

A close-up photograph of a baby's face, looking down at a yellow ball held in their hand. The baby is wearing a white shirt with a blue patterned bib that has the word 'Liangliang' written on it. The background is a warm, orange-toned wall with some decorative elements.

零烦恼
育儿

查芙静 编著

宝宝喂养

想让宝宝赢在人生的起跑线，一定要掌握正确的喂养方法。

0~6岁全面科学的喂养方法，

解答您在养育宝宝过程中，将会遇到的所有问题。

帮助您轻松全面掌握宝宝的营养需求，
让宝宝更加健康地成长。

拥有本书，不再为喂养方法而伤神，
实现真正的育儿零烦恼。



宝宝喂养



查芙静 编著



吉林出版集团



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

宝宝喂养 / 查芙静编著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2012.5

ISBN 978-7-5384-5796-4

I. ①宝… II. ①查… III. ①婴幼儿—哺育 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 083146 号



宝宝喂养

Lingfannao Yu'er Baobao Weiyang

编 著 查芙静
编 委 陈琳娜 潘 亮 李 曦 张 琛 罗巨浪 殷娅玲
董英男 王 锐 肖 庆 方 黎 魏 阳
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 许晶刚 端金香 徐 霜
模 特 小 宇 魏安然 解 然 潘思源 王子雒 伊莎贝拉
赵娱含 车星伯 赵曼羽 彭禹尧 林子涵 田昊雨
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春市一行平面设计有限公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 280千字
印 张 16
印 数 1—8000册
版 次 2012年7月第1版
印 次 2012年7月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街464号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85635186
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5796-4
定 价 29.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

前言

Qianyan

生命的延续，总是神圣而甜蜜。在一首名为《童》的歌曲中，以妈妈口吻唱道：“你来的那天雪花纷飞，我于是掉眼泪。你带着一身明媚，离开我温暖的堡垒……”

当一颗种子在妈妈的“城堡”里种下，几乎全家都处于一种“临战状态”。当那一声啼哭带来万分欣喜之后，真正的“战斗”打响。

然而，在享受初为人父初为人母的甜蜜的同时，是不是有些焦虑，有些烦恼？是不是感到茫然，怕自己担不起那份责任？

作为互联网的一代，你可不能满足于像爸爸妈妈的时代那样：“吧唧”一声将宝宝生出来，然后随他满地爬。不不不，你要的是优雅的怀孕，无痛的分娩，科学的养育！

关于本套丛书的内容

这是一套专门针对年轻爸爸妈妈开发的、手册式的育儿书籍。本套书采用细分的方式来构架，每本书选择一个主题，全面、细致地围绕这个主题说清说透。

《零烦恼孕产·孕期营养》：准妈妈的营养是孕期的头等大事，营养是否足够和科学，关系到准妈妈的健康和宝宝的未来。本书根据孕期每一阶段的特征，有针对性地讲解补充什么营养，如何补充营养，让准妈妈科学地食补、食疗。

《零烦恼孕产·同步胎教》：每个妈妈都希望自己的宝宝聪明健康，所以胎教非常重要，但是，胎教如果不科学，不仅不利于胎儿，还有可能对胎儿造成伤害。本书以时间为序，以每周为时间段，全面系统地讲解胎教知识。

《零烦恼育儿·宝宝睡眠》：宝宝从出生到6岁左右，睡眠问题往往都会困扰着爸爸妈妈。宝宝是个“夜猫子”怎么办？宝宝是个“夜哭郎”怎么办？这本书会讲述很多引导宝宝睡眠的技巧。

《零烦恼育儿·宝宝喂养》：“我的宝宝总是不爱吃饭……”这是很多年轻爸爸妈妈忧心忡忡的叹息。这本书主要解决宝宝的喂养问题，不但要让宝宝吃得有营养，而且还要让宝宝吃得高兴，享受食物带来的快乐！

《零烦恼育儿·宝宝行为》：宝宝用左手拿匙要不要纠正？宝宝为什么一岁多了还不会走路？很多爸爸妈妈都有这样那样的疑问。本书主要解决宝宝的各种行为能力，以及如何进行行为能力的培养和训练。

目录

Mulu

第一章

0~2周 宝宝喂养

您应该这样做..... 20

选择母乳喂养..... 20

学会打开乳腺管..... 20

充分保证妈妈的营养..... 21

采用正确的母乳喂养方法..... 21

学会判断乳量是否真的不足..... 22

学习配方奶的调配方法..... 23

喂配方奶的方法..... 24

学会挑选奶瓶..... 24



您不应该这样做..... 26

怀有错误的喂养观念..... 26

宝宝一哭就哺乳..... 26

知识面面观..... 27

吃配方奶的宝宝真的容易发胖吗... 27

哪些情况不能进行母乳喂养..... 27

妈妈服用药物对母乳有什么影响... 27

什么样的配方奶好..... 28

初生宝宝适宜喂鲜牛奶吗..... 28

第二章

2~4周 宝宝喂养

您应该这样做..... 30

处于乳头易破期，须注意保护好

乳头..... 30

正确增加宝宝的奶量..... 30

掌握挤母乳的方法..... 31

根据情况给宝宝补充维生素..... 31

正确对待宝宝的体重..... 33

宝宝“消化不良”怎么办..... 33

正确处理宝宝的便秘..... 34

开始给早产宝宝适量补铁..... 34

您不应该这样做..... 35

太在乎母乳分泌量..... 35

用体检的标准去衡量宝宝体重..... 35

将宝宝吐奶当做一种病..... 35

知识面面观..... 36

如何处理宝宝吸剩下的奶..... 36

用配方奶喂养的宝宝需要补充

维生素吗..... 36

早产儿什么时候结束特殊照顾为好. 36

妈妈乳头凹陷该怎么办..... 36

第三章

1~2月 宝宝喂养

您应该这样做..... 38

逐渐确定宝宝的吃奶量..... 38

关注宝宝的排便情况..... 39

防止宝宝过胖..... 39

给宝宝喝点果汁..... 40

给早产的宝宝补充铁剂..... 41

正确解冻母乳..... 41

掌握使用吸奶器的一些常识..... 42

缺乳的妈妈可进行食疗催乳..... 42

职场妈妈应该做的准备..... 43



您不应该这样做..... 44

反复治疗宝宝的“腹泻”..... 44

妈妈的乳汁是灰色的，很清淡，喂不

饱宝宝..... 44

知识面面观..... 44

宝宝不愿意吸橡胶奶嘴怎么办..... 44

市面上买的果汁能给宝宝喝吗..... 44

第四章

2~3月 宝宝喂养

您应该这样做..... 46

带宝宝做健康检查..... 46

找到宝宝厌食配方奶的原因..... 46

补钙.....	47
补磷.....	48
宝宝患有湿疹.....	48
宝宝腹泻.....	49

您不应该这样做..... 50

把睡梦中的宝宝叫起来喂奶.....	50
过早给宝宝吃换乳食品.....	50

知识面面观..... 50

宝宝可以喝酸奶吗.....	50
不同时间挤出来的母乳能混在 一起吗.....	51
哺乳期减肥如何避免乳汁不足.....	51
哺乳期能吃辛辣食物吗.....	52

第五章

3~4月 宝宝喂养

您应该这样做..... 54

不要忽视了妈妈的营养.....	54
学会正确判断母乳是否充足.....	54
寻找适合自己宝宝的配方奶.....	54
逐步让宝宝养成定时喝水的习惯... 55	
辅食加热小窍门.....	55

您不应该这样做..... 56

非要从半流质食物开始添加辅食...	56
给患湿疹的宝宝添加蛋黄辅食.....	56

知识面面观..... 57

成品婴儿辅食里有防腐剂吗.....	57
4个月宝宝吃哪些食物不安全.....	57

第六章

4~5月 宝宝喂养

您应该这样做..... 60

做换乳的准备.....	60
购买一些给宝宝做辅食的用具，并且 要认真清洗.....	60
给宝宝选择合适的杯、碗、匙.....	62
添置其他必备物品.....	62
给宝宝添加辅食的原则.....	63
宝宝的辅食不要放盐.....	64
宝宝的食物不要油腻.....	65
宝宝辅食食谱.....	65
草莓番茄泥.....	65
胡萝卜苹果泥.....	66
苹果淀粉汤.....	66
香蕉糊.....	66

10倍奶粥.....	67
胡萝卜甜粥.....	67
西瓜汁.....	67
苹果胡萝卜汁.....	68
蔬菜清汤.....	68
碎菜粥.....	68
甜瓜汁.....	69
香蕉泥.....	69
糯米粥.....	69
菠菜蛋黄粥.....	70
苹果梨粥.....	70

您不应该这样做..... 71

给宝宝的配方奶或辅食中加糖.....	71
--------------------	----

给宝宝喂过甜的水.....	71
只给宝宝喝汤.....	71

知识面面观..... 72

宝宝的哪些行为代表可以添加 辅食了.....	72
购买辅食制作工具时应该如何挑选.....	72
适合宝宝的低盐食品有哪些.....	72
宝宝不吃辅食怎么办.....	72
宝宝吃辅食后粪便变臭了正常吗... ..	73
把喂饭的小匙放到宝宝嘴边时，宝宝 就哭着不张嘴，怎么办.....	73
如何保护宝宝的牙齿和口腔.....	74
冲调米粉用白开水好还是用配方奶好.....	74



您应该这样做..... 76

- 坚持给宝宝测量体重以控制宝宝的
 食量..... 76
- 选择正确的换乳途径..... 76
- 了解宝宝辅食成品的方便之处与不便
 之处..... 78
- 观察宝宝是否有食物过敏现象..... 78
- 宝宝辅食食谱..... 79
- 鸡肉肝泥粥..... 79
- 鸡肝胡萝卜粥..... 80
- 油菜粥..... 80
- 小米糊..... 80
- 橙汁南瓜羹..... 81
- 水果稀粥..... 81
- 南瓜浓汤..... 81



- 蛋黄菜糊..... 82
- 鱼肉松粥..... 82
- 番茄鱼粥..... 82
- 地瓜泥..... 83
- 蛋花鱼..... 83
- 鸡脯菜花粥..... 83
- 南瓜糕..... 84
- 香蕉地瓜粥..... 84

您不应该这样做..... 85

- 宝宝出现腹泻, 就立即停止所有的
 辅食..... 85
- 为了换乳勉强宝宝吃不喜欢的食物..... 85
- 把辅食加在配方奶里..... 85

知识面面观..... 86

- 从什么时候开始给宝宝点心..... 86
- 可以煲汤给宝宝喝吗..... 86
- 可以给宝宝吃巧克力、布丁吗..... 86
- 对于市面上营养米粉该如何选择... 87
- 婴儿米粉应该吃多长时间..... 87
- 婴儿米粉中添加的营养素, 会对宝宝
 产生不良反应吗..... 87
- 这个时期可以停止喂母乳吗..... 88
- 宝宝不吃配方奶, 但母乳量不够
 怎么办..... 88
- 可以训练宝宝自己吃东西吗..... 88

您应该这样做..... 90

控制宝宝的奶量..... 90

换乳期便秘宝宝的应对方法..... 91

锻炼宝宝的咀嚼能力..... 91

了解各种食物的选材和烹饪小技巧. 92

零食的正确给法..... 93

宝宝辅食食谱..... 94

豆苗碎肉粥..... 94

番茄碎面条..... 94

玉米胡萝卜糊..... 95

牛奶麦片粥..... 95

鳕鱼粥..... 95

鲜奶粥..... 96

牛肉粥..... 96

鸡蛋豆腐糊..... 96

红枣泥..... 97

椰汁奶糊..... 97

蛋黄奶酪粥..... 97

肉蛋豆腐粥..... 98

脊肉粥..... 98

面包粥..... 99

肉末番茄汤..... 99

翡翠羹..... 99

鸡汁粥..... 100

香菇鸡肉羹..... 100



萝卜泥杂烩粥..... 101

芝麻粥..... 101

菜花奶泥..... 101

您不应该这样做..... 102

宝宝食欲不如从前，就认为宝宝

生病了..... 102

对宝宝最初的“偏食”采取强制

态度..... 102

妈妈自己有不良饮食习惯..... 102

知识面面观..... 103

换乳和季节有关系吗..... 103

宝宝迷恋母乳是否代表换乳失败.. 103

早产儿该何时换乳..... 103

如何得知宝宝是否良好消化了辅食. 104

如何预防宝宝缺铁性贫血..... 104

宝宝体重增加慢，是不是生病了.. 104

7个月宝宝还是会吐出块状食物

怎么办..... 104

成人嚼过的东西喂宝宝可以吗.... 104

您应该这样做..... 106

了解7~8个月宝宝的饮食特点.... 106

可以给宝宝吃这些食物..... 106

注意出牙时期宝宝的营养..... 107

检查宝宝是否需要补钙..... 108

多晒太阳补充维生素D..... 109

逐渐让宝宝适应夜里不吃奶..... 110

宝宝辅食食谱..... 111

豆腐蛋汤..... 111

鸡肉粥..... 111

鸡肝泥..... 112

玉米片奶粥..... 112

鸡肉木耳粥..... 112

鸡肉烩南瓜..... 113

番茄土豆鸡末粥..... 113

鱼茸粥..... 113

油菜粟米粥..... 114

鲈鱼粥..... 114

面糊糊汤..... 115

豆腐鸡蛋羹..... 115

核桃小米粥..... 115

菠菜洋葱牛奶羹..... 116

豌豆土豆泥..... 116

鸡肝蔬菜粥..... 117



核桃仁糯米粥..... 117

鸡肉番茄汤..... 117

您不应该这样做..... 118

补钙和补锌同时进行..... 118

用骨头汤补钙..... 118

知识面面观..... 119

换乳会影响宝宝的心理发育吗.... 119

宝宝汗多、易哭是缺钙吗..... 119

宝宝缺钙有哪些表现..... 120

宝宝夜里还需要哺乳吗..... 120

如何让米粉的营养更全面..... 120

宝宝不肯用匙怎么办..... 120

第十章

8~9月 宝宝喂养

您应该这样做..... 122

本阶段宝宝饮食.....	122
观察宝宝的排便情况.....	123
正确看待宝宝的腹泻.....	124
正确看待宝宝的偏食.....	124
关注宝宝的免疫力.....	125
从各方面提高宝宝的免疫力.....	125
提高宝宝免疫力的饮食方法.....	127
了解为宝宝喂药的常识.....	127
宝宝辅食食谱.....	128
奶汁鱼丁.....	128
鸡蛋肉末羹.....	129
地瓜苹果羹.....	129
南瓜麦片粥.....	129
菠菜土豆肉末粥.....	130
蛋黄香蕉羹.....	130
红枣小米粥.....	131
苹果麦片粥.....	131
猪肝绿豆粥.....	131
紫菜汤.....	132
柳橙风味鱼肉.....	132
红枣粥.....	132
鸡肉牛奶粥.....	133
蒸苹果.....	133
三色肝末.....	133

牛肉豆腐粥.....	134
牛肉粥.....	134
蔬菜面线.....	135
芋头粥.....	135
南瓜沙拉.....	135
皮蛋粥.....	136
大米肉菜粥.....	136
牛肉蔬菜粥.....	136
菜花虾末.....	137
营养蛋饼.....	137
牛肉末蔬菜粥.....	137

您不应该这样做..... 138

把食物嚼烂了给宝宝吃.....	138
连续多日给宝宝喂同样的食物....	138
用果汁或者配方奶给宝宝喂药....	138
任意加大或减小药量.....	139

知识面面观..... 139

换乳期的宝宝为何容易免疫力低下.	139
现在还可以让宝宝吃母乳吗.....	139
宝宝营养不良的信号是什么.....	140
宝宝得了肺炎怎么办.....	140
宝宝烫伤怎么办.....	140



第十一章

9~10月 宝宝喂养

您应该这样做..... 142

本阶段宝宝的喂养.....	142
注意宝宝的牙齿清洁.....	142
正确的喂养方法.....	143
怎么应对特别依赖母乳的宝宝....	144
本阶段点心的给法.....	144
为宝宝养成用餐好习惯.....	145
宝宝吞食了异物怎么办.....	145
宝宝辅食食谱.....	146
冬瓜粥.....	146
玉米牛肉羹.....	146
地瓜橙子杂煮.....	147
木瓜奶汤.....	147
豌豆稀饭.....	147
菠菜紫菜粥.....	148
香芹燕麦粥.....	148
鲜虾肉泥.....	148
雪梨银耳汤.....	149
虾仁豆腐汤.....	149
文思豆腐.....	149
五宝粥.....	150
香蕉杂果汁.....	150
菠萝汁.....	150
香橙葡萄汁.....	151
金枪鱼牛奶粥.....	151
乌龙面糊.....	151

您不应该这样做..... 152

强求宝宝定时排尿.....	152
只给宝宝吃肉.....	152

知识面面观..... 152

空腹喝奶对宝宝到底好不好.....	152
宝宝能喝矿泉水、纯净水吗.....	153
宝宝耳后淋巴肿大怎么办.....	154
可在早餐时喂宝宝糕点吗.....	154

第十二章

10~11月 宝宝喂养

您应该这样做..... 156

循序渐进地添加辅食.....	156
根据宝宝的特点采取不同的换乳 方式.....	156
正确对待不爱吃蔬菜的宝宝.....	158
过胖宝宝的饮食.....	158
宝宝食谱.....	160
甜椒鱼丝.....	160
双米花生粥.....	160
香甜水果粥.....	160
番茄鸡蛋沙拉.....	161
百合煮香芋.....	161
虾酱炒豆腐.....	161

红枣百合粥.....	162
黄花菜瘦肉粥.....	162
馄饨.....	162
鸡肉卷.....	163
汤粥.....	163
蛋饺.....	163
荠菜肉馄饨.....	164
黄瓜鸡肉粥.....	164
豆腐鱼泥汤.....	165
番茄蛋卷.....	165
黑芝麻糙米粥.....	165
蒸南瓜粥.....	166
沙丁鱼粥.....	166



您不应该这样做..... 167

用补品和中药给宝宝补充维生素.. 167

给宝宝吃汤泡饭..... 167

知识面面观..... 167

这个时期宝宝主要需要的营养.... 167

炼乳可以作为宝宝的主食吗..... 168

宝宝出牙晚是佝偻病么..... 168



第十三章

11~12月 宝宝喂养

您应该这样做..... 170

合理安排宝宝的饮食..... 170

一岁宝宝吃水果的方法..... 171

正确看待不喜欢吃米饭的宝宝.... 171

周岁宝宝腹泻的应对方法..... 172

宝宝呕吐怎么办..... 173

当宝宝突然不想吃东西时的

应对方法..... 174

宝宝辅食食谱..... 174

牛奶南瓜汁..... 174

鸡肉软饭..... 175

青菜肉饼.....	175
香橙鸡蛋饼.....	175
白菜肉泥丸.....	176
鸡肉土豆丸.....	176
虾皮菜包.....	177
蒸鱼丸.....	177
肉末饭.....	177
拌梨丝.....	178
菠菜面.....	178
黄鱼小饼.....	178
龙须面.....	179
山药红米粥.....	179
荷包蛋.....	179
银耳竹荪汤.....	180
土豆奶油风味鸡蛋.....	180
香菇汤.....	180
番茄饭卷.....	181
鸡肝鸡架汤.....	181
花生粥.....	181



您不应该这样做..... 182

强求宝宝的饭量.....	182
不许宝宝同桌吃饭.....	182

知识面面观..... 183

吃甜食一定会患蛀牙吗.....	183
宝宝如何吃蜂蜜才科学.....	183
1岁宝宝的辅食里能放调料吗.....	184
宝宝吃饭时总是来回走动怎么办..	184
如何培养宝宝的进餐礼仪.....	184
宝宝喜欢奶嘴，不使用杯子怎么办.	184

第十四章

1~2岁 宝宝喂养

您应该这样做..... 186

周岁之后宝宝的喂养.....	186
耐心对宝宝进行排便训练.....	187
让宝宝练习用汤匙.....	188
适当让宝宝吃一点零食.....	188
宝宝食谱.....	189
茼蒿鳕鱼汤.....	189
金钩嫩豇豆.....	190
蝴蝶卷.....	190
黄豆蓉粥.....	191

肉末软饭.....	191
珍珠汤.....	192
三色鱼丸.....	192
菜香煎饼.....	193
鲜蘑豆腐汤.....	193
金针肉丸汤.....	193
鱼排.....	194
牛肉碎菜.....	194
虾酱炒豆腐.....	194
肉末烩小水萝卜.....	195
鸡丝拌银芽.....	195
奶酪三明治.....	195

您不应该这样做..... 196

阻止宝宝用手抓饭吃.....	196
让宝宝自己保管零食.....	196
拿宝宝和别人比较.....	196

知识面面观..... 197

宝宝太瘦怎么办.....	197
宝宝爱摔跤是缺钙吗.....	197
多大的宝宝可以吃坚果.....	197
宝宝吃得不少，为何长得没有别的 宝宝高.....	198
避免宝宝受到惊吓.....	198
宝宝过胖怎么办.....	198

第十五章

2~3岁 宝宝喂养

您应该这样做..... 200

帮宝宝养成独立进餐的好习惯....	200
培养宝宝良好用餐习惯和礼仪....	200
适当让宝宝吃零食.....	200
多吃“苦”味食物好处多.....	201
为宝宝进行排便训练.....	202
龋齿及其预防.....	202
宝宝食谱.....	203
海米豆腐.....	203
鸡肉芝麻棒.....	204



松仁豆腐.....	204
软煎鸡肝.....	204
凤眼鹌鹑蛋.....	205
酥炸甜核桃.....	205
太阳豆腐.....	205
鸡丝凉拌面.....	206
家乡妈咪面.....	206
葡萄干糕.....	207
油炸大马哈鱼.....	207
芝麻面包.....	207
酸甜彩椒.....	208
水果饭团.....	208
香蕉发糕.....	208
雪菜烧豆腐.....	209
三文鱼炒饭.....	209
莲藕粥.....	209

您不应该这样做.....210

催宝宝一口接一口快快吃饭.....	210
单独给宝宝做吃的.....	210

知识面面观.....210

3岁以下的宝宝可以喝茶吗.....	210
怎样才能让宝宝变强壮.....	210
鼓励宝宝好好吃饭.....	211
如何预防蛔虫病.....	212
宝宝发热时该吃什么.....	212
宝宝还不会说话怎么办.....	212

第十六章

3~4岁 宝宝喂养

您应该这样做.....214

合理安排3岁宝宝的饮食.....	214
关注宝宝在幼儿园的饮食情况....	215
吃零食需要注意的事项.....	215
宝宝腹痛.....	216
豆类是我们的好朋友.....	217
宝宝食谱.....	218
什锦水果羹.....	218
奶油鱼丸汤.....	218
奶油水果球.....	219
鲜笋鸡汤饭.....	219
木瓜炖鱼.....	219
奶汤芹蔬小排骨.....	220
豌豆蛋炒饭.....	220
海米拌油菜.....	221
胡萝卜煮蘑菇.....	221
清蒸大虾.....	221
肉丝干豆腐.....	222
花式炒饭.....	222
玻璃白菜.....	222
花生酱蛋挞.....	223
摊肉饼.....	223
乌鱼粥.....	223
鸡蛋家常饼.....	224
虾片粥.....	224