 A	211
12. 防止宝宝“积食”	212
13. 远离泡泡糖的诱惑	213
14. 宝宝的食物应少放盐	213

宝宝的推荐食谱	214
---------	-----

第三章

2~3 岁宝宝的喂养

第一节 25~27 个月宝宝的喂养	221
-------------------	-----

宝宝的身心发育	221
---------	-----

宝宝的营养需求	221
---------	-----

新妈妈喂养圣经	222
---------	-----

1. 宝宝的饮食教养	222
2. 保证营养均衡	223
3. 补充维生素和钙	223
4. 丰盛的早餐有助于提高宝宝注意力	224
5. 多给宝宝吃蒸制食物	224
6. 如何把握宝宝的进餐心理	225
7. 制作宝宝食物的注意事项	226
8. 宝宝进食十忌	226
9. 快餐影响宝宝大脑发育	227
10. 宝宝患异食癖怎么办	228
11. 宝宝零食的添加	228
12. 可预防宝宝感冒的食物	229

13. 纠正宝宝偏食挑食的习惯	230
宝宝的推荐食谱	231
第二节 28~30 个月宝宝的喂养	237
宝宝的身心发育	237
宝宝的营养需求	237
新妈妈喂养圣经	238
1. 锌对宝宝发育的作用	238
2. 什么情况下要给宝宝补锌	239
3. 膳食品种多样化对宝宝的好处	239
4. 多吃苹果可预防龋齿	239
5. 鼓励宝宝多吃蔬菜	240
6. 宝宝不宜过多服用维生素	240
7. 不宜盲目限制脂肪摄入量	241
8. 糕点少吃为妙	242
9. 宝宝不宜过多食用蛋类食物	242
10. 如何纠正宝宝吃独食	243
11. 怎样防止铅中毒	243
12. 宝宝节日饮食有讲究	244
宝宝的推荐食谱	245
第三节 31~33 个月宝宝的喂养	250
宝宝的身心发育	250
宝宝的营养需求	250
新妈妈喂养圣经	251
1. 根据宝宝的体质选择食物	251

2. 根据宝宝的体重调节饮食	252
3. 冬季寒冷时应让宝宝多吃哪些食物	252
4. 多吃组氨酸食物	253
5. 宝宝胃口不好是怎么回事	253
6. 宝宝营养不良有什么表现	254
7. 怎样预防宝宝营养不良	255
8. 科学喂养防止宝宝长龅牙	256
9. 怎样避免摄入致敏物质	256
10. 宝宝不宜使用油漆筷子	257
11. 宝宝不宜使用塑料餐具	257
宝宝的推荐食谱	257

第四节 34~36 个月宝宝的喂养

宝宝的身心发育	261
----------------------	------------

宝宝的营养需求	261
----------------------	------------

新妈妈喂养圣经	262
----------------------	------------

1. 建立良好的膳食制度	262
2. 宝宝每天的需水量	262
3. 纯净水不是最适合宝宝的	263
4. 不要强迫宝宝进食	263
5. 别让宝宝吃太饱	264
6. 不宜让宝宝进食时含饭	264
7. 过量食用生冷瓜果的危害	265
8. 宝宝喝豆浆的注意事项	265
9. 注意不要滥用营养品	266
10. 味精对宝宝的伤害	266
11. 果汁适量最好	267