



小木马
NEW TIMES PRESS



sina 新浪育儿
baby.sina.com.cn

新浪育儿强力推荐

0~3岁 宝宝喂养最新理念 速查百科

BABY
FEEDING
THE LATEST IDEAS

宝宝出生后有关健康成长你要知道的一切

曲东 主编 | 首都儿科研究所 主任医师
王玉楼 著

宝宝喂养最新理念速查百科

从母乳喂养、人工喂养、混合喂养、添加辅食、断乳方法、饮食搭配等方面入手，让宝宝在成长的每个阶段都吃得营养，吃得健康。这样吃，宝宝不生病，不挑食，不过敏。

献给所有父母的贴心礼物

- 专业权威的专家解读
- 细致贴心的育儿指导
- 一目了然的体例划分
- 全面科学的养育方案
- 切实可行的成长手册



新时代出版社
New Times Press





0~3岁宝宝 喂养最新理念 速查百科

王玉楼 / 著 曲东 / 主编

 新时代出版社
New Times Press

图书在版编目 (CIP) 数据

0~3岁宝宝喂养最新理念速查百科 / 王玉楼著. --
北京 : 新时代出版社, 2015.8
(育儿大百科 / 曲东主编)
ISBN 978-7-5042-2449-1

I. ①0… II. ①王… III. ①婴幼儿-哺育-基本知识
IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第197696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)

北京嘉恒彩色印刷有限公司印刷

新华书店经售

*

开本710×960 1/16 印张 20 字数350千字

2015年8月第1版第1次印刷 印数1-6000册 定价 68.00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

目录 contents

第一章

母乳喂养：母乳是宝宝最好的礼物 · 11

- 母乳是婴儿最理想的天然食物 · 12
- 乳房的结构与泌乳原理 · 12
- 怀孕后乳房会发生变化 · 12
- 乳房最基本的生理功能——哺乳 · 13
- A 罩杯的妈妈同样能够胜任母乳喂养 · 14
- 母乳营养成分大扫盲 · 15
- 母乳喂养的好处 · 15
- 正确哺乳促进乳汁分泌 · 18
- 准妈妈的饮食营养决定母乳的质量 · 18
- 产妇出院后不断加强母乳喂养的信念 · 18
- 早接触，早开奶、早吸吮 · 19
- 为什么初产妇易患急性乳腺炎 · 20
- 哺乳期女性需要谨慎用药 · 20
- 初乳、过渡乳、成熟乳 · 21
- 初乳的特点以及对新生儿的好处 · 21
- 新手妈妈必学的四种母乳喂养体位 · 22
- 婴儿含接乳头的正确姿势 · 23
- 正确托乳房帮助婴儿含住乳头 · 23
- 喂奶时妈妈不应中止婴儿吸吮 · 24
- 哺乳前不要给婴儿喂糖水或其他饮料 · 24
- 宝宝吃奶出汗的生理及病理原因 · 25
- 母乳喂养后宝宝吐奶怎么办 · 25
- 喂奶间隔存在最佳期 · 26
- 新旧母乳喂养观念尖峰对决 · 27
- 调整好夜间喂奶时间 · 28
- 给宝宝断夜奶能使母乳喂养走得更远 · 29
- 判断婴儿是否饥饿的方法 · 30
- 判断妈妈乳汁是否充足的方法 · 30
- 导致母乳分泌量减少的因素及其解决方案 · 31
- 科学饮食提高母乳品质 · 32
- 产后母婴同室可提高母乳喂养率 · 32
- 母婴同室有利于提高婴儿护理质量 · 33
- 婴儿抚触有助于母乳喂养 · 33
- 初生至 3 个月婴儿的生长发育特点 · 34
- 7 ~ 12 个月婴儿进行母乳喂养的方法 · 35
- 母乳喂养能够使母婴更亲近 · 35
- 母乳喂养对宝宝的心理保护 · 36
- 哺乳期间妈妈有可能感觉不到胀奶 · 37
- 应对婴儿“拒奶”的好方法 · 38
- 哺乳时婴儿吃几口就入睡或总睡觉不吃奶的应对方法 · 39
- 母乳喂养期间婴儿出现腹泻或便秘的解决方案 · 40
- 母乳性黄疸的产生原因及处理方法 · 41
- 母乳性黄疸期间婴儿接种乙肝疫苗的注意事项 · 41
- 母婴应适时补充维生素 K 预防凝血功能障碍 · 42
- 母乳喂养的婴儿补充维生素 D 和钙剂的最佳方案 · 42
- 顺利度过“暂时性哺乳期危机” · 43
- 职场妈妈如何坚持母乳喂养 · 44

母乳的冰箱放置时间 · 45
婴儿只吃奶不吃饭的应对方法 · 45
早产儿、低出生体重儿进行母乳喂养的方法 · 46
为早产儿制定最佳喂养方案 · 47
双胎儿与剖宫产儿进行母乳喂养的方法 · 47
宝宝生病时继续母乳喂养的方法 · 48
遇到这些情况宝宝不宜母乳喂养 · 49
从粪便入手，密切关注宝宝肠胃健康 · 49
掌握好喂奶次数和时间 · 51
母乳新功能：预防宝宝过敏 · 52
母乳喂养可坚持到 2 岁 · 52
成功母乳喂养爸爸的重要职责 · 53
为宝宝断奶的最佳方法 · 55
优质、高效下奶汤 · 56



第二章

人工喂养及混合喂养 · 73

乳儿的需奶量的计算方法 · 74

认识人工喂养 · 74

人工喂养应注意的问题 · 74

认识混合喂养 · 75

混合喂养时的注意事项 · 75

采用混合喂养的情况 · 76

正确冲调奶粉的方法 · 76

用奶瓶给婴儿喂牛奶的方法 · 77

配方奶粉喂养的优点 · 77

婴儿配方奶粉的类型 · 77

不同乳品中各种营养素的含量 · 79

正确选择市场上销售的配方奶粉 · 79

配方奶粉中常见的添加成分 · 80

不可以直接给 2 岁以内的宝宝喂鲜牛奶 · 81

牛奶的主要成分含量与母乳比较的不同之处 · 81

喂婴儿的牛奶配制方法 · 82

给宝宝喝牛奶时要加糖 · 83

牛奶的消毒方法 · 83

幼儿早晨不宜空腹喝牛奶 · 83

婴儿能不能喝酸奶 · 84

乳酸菌饮料与酸奶的不同 · 84

第三章

辅食，宝宝成长的加油站 · 85

辅食添加好处多 · 86

婴儿辅食添加过早、过晚都不好 · 86

给宝宝添加辅食时应遵循的原则 · 87

宝宝添加辅食的种类和顺序 · 87

添加辅食时需要注意的问题 · 88

添加辅食后要注意观察宝宝的情况 · 88

辅食添加不宜过度或单一 · 88

要让孩子从小就熟悉各种食物的味道 · 89

宝宝拒绝辅食的解决方案 · 89

给宝宝喂水应注意的问题 · 89

宝宝添加辅食从铁强化谷类食物开始 · 90

给宝宝添加蛋黄的方法 · 90

婴儿米粉的种类 · 90

添加婴儿营养米粉时需注意的问题 · 91

给宝宝添加辅食千万不要加盐 · 91

不要盲目限制婴儿饮食脂肪摄入量 · 91

蔬菜汁的制作方法 · 92

蔬菜粥的制作方法 · 92

菜泥的制作方法 · 92

鲜果汁、果泥的制作方法 · 92

水果粥的制作方法 · 93

鱼泥、虾泥的制作方法 · 93

用肉末制作辅食的方法 · 93

制作豆制品类辅食的方法 · 93

3 ~ 4 个月宝宝辅食添加方案 · 94

5 ~ 6 个月宝宝辅食添加方案 · 95

7 ~ 9 个月宝宝辅食添加方案 · 96

10 ~ 12 个月宝宝辅食添加方案 · 97

1 岁宝宝饮食方案 · 97

1 ~ 3 岁宝宝饮食需要注意的问题 · 98

第四章

营养素补充全方案：补足能量，让宝宝茁壮成长 · 99

婴幼儿成长的背后需要的营养元素 · 100

0 ~ 12 个月婴儿补充微量元素的方法 · 100

儿童微量元素缺乏的检测方法 · 101

微量元素不可滥补 · 101

钙和磷元素对人体的重要作用 · 102

补充维生素 D 促进钙和磷的吸收 · 102

宝宝缺钙 9 大症状 · 103

补钙的注意事项 · 103

补钙的饮食宜忌 · 104

钙不是补得越多越好 · 104

孩子应该及时补钙 · 104

春秋补钙好时节 · 105

奶、豆补钙益处多 · 105

婴儿补钙应遵循缺多少补多少的原则 · 106

母乳喂养的孩子不必特别补钙 · 106

人工喂养的孩子要额外补钙 · 107

检查结果不缺钙还是会有枕秃 · 107

给婴儿补钙要注意细节 · 107

药物补钙看时机 · 108

婴幼儿每天钙的需要量 · 109

预防婴儿缺锌 · 109

婴儿期补锌的方法 · 109

给孩子补锌的常见问题 · 109

离子镁的生理作用 · 110

钠摄入不足和摄入过多会有不良反应 · 110

低钾和高钾的具体表现 · 111

元素硫的生理功能 · 111

以牛奶为主食的婴幼儿应适当补充含铜丰富的食物 · 111

碘在婴幼儿生长发育中的重要作用 · 111

其他重要的微量元素在生长发育中发挥着重要作用 · 112

膳食纤维对宝宝健康的重要作用 · 112

蛋白质摄入对于婴幼儿生长发育十分重要 · 112

婴幼儿的蛋白质生理需要量 · 113

蛋白质缺乏对婴幼儿产生的影响 · 113

给宝宝添加蛋白质并不是越多越好 · 114

脂肪的成分构成 · 114

脂肪的生理作用 · 114

脂肪的生理需要量 · 115

必需氨基酸和非必需氨基酸 · 115

每日必需氨基酸的平均需要量是多少 · 116

牛磺酸的生理作用 · 116

必需脂肪酸的重要生理作用 · 117

“脑黄金”重要的生理作用 · 117

二十二碳六烯酸存在于食物之中 · 118

碳水化合物被消化和吸收的过程 · 118

碳水化合物的生理作用 · 118

碳水化合物的生理需要量 · 119

糖的种类及被消化吸收的过程 · 119

维生素的种类及特点 · 120

孩子常流口水与维生素缺乏有关 · 120

维生素 A 的生理作用 · 121

维生素 A 多存在于食物中 · 121

维生素 D 在人体被吸收利用的过程及生理需要量 · 121

早产儿易发生维生素 E 缺乏 · 122

维生素 E 的生理需要量 · 122

维生素 K 的来源 · 122

维生素 K 缺乏会导致的疾病 · 122

维生素 B₁ 的生理作用 · 123



导致维生素 B1 缺乏的情况 · 123

维生素 B2 的生理功能 · 123

烟酸的生理功能 · 123

维生素 B6 的生理作用 · 124

婴幼儿缺乏维生素 B6 后会出现的症状及生理需要量 · 124

叶酸的生理作用 · 124

叶酸缺乏会导致儿童患病 · 125

叶酸的生理需要量 · 125

缺乏维生素 B12 的不良影响及生理需要量 · 125

维生素 C 对人体发挥着的生理功能 · 126

如何正确补充维生素 C · 126

维生素 C 的食物来源 · 126



第五章

纠正饮食坏习惯，宝宝爱上吃饭很简单 · 127

- 养成进餐好习惯，撬开宝宝的胃口 · 128
- 让 6 大秘诀让宝宝爱上吃饭 · 128
- 宝宝吃饭慢的原因 · 129
- 偏食的危害 · 131
- 导致宝宝偏食的原因 · 131
- 宝宝异食癖可能是缺锌 · 132
- 及早纠正宝宝偏食坏习惯 · 133
- 孩子厌食的原因 · 133
- 厌食症的“真”与“假” · 134
- 避免厌食，选择食物很重要 · 134
- 丰富食物种类、改进烹调方法，让宝宝胃口大开 · 135
- 孩子饮食宜坚持“四少一多” · 136
- 过量吃味精，宝宝易患“美味综合征” · 136
- 常吃汤泡饭，宝宝肠胃会受伤 · 137
- 宝宝补营养，蔬菜来帮忙 · 137
- 选择蔬菜的最佳方法 · 138
- 让宝宝爱上吃蔬菜的方法 · 138
- 多吃绿豆芽好处多 · 139
- 儿童一日三餐的搭配原则 · 139
- 让孩子吃饭岂能“用强” · 140
- 保健品不能替代日常食物 · 140
- 这些零食宝宝不宜吃 · 140
- 小心，这些食物多吃并不好 · 141
- “损脑”食物要少吃 · 142
- 饭前喝水好处多 · 143
- 宝宝喝水有学问 · 143
- 孩子喝果汁要讲究适度 · 143
- 常喝碳酸饮料有损宝宝骨骼发育 · 144
- 宝宝吃饭需注意进食安全，避免意外受伤 · 144
- 孩子晚餐不能少吃 · 144

夏天孩子不爱吃饭的原因 · 145
让孩子盛夏时有好胃口的解决方案 · 145
合理安排饮食帮助孩子顺利度过夏天 · 145

第六章

宝宝增强免疫力及常见病饮食调养方案 · 147

合理补充营养素，提高宝宝免疫力 · 148
0 ~ 3 岁宝宝增强免疫力饮食方案 · 148
宝宝生病时的喂养方法 · 149
宝宝发热时的饮食原则 · 150
可以退热的食疗粥 · 150
宝宝便秘的原因 · 151
3 招防治宝宝便秘 · 151
婴幼儿腹泻发病的原因 · 152
会引起宝宝腹泻的因素 · 152
宝宝腹泻会产生的危害 · 153
婴儿腹泻时哺乳应注意的问题 · 153
宝宝腹泻时添加辅食的原则 · 153
在宝宝腹泻时要强调继续饮食 · 154
宝宝腹泻时为预防脱水需要口服补液 · 154
缺铁性贫血 · 155
宝宝患缺铁性贫血的临床表现 · 155
宝宝患缺铁性贫血的原因 · 155
预防缺铁性贫血 · 156
身材矮小的原因及诊断标准 · 156
对营养因素引起身材矮小的宝宝进行科学的饮食调理 · 157
合理膳食促进宝宝身体生长 · 157
营养不良的计算公式 · 158
营养不良的类型 · 158
造成营养不良的原因 · 158
营养不良的宝宝的表现 · 159
营养不良分度与对策 · 159
孩子低血糖的原因 · 160

营养过剩损害儿童健康 · 160
儿童单纯性肥胖症 · 161
单纯性肥胖的宝宝的临床表现 · 162
单纯性肥胖的常见原因 · 162
肥胖的遗传因素和后天因素 · 162
防治儿童肥胖症 · 163
调整肥胖儿的饮食结构 · 163
鼓励肥胖儿童进行适度运动 · 164
帮助肥胖儿童养成正确的生活习惯 · 164
儿童智力低下的诊断标准及分度 · 164
引起智力低下的病因 · 165
8 类食物让宝宝越吃越聪明 · 166
5 类食物让宝宝越吃越笨 · 167
充微量元素和矿物质的常见误区 · 168



0 ~ 3 岁宝宝常见病饮食疗法 · 171

- | | | | |
|-------------|---------------|----------------|-------------|
| 感冒 · 172 | 泄泻 · 192 | 手足口病 · 209 | 肾病综合征 · 222 |
| 过敏性鼻炎 · 175 | 便秘 · 195 | 登革热 · 211 | 神经性尿频 · 223 |
| 咳嗽 · 177 | 厌食 · 197 | 伤寒 · 213 | 遗尿 · 225 |
| 扁桃腺炎 · 181 | 口疮 · 200 | 百日咳 · 215 | 夏季热 · 226 |
| 哮喘 · 183 | 胃痛 · 203 | 痢疾 · 215 | 疳疮 · 228 |
| 肺炎 · 185 | 麻疹 · 205 | 流行性脑脊髓膜炎 · 217 | 小儿流涎 · 229 |
| 鼻衄 · 187 | 水痘 · 207 | 泌尿道感染 · 219 | 虫证 · 230 |
| 积滞 · 189 | 腮腺炎（疳腮） · 208 | 急性肾炎 · 221 | |

专题：宝宝日常保健按摩——强身健体，预防疾病 · 233

- 强身健体 · 233
- 强健脾胃 · 235
- 增强免疫力 · 237

0 ~ 3 岁健康宝宝营养餐 · 239

- 3 ~ 4 个月流质型辅食 · 240
- 5 ~ 6 个月吞咽型辅食 · 244
- 7 ~ 8 个月蠕嚼型辅食 · 247
- 9 ~ 10 个月蠕嚼型辅食 · 252
- 11 ~ 12 个月咀嚼型辅食 · 258
- 22 ~ 24 个月粗细搭配营养高效 · 300
- 25 ~ 27 个月更多热量更多能量 · 302
- 28 ~ 30 个月避免补充营养的误区 · 303
- 31 ~ 33 个月完成饮食过渡期 · 304
- 34 ~ 36 个月培养宝宝良好的用餐习惯 · 306

0 ~ 1 岁宝贝健康月龄监测对照 · 268

新手父母育儿难题解答 · 270

- 1 ~ 1.5 岁牙齿初成期：软烂型食物 · 272
- 1.5 ~ 3 岁牙齿初成期：全面型食物 · 284

聪明宝宝同步喂养指南 · 296

- 13 ~ 15 个月“小大人”的多样化食谱 · 296
- 16 ~ 18 个月照顾娇嫩的消化系统 · 297
- 19 ~ 21 个月让宝宝愉快进餐 · 299

专题：轻松做宝宝最好的日常营养师 · 308

- 宝宝营养状况和健康水平家庭监测法 · 308
- 如何根据数值为宝宝作出体格评价 · 312





0~3岁宝宝 喂养最新理念 速查百科

王玉楼 / 著 曲东 / 主编

 新时代出版社
New Times Press

图书在版编目 (CIP) 数据

0~3岁宝宝喂养最新理念速查百科 / 王玉楼著. ——
北京 : 新时代出版社, 2015.8
(育儿大百科 / 曲东主编)
ISBN 978-7-5042-2449-1

I. ①0… II. ①王… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识
IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第197696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)

北京嘉恒彩色印刷有限公司印刷

新华书店经售

*

开本710×960 1/16 印张 20 字数350千字

2015年8月第1版第1次印刷 印数1—6000册 定价 68.00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 forward



每个宝宝都是父母心目中的小天使，自从他来到这个世界上，从哇哇啼哭到牙牙学语，从翻身打滚到蹒跚学步，从只会腻在妈妈身边到进入幼儿园、进入小学，宝宝成长的每一步都倾注着爸爸妈妈的爱和无微不至的关怀。本套书集宝宝营养、护理、保健、疾病防治于一体，针对爸爸妈妈关心的全部育儿问题，根据0~6岁宝宝不同的发育阶段，以同步指导的方式，为爸爸妈妈们提供了一套专业、实用、贴心的育儿健康宝典。

《0~3岁宝宝养育实用技巧速查百科》全面介绍了0~3岁宝宝在不同阶段的保健要点及判断宝宝健康状况的方法。睡眠、饮食、排泄、清洁、着装、防晒、玩具、外出、安全……宝宝生活中的每一个细节，这里都有最佳指导方案。

《0~3岁宝宝喂养最新理念速查百科》从母乳喂养、人工喂养、混合喂养、添加辅食、断乳方法、饮食搭配等方面入手，让宝宝在成长的每个阶段都吃得营养，吃得健康。

《0~6岁宝宝健康与疾病速查百科》根据0~6岁宝宝在不同阶段的常见疾病情况，从专业儿科医师的角度，以预防为主、专业治疗、正确护理为出发点，和爸爸妈妈一起帮宝宝抵御疾病的袭击。

《0~6岁宝宝成长与发育速查百科》详细介绍了0~6岁宝宝每个阶段的发育状况，让爸爸妈妈清楚地了解宝宝在每个时期的发育是否正常。从翻身、爬行、坐起直到会站立、走路、跳跃、跑步，针对不同阶段的发育状况，为宝宝制订了科学的运动计划。

专业权威的专家解读、细致贴心的育儿指导、一目了然的体例划分、全面科学的养育方案，本套书是送给天下所有新手父母的珍贵礼物，希望它能在您甜蜜的育儿生活中，为您提供切实的帮助。



目录 contents

第一章

母乳喂养：母乳是宝宝最好的礼物·11

- 母乳是婴儿最理想的天然食物·12
- 乳房的结构与泌乳原理·12
- 怀孕后乳房会发生变化·12
- 乳房最基本的生理功能——哺乳·13
- A罩杯的妈妈同样能够胜任母乳喂养·14
- 母乳营养成分大扫盲·15
- 母乳喂养的好处·15
- 正确哺乳促进乳汁分泌·18
- 准妈妈的饮食营养决定母乳的质量·18
- 产妇出院后不断加强母乳喂养的信念·18
- 早接触，早开奶、早吸吮·19
- 为什么初产妇易患急性乳腺炎·20
- 哺乳期女性需要谨慎用药·20
- 初乳、过渡乳、成熟乳·21
- 初乳的特点以及对新生儿的好处·21
- 新手妈妈必学的四种母乳喂养体位·22
- 婴儿含接乳头的正确姿势·23
- 正确托乳房帮助婴儿含住乳头·23
- 喂奶时妈妈不应中止婴儿吸吮·24
- 哺乳前不要给婴儿喂糖水或其他饮料·24
- 宝宝吃奶出汗的生理及病理原因·25
- 母乳喂养后宝宝吐奶怎么办·25
- 喂奶间隔存在最佳期·26
- 新旧母乳喂养观念尖峰对决·27
- 调整好夜间喂奶时间·28
- 给宝宝断夜奶能使母乳喂养走得更远·29
- 判断婴儿是否饥饿的方法·30
- 判断妈妈乳汁是否充足的方法·30
- 导致母乳分泌量减少的因素及其解决方案·31
- 科学饮食提高母乳品质·32
- 产后母婴同室可提高母乳喂养率·32
- 母婴同室有利于提高婴儿护理质量·33
- 婴儿抚触有助于母乳喂养·33
- 初生至3个月婴儿的生长发育特点·34
- 7~12个月婴儿进行母乳喂养的方法·35
- 母乳喂养能够使母婴更亲近·35
- 母乳喂养对宝宝的心理保护·36
- 哺乳期间妈妈有可能感觉不到胀奶·37
- 应对婴儿“拒奶”的好方法·38
- 哺乳时婴儿吃几口就入睡或总睡觉不吃奶的应对方法·39
- 母乳喂养期间婴儿出现腹泻或便秘的解决方案·40
- 母乳性黄疸的产生原因及处理方法·41
- 母乳性黄疸期间婴儿接种乙肝疫苗的注意事项·41
- 母婴应适时补充维生素K预防凝血功能障碍·42
- 母乳喂养的婴儿补充维生素D和钙剂的最佳方案·42
- 顺利度过“暂时性哺乳期危机”·43
- 职场妈妈如何坚持母乳喂养·44

母乳的冰箱放置时间 · 45
婴儿只吃奶不吃饭的应对方法 · 45
早产儿、低出生体重儿进行母乳喂养的方法 · 46
为早产儿制定最佳喂养方案 · 47
双胞胎与剖宫产儿进行母乳喂养的方法 · 47
宝宝生病时继续母乳喂养的方法 · 48
遇到这些情况宝宝不宜母乳喂养 · 49
从粪便入手，密切关注宝宝肠胃健康 · 49
掌握好喂奶次数和时间 · 51
母乳新功能：预防宝宝过敏 · 52
母乳喂养可坚持到 2 岁 · 52
成功母乳喂养爸爸的重要职责 · 53
为宝宝断奶的最佳方法 · 55
优质、高效下奶汤 · 56



第二章

人工喂养及混合喂养 · 73

乳儿的需奶量的计算方法 · 74

认识人工喂养 · 74

人工喂养应注意的问题 · 74

认识混合喂养 · 75

混合喂养时的注意事项 · 75

采用混合喂养的情况 · 76

正确冲调奶粉的方法 · 76

用奶瓶给婴儿喂牛奶的方法 · 77

配方奶粉喂养的优点 · 77

婴儿配方奶粉的类型 · 77

不同乳品中各种营养素的含量 · 79

正确选择市场上销售的配方奶粉 · 79

配方奶粉中常见的添加成分 · 80

不可以直接给 2 岁以内的宝宝喂鲜牛奶 · 81

牛奶的主要成分含量与母乳比较的不同之处 · 81

喂婴儿的牛奶配制方法 · 82

给宝宝喝牛奶时要加糖 · 83

牛奶的消毒方法 · 83

幼儿早晨不宜空腹喝牛奶 · 83

婴儿能不能喝酸奶 · 84

乳酸菌饮料与酸奶的不同 · 84

第三章

辅食，宝宝成长的加油站 · 85

辅食添加好处多 · 86

婴儿辅食添加过早、过晚都不好 · 86

给宝宝添加辅食时应遵循的原则 · 87

宝宝添加辅食的种类和顺序 · 87

添加辅食时需要注意的问题 · 88

添加辅食后要注意观察宝宝的情况 · 88

辅食添加不宜过度或单一 · 88

要让孩子从小就熟悉各种食物的味道 · 89

宝宝拒绝辅食的解决方案 · 89

给宝宝喂水应注意的问题 · 89

宝宝添加辅食从铁强化谷类食物开始 · 90

给宝宝添加蛋黄的方法 · 90

婴儿米粉的种类 · 90

添加婴儿营养米粉时需注意的问题 · 91

给宝宝添加辅食千万不要加盐 · 91

不要盲目限制婴儿饮食脂肪摄入量 · 91

蔬菜汁的制作方法 · 92

蔬菜粥的制作方法 · 92

菜泥的制作方法 · 92

鲜果汁、果泥的制作方法 · 92

水果粥的制作方法 · 93

鱼泥、虾泥的制作方法 · 93

用肉末制作辅食的方法 · 93

制作豆制品类辅食的方法 · 93

3 ~ 4 个月宝宝辅食添加方案 · 94

5 ~ 6 个月宝宝辅食添加方案 · 95

7 ~ 9 个月宝宝辅食添加方案 · 96

10 ~ 12 个月宝宝辅食添加方案 · 97

1 岁宝宝饮食方案 · 97

1 ~ 3 岁宝宝饮食需要注意的问题 · 98

第四章

营养素补充全方案：补足能量，让宝宝茁壮成长 · 99

婴幼儿成长的背后需要的营养元素 · 100

0 ~ 12 个月婴儿补充微量元素的方法 · 100

儿童微量元素缺乏的检测方法 · 101

微量元素不可滥补 · 101

钙和磷元素对人体的重要作用 · 102	脂肪的成分构成 · 114
补充维生素 D 促进钙和磷的吸收 · 102	脂肪的生理作用 · 114
宝宝缺钙 9 大症状 · 103	脂肪的生理需要量 · 115
补钙的注意事项 · 103	必需氨基酸和非必需氨基酸 · 115
补钙的饮食宜忌 · 104	每日必需氨基酸的平均需要量是多少 · 116
钙不是补得越多越好 · 104	牛磺酸的生理作用 · 116
孩子应该及时补钙 · 104	必需脂肪酸的重要生理作用 · 117
春秋补钙好时节 · 105	“脑黄金”重要的生理作用 · 117
奶、豆补钙益处多 · 105	二十二碳六烯酸存在于食物之中 · 118
婴儿补钙应遵循缺多少补多少的原则 · 106	碳水化合物被消化和吸收的过程 · 118
母乳喂养的孩子不必特别补钙 · 106	碳水化合物的生理作用 · 118
人工喂养的孩子要额外补钙 · 107	碳水化合物的生理需要量 · 119
检查结果不缺钙还是会有枕秃 · 107	糖的种类及被消化吸收的过程 · 119
给婴儿补钙要注意细节 · 107	维生素的种类及特点 · 120
药物补钙看时机 · 108	孩子常流口水与维生素缺乏有关 · 120
婴幼儿每天钙的需要量 · 109	维生素 A 的生理作用 · 121
预防婴儿缺锌 · 109	维生素 A 多存在于食物中 · 121
婴儿期补锌的方法 · 109	维生素 D 在人体被吸收利用的过程及生理需要量 · 121
给孩子补锌的常见问题 · 109	早产儿易发生维生素 E 缺乏 · 122
离子镁的生理作用 · 110	维生素 E 的生理需要量 · 122
钠摄入不足和摄入过多会有不良反应 · 110	维生素 K 的来源 · 122
低钾和高钾的具体表现 · 111	维生素 K 缺乏会导致的疾病 · 122
元素硫的生理功能 · 111	维生素 B ₁ 的生理作用 · 123
以牛奶为主食的婴幼儿应适当补充含铜丰富的食物 · 111	
碘在婴幼儿生长发育中的重要作用 · 111	
其他重要的微量元素在生长发育中发挥着重要作用 · 112	
膳食纤维对宝宝健康的重要作用 · 112	
蛋白质摄入对于婴幼儿生长发育十分重要 · 112	
婴幼儿的蛋白质生理需要量 · 113	
蛋白质缺乏对婴幼儿产生的影响 · 113	
给宝宝添加蛋白质并不是越多越好 · 114	

