



■ 席正园 编著  
■ 王雪晴 审订

吉林出版集团  
吉林科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

聪明健康宝宝营养餐 / 席正园编著. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2012.3  
ISBN 978-7-5384-5679-0

I. ①聪… II. ①席… III. ①婴幼儿—保健—食谱  
IV. ①TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 014503 号

聪明健康宝宝营养餐  
Congming Jiankang Baobao Yangyangcan

编 著 席正园  
编 委 王显勤 陈 浪 陈 勇 谭秀文 彭彩云 刘江华 林桂明 曾招丽  
彭 娟 蔡琳琳 郭 刚 颜海琴 黄 海 贺 琼 王学伟 刘秀娟  
刘小凤 袁芝兰 林修建 贺韵诗 吴 惠 戴乐平 曹 燕 左红志  
周玉枝 刘谷芽 罗永正 陈芬捷 徐正君 刘 玲 侯喜春 郭玉莲  
程 婷 杨 青 林雅婷 李 栋 周育榕 陈 俐 胡永济 郭振峰  
责任编辑 孟 波 端金香 冯 越  
封面设计 添翼设计  
版式设计 刘 玲 贺韵诗  
制 版 深圳市无极文化传播有限公司  
开 本 170mm×240mm 1/16  
字 数 220 千字  
印 张 12  
印 数 1-10000 册  
版 次 2012 年 4 月第 1 版  
印 次 2012 年 4 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 4646 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 延边新华印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5679-0  
定 价 29.80 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

“宝宝该怎么喂养才科学？怎样的喂养方式才是正确的？”这是许多初为人父、初为人母的年轻人非常想了解的问题。宝宝从婴儿时期到幼儿时期的营养方式，家长们该怎么做呢？

在我国，喂养宝宝的方法是一代一代口耳相传的，很多家长往往根据自己的喜好或者自己的经历来喂养宝宝。但是随着时代的进步，有些喂养方法存在着误区或不当，容易给宝宝将来的健康埋下隐患，所以我们应该提倡科学喂养宝宝。

针对很多父母不知如何给宝宝选择和制作食物，我们特意编写此书来帮助父母解决这一烦恼。全书提供了0~3岁宝宝每个月生长发育指标的参考和一些常见的喂养难题，如，怎样的姿势让宝宝吃奶不费力，每天需要喂几次奶，什么叫混合喂养等等。再根据不同年龄段，从0~3个月、4~6个月、7~12个月、1~2岁、2~3岁以及宝宝的咀嚼和消化能力，详细介绍了适合婴幼儿特点的菜肴、面点、粥、汤、羹、汁、泥、糊等食品的制作方法。每一部分除了规划科学的食谱之外，还提供了简易的食物调理原则和基本的保健重点，让所有的父母对宝宝的健康饮食都能得到一些感悟，让家长既学会为宝宝量身定制营养膳食，同时又能培养宝宝的良好饮食习惯。我们衷心希望所有宝宝都能健康成长。



# 目 录



## 第一章

### 0~3个月，纯母乳喂养， 添加少量蔬果汁.....11

0~3个月宝宝生长发育指标参考值..... 12

母乳喂养..... 13

母乳喂养常见问题与处理..... 13

初乳一定要给宝宝吃吗..... 13

宝宝衔乳的正确方法..... 14

存储母乳的方法..... 14

宝宝吃奶后会吐奶怎么办..... 14

母乳喂养期妈妈饮食宜忌..... 14

宝宝含着乳头睡觉可以吗..... 14

混合喂养..... 15

什么情况下需要混合喂养..... 15

混合喂养时如何保持母乳分泌..... 15

母乳不宜和配方奶同时喂..... 15

混合喂养的宝宝要适当补水..... 15

人工喂养..... 16

奶粉冲调方法图解..... 16

估算宝宝每日所需配方奶量..... 16

隔多久给宝宝喂一次配方奶..... 16

怎样加热配方奶..... 17

怎样把握喂奶时的温度..... 17

宝宝换奶粉为什么会拉肚子..... 17

宝宝吃奶总爱吃吃停停怎么办..... 17

宝宝喝配方奶需要补钙吗..... 17

产妇的饮食原则..... 18

产妇可以食用的食物..... 18

传统坐月子常识的对与错..... 19

产后宜多喝汤 √ ..... 19

产后不能喝水 × ..... 19

产后不能吃生冷食物 √ ..... 19

产后不能吃蔬菜水果 × ..... 20

产后不能吃辛辣温燥食物 √ ..... 20

产后要大补 × ..... 20

妈妈催乳食谱..... 21

萝卜丝煮鲫鱼 ..... 21

黄豆炖猪手 ..... 21

南瓜粥 ..... 22

小米粥 ..... 22

黄豆烧肋排 ..... 22

山药排骨 ..... 23

鲫鱼蒸蛋 ..... 23

麻油鸡汤 ..... 24

栗子红枣 ..... 24

冰糖银耳炖木瓜 ..... 24

青菜鸡汤面 ..... 25

山药炖鸡汤 ..... 25

酒酿南瓜圆子羹 ..... 26

核桃莲子紫米粥 ..... 26

## 第二章

### 4~6 个月， 添加流质泥糊状辅食.....27

|                          |    |
|--------------------------|----|
| 4 ~ 6 个月宝宝生长发育指标参考值..... | 28 |
| 怎样判断可以给宝宝添加辅食了呢 .....    | 29 |
| 辅食的添加原则.....             | 29 |
| 制作辅食原料的选择.....           | 30 |
| 适合 4 ~ 6 个月宝宝吃的食物 .....  | 31 |
| 给宝宝添加辅食防“四过” .....       | 33 |
| 让宝宝愉快接受辅食的技巧 .....       | 34 |
| 辅食喂养误区 .....             | 35 |
| 宝宝可添加流质泥糊状辅食了.....       | 36 |
| 营养米汤 .....               | 36 |
| 挂面汤 .....                | 36 |
| 玉米汁 .....                | 37 |
| 菠菜汁 .....                | 37 |
| 苹果胡萝卜汁 .....             | 37 |
| 番茄汁 .....                | 38 |
| 蜂蜜土豆汁 .....              | 38 |
| 蛋黄泥 .....                | 39 |
| 胡萝卜泥 .....               | 39 |
| 红枣泥 .....                | 40 |
| 鸡肝泥 .....                | 40 |
| 鱼肉泥 .....                | 41 |
| 青豆泥 .....                | 41 |
| 牛奶蛋黄米汤粥 .....            | 41 |
| 板栗羹 .....                | 42 |
| 香蕉粥 .....                | 42 |
| 杏仁米浆 .....               | 43 |

|              |    |
|--------------|----|
| 奶香南瓜糊 .....  | 43 |
| 牛奶粥 .....    | 44 |
| 蛋黄酸奶粥 .....  | 44 |
| 大骨汤菜粥 .....  | 45 |
| 面包粥 .....    | 45 |
| 胡萝卜土豆泥 ..... | 46 |
| 青菜瘦肉羹 .....  | 46 |

## 第三章

### 7 ~ 12 个月，宝宝可以吃 半固体辅食了.....47

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 什么是半固体食物.....           | 48 |
| 7 ~ 12 个月宝宝喂养原则 .....   | 48 |
| 7 ~ 12 个月宝宝辅食添加策略 ..... | 49 |
| 7 ~ 9 个月 .....          | 49 |
| 10 ~ 12 个月.....         | 50 |
| 固体辅食的喂养策略 .....         | 51 |
| 喂食的最佳时机.....            | 51 |
| 给宝宝喂食的策略.....           | 51 |
| 断乳期饮食原则.....            | 52 |
| 断乳过程中的注意事项.....         | 52 |
| 断乳期如何加强营养.....          | 53 |
| 正确添加辅食有助宝宝长牙.....       | 54 |
| 适合宝宝磨牙的食物.....          | 55 |
| 7 ~ 12 月喂养误区 .....      | 56 |
| 误区 1：给宝宝吃蜂蜜.....        | 56 |
| 误区 2：添加辅食后马上断乳 .....    | 56 |
| 误区 3：嚼碎了再喂宝宝 .....      | 56 |

|                          |           |
|--------------------------|-----------|
| 误区 4：吃饭时补充水 .....        | 56        |
| 误区 5：用鸡蛋代替主食 .....       | 56        |
| <b>宝宝可以吃半固体辅食了 .....</b> | <b>57</b> |
| 土豆泥 .....                | 57        |
| 苹果泥 .....                | 57        |
| 紫米粥 .....                | 58        |
| 鸡汤南瓜泥 .....              | 58        |
| 枣泥花生粥 .....              | 58        |
| 豆腐蛋黄泥 .....              | 59        |
| 土豆青豆泥 .....              | 59        |
| 地瓜苹果泥 .....              | 60        |
| 西瓜豆腐脑 .....              | 60        |
| 海苔蛋羹 .....               | 61        |
| 蔬菜面 .....                | 61        |
| 白菜面 .....                | 62        |
| 牛肉碎菜细面 .....             | 62        |
| 法式薄饼 .....               | 63        |
| 疙瘩汤 .....                | 63        |
| 牛肉粥 .....                | 64        |
| 鸡肝胡萝卜粥 .....             | 64        |
| 荷叶粥 .....                | 65        |
| 糙米黑芝麻粥 .....             | 65        |
| 香菇西芹小米粥 .....            | 66        |
| 虾仁粥 .....                | 66        |
| 鸡肝糊 .....                | 67        |
| 鲜虾肉泥 .....               | 67        |
| 鲜肝薯糊 .....               | 68        |
| 蘑菇炒西蓝花 .....             | 68        |
| 肉末软饭 .....               | 69        |
| 南瓜拌饭 .....               | 69        |
| 虾末菜花 .....               | 70        |
| 香滑牛奶炖蛋 .....             | 70        |

|              |    |
|--------------|----|
| 果味土豆沙拉 ..... | 71 |
| 胡萝卜肉丝粥 ..... | 71 |
| 木瓜炖牛奶 .....  | 72 |
| 红豆泥 .....    | 72 |
| 小白菜玉米粥 ..... | 73 |
| 五彩麦片粥 .....  | 73 |
| 鸡肉烩南瓜 .....  | 74 |
| 三鲜豆花 .....   | 74 |
| 蜜制胡萝卜 .....  | 75 |
| 鸡丝面片 .....   | 75 |
| 彩色小饭团 .....  | 76 |
| 拌梨丝 .....    | 76 |

## 第四章

### 1 ~ 2 岁，换乳后必吃的营养餐.....77

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 1 ~ 2 岁宝宝营养餐制作原则 .....    | 78 |
| 1 ~ 2 岁宝宝饮食特点 .....       | 78 |
| 1 ~ 2 岁宝宝宜吃的食物 .....      | 80 |
| 2 岁以下宝宝不宜吃的食物 .....       | 80 |
| 培养 1 ~ 2 岁宝宝良好的饮食习惯 ..... | 81 |
| 宝宝换乳后必吃的营养餐 .....         | 82 |
| 小饺子 .....                 | 82 |
| 双米银耳粥 .....               | 82 |
| 小米鸡蛋粥 .....               | 83 |
| 黄瓜鸡蛋面 .....               | 83 |
| 青菜肉末 .....                | 84 |
| 蒸鱼丸 .....                 | 84 |

|               |    |
|---------------|----|
| 香菇番茄疙瘩汤 ..... | 85 |
| 香菇肉丸汤 .....   | 85 |
| 什锦蛋汤 .....    | 86 |
| 虾皮丝瓜汤 .....   | 86 |
| 虾皮翡翠蛋汤 .....  | 87 |
| 虾仁豆腐汤 .....   | 87 |
| 木瓜蛋饼 .....    | 88 |
| 番茄鸡丸 .....    | 88 |

## 第五章

### 2 ~ 3 岁，让宝宝爱上吃饭 .....89

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 2 ~ 3 岁宝宝的饮食特点 .....   | 90  |
| 合理安排宝宝的饮食.....         | 91  |
| 培养宝宝良好的饮食习惯.....       | 92  |
| 纠正宝宝挑食、偏食的习惯.....      | 93  |
| 2 ~ 3 岁宝宝用餐心理 .....    | 94  |
| 激发宝宝食欲的彩色营养食品.....     | 96  |
| 推荐给 2 ~ 3 岁宝宝吃的零食..... | 98  |
| 2 ~ 3 岁宝宝喂养答疑 .....    | 99  |
| 宝宝可以吃果冻吗.....          | 99  |
| 可以用米饭拌菜汤给宝宝吃吗.....     | 99  |
| 可以给宝宝多吃营养滋补品吗.....     | 99  |
| 2 岁的宝宝用手抓饭，要阻止吗 .....  | 99  |
| 让宝宝爱上吃饭.....           | 100 |
| 芝麻营养饭团 .....           | 100 |
| 翡翠蝴蝶面 .....            | 100 |
| 鸡丝玉米拌面 .....           | 101 |

|               |     |
|---------------|-----|
| 牛奶炖西兰花 .....  | 101 |
| 彩椒酿豆腐 .....   | 102 |
| 鸡肉芦笋香饭 .....  | 102 |
| 肉末炒冬瓜 .....   | 102 |
| 蚝油金针菇 .....   | 103 |
| 彩色豆腐 .....    | 103 |
| 趣味胡萝卜 .....   | 104 |
| 韭菜炒蛋皮 .....   | 104 |
| 香菇牛肉汤 .....   | 104 |
| 肉末烧丝瓜 .....   | 105 |
| 蒜子大虾 .....    | 105 |
| 菌菇豆腐汤 .....   | 106 |
| 黄瓜煎蛋 .....    | 106 |
| 虾仁豆花羹 .....   | 107 |
| 彩色素炒 .....    | 107 |
| 土豆肉末粥 .....   | 107 |
| 鸡肉素丁 .....    | 108 |
| 洋葱番茄炒豆皮 ..... | 108 |
| 菠菜拌腐皮 .....   | 109 |
| 蛋花鱼 .....     | 109 |
| 清蒸带鱼 .....    | 109 |
| 番茄饭卷 .....    | 110 |
| 生菜肉卷 .....    | 110 |

## 第六章

### 妈妈最关注的宝宝常见病调 理食谱.....111

|            |     |
|------------|-----|
| 厌食 .....   | 112 |
| 什么是厌食..... | 112 |

|                    |            |
|--------------------|------------|
| 找出宝宝厌食的原因 .....    | 112        |
| 如何预防厌食 .....       | 113        |
| 山楂麦芽茶 .....        | 114        |
| 三丝炖白菜 .....        | 114        |
| 山药鸡胗 .....         | 114        |
| 香橙什果球 .....        | 115        |
| 肉末番茄 .....         | 115        |
| 白萝卜粥 .....         | 115        |
| <b>食积 .....</b>    | <b>116</b> |
| 什么是小儿食积.....       | 116        |
| 宝宝食积怎么办 .....      | 116        |
| 番茄菜花 .....         | 117        |
| 猕猴桃酸奶 .....        | 118        |
| 山药米粥 .....         | 118        |
| 糖炒山楂 .....         | 118        |
| 西瓜面条 .....         | 119        |
| 西瓜粥 .....          | 119        |
| 木瓜泥 .....          | 119        |
| <b>肺炎 .....</b>    | <b>120</b> |
| 什么是小儿肺炎.....       | 120        |
| 如何判断宝宝是否得了肺炎 ..... | 120        |
| 小儿肺炎的预防 .....      | 121        |
| 百合麦冬汤 .....        | 122        |
| 百合莲子羹 .....        | 122        |
| 南杏润肺汤 .....        | 122        |
| 川贝炖梨 .....         | 123        |
| 杏仁冰糖炖雪梨 .....      | 123        |
| 黑芝麻蜂蜜糊 .....       | 123        |
| <b>佝偻病 .....</b>   | <b>124</b> |
| 什么是小儿佝偻.....       | 124        |
| 小儿佝偻病发生的原因 .....   | 124        |

|                    |            |
|--------------------|------------|
| 肉蛋豆腐粥 .....        | 125        |
| 山药芝麻糊 .....        | 125        |
| 滑蛋虾仁 .....         | 125        |
| 鸡肝蛋粥 .....         | 126        |
| 黄豆炖排骨 .....        | 126        |
| 排骨面条 .....         | 126        |
| 豆腐干炒肉丝 .....       | 127        |
| 紫菜豆腐羹 .....        | 127        |
| 白糖栗子饼 .....        | 127        |
| 盐核桃 .....          | 127        |
| <b>支气管炎 .....</b>  | <b>128</b> |
| 什么是小儿支气管炎.....     | 128        |
| 宝宝患支气管炎的家庭护理 ..... | 128        |
| 支气管炎患儿的饮食宜忌 .....  | 129        |
| 百合猪肺汤 .....        | 129        |
| 海带生姜糖浆 .....       | 130        |
| 绿豆汤 .....          | 130        |
| 荸荠甘蔗饮 .....        | 130        |
| <b>百日咳.....</b>    | <b>131</b> |
| 什么是小儿百日咳.....      | 131        |
| 百日咳患儿的日常护理 .....   | 131        |
| 罗汉果柿饼汤 .....       | 132        |
| 银耳梨子甜汤 .....       | 132        |
| 山药甘蔗汁 .....        | 133        |
| 花生冰糖汤 .....        | 133        |
| 川贝百合汤 .....        | 133        |
| 大蒜白糖饮 .....        | 133        |
| 姜糖豆腐羹 .....        | 133        |
| <b>夜啼症.....</b>    | <b>134</b> |
| 什么是夜啼症.....        | 134        |
| 找出宝宝夜啼的原因 .....    | 134        |
| 大麦山药粥 .....        | 135        |

## 第七章

### 聪明宝宝必备的健康营养餐 .....147

宝宝所需的营养素及来源 ..... 148

补钙..... 150

宝宝缺钙的表现..... 150

宝宝如何补钙 ..... 150

豆浆 ..... 151

苦瓜炒虾皮 ..... 151

小葱拌豆腐 ..... 152

三色营养虾泥 ..... 152

补铁..... 153

宝宝如何补铁 ..... 153

补铁的食物排行榜 ..... 154

炒三丁 ..... 155

芝麻酱拌茄泥 ..... 155

肝末番茄 ..... 155

鸡血豆腐汤 ..... 156

葡萄干土豆泥 ..... 156

芝麻肉丸 ..... 156

苹果蛋黄糊 ..... 157

肉丁烩鲜蘑 ..... 157

芦笋牛肉面 ..... 157

芝麻花生糊 ..... 158

豆腐山药猪血汤 ..... 158

胡萝卜牛肉粥 ..... 158

黑木耳炒鸡蛋 ..... 159

鸭血青菜汤 ..... 159

清炒苋菜 ..... 159

补锌..... 160

宝宝缺锌的表现 ..... 160

龙眼粥 ..... 136

葱白红糖饮 ..... 136

梨汁灯芯草饮 ..... 136

莲子百合粥 ..... 137

莲子心茶 ..... 137

淡竹叶粥 ..... 137

腹泻..... 138

什么是小儿腹泻..... 138

引起宝宝腹泻的原因 ..... 138

腹泻患儿不宜吃的食物 ..... 139

腹泻患儿的饮食安排 ..... 139

香菇汤 ..... 140

山药鸡肝粥 ..... 140

焦米汤 ..... 140

薏米鸡内金粥 ..... 141

牛肉南瓜粥 ..... 141

枸杞醪糟酿鹌鹑蛋 ..... 141

便秘..... 142

什么是便秘..... 142

预防宝宝便秘的方法 ..... 142

香蕉陈皮糖水 ..... 143

芥菜汤 ..... 143

玉米菠菜粥 ..... 144

山药薏米芝麻糊 ..... 144

肉丸白菜汤 ..... 144

冰糖苦瓜粥 ..... 145

凉拌西瓜皮 ..... 145

蚝油生菜 ..... 145

煮毛豆 ..... 146

上汤豆苗 ..... 146

红薯木耳粥 ..... 146

|                     |            |
|---------------------|------------|
| 如何有效地补锌 .....       | 161        |
| 牡蛎粥 .....           | 161        |
| 香菇火腿蒸鱼 .....        | 162        |
| 香菇西芹胡萝卜粥 .....      | 162        |
| 淡菜瘦肉粥 .....         | 162        |
| 胡萝卜番茄汤 .....        | 163        |
| 鱼香鸭肝片 .....         | 163        |
| 土豆鸡肉粥 .....         | 163        |
| 油淋麦菜 .....          | 164        |
| 桂圆猪心 .....          | 164        |
| 蚝油南瓜 .....          | 164        |
| 西蓝花牛肉泥 .....        | 165        |
| 肉松粥 .....           | 165        |
| 五彩黄鱼羹 .....         | 165        |
| <b>补硒.....</b>      | <b>166</b> |
| 硒对人体的作用 .....       | 166        |
| 西蓝花番茄拌杏仁 .....      | 167        |
| 葱味鹅蛋 .....          | 167        |
| 肉末臊子蛋 .....         | 167        |
| 小麦红枣粥 .....         | 168        |
| 海鲜蒸蛋 .....          | 168        |
| 紫薯泥 .....           | 168        |
| <b>补充各种维生素.....</b> | <b>169</b> |
| 宝宝缺乏维生素的危害 .....    | 169        |
| 有关维生素的常见问题 .....    | 169        |
| 营养炖菜 .....          | 170        |
| 什锦豆腐糊 .....         | 171        |
| 香菜汤 .....           | 171        |
| 茼蒿拌豆腐 .....         | 171        |
| 甜椒炒豆芽 .....         | 172        |
| 蒸胡萝卜丝 .....         | 172        |
| 素烩时蔬 .....          | 172        |
| 绿豆芽烩三丝 .....        | 173        |

|                   |            |
|-------------------|------------|
| 菠菜汤 .....         | 173        |
| 猕猴桃汁 .....        | 174        |
| 鲜橙汁 .....         | 174        |
| 南瓜泥 .....         | 174        |
| 香芋泥 .....         | 175        |
| 新鲜水果汇 .....       | 175        |
| <b>提高抵抗力.....</b> | <b>176</b> |
| 哪些食物能提高免疫力 .....  | 176        |
| 丝瓜香菇炒毛豆 .....     | 177        |
| 炒三丁 .....         | 177        |
| 核桃山药米粉糊 .....     | 177        |
| 花生浆 .....         | 178        |
| 肉臊盖浇饭 .....       | 178        |
| 西蓝花粥 .....        | 179        |
| 胡萝卜菜干汤 .....      | 179        |
| 冬笋鲫鱼汤 .....       | 179        |
| <b>健脑益智.....</b>  | <b>180</b> |
| 吃出聪明的宝宝 .....     | 180        |
| 芝麻酱拌木耳 .....      | 181        |
| 毛豆鱼丁 .....        | 182        |
| 黄花菜炖肉 .....       | 182        |
| 香菇山药 .....        | 182        |
| 杏仁芝麻粥 .....       | 183        |
| 天麻脑花 .....        | 183        |
| 奶香鱼条 .....        | 183        |
| 猕猴桃面 .....        | 184        |
| 金针菇烧鸡肉 .....      | 184        |
| 鱼丸面 .....         | 184        |

## 附 录

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| <b>附录一 宝宝各种病症的饮食调理</b>  | 185 |
| <b>附录二 易导致宝宝过敏的食物</b>   | 189 |
| <b>附录三 各阶段宝宝适应食物的大小</b> | 190 |

# 第一章



## 0~3个月， 纯乳喂养，添加少量蔬果汁

母乳是宝宝最理想的天然营养品，  
母乳喂养既是宝宝的需要，  
也是妈妈的需要，  
妈妈吃好了，宝宝的营养才能跟得上，  
妈妈宜多吃一些营养丰富且催乳的食物。  
如果妈妈的母乳分泌的确很少，  
或因疾病及其他原因不能母乳喂养，  
可用其他乳类或代乳品喂养宝宝。  
新生儿暂且不需要添加辅食，  
宝宝2个月后，  
可添加少量的蔬果汁。

# 0 ~ 3个月宝宝生长发育指标参考值



|     |    | 男婴            | 女婴            | 授乳量                       |
|-----|----|---------------|---------------|---------------------------|
| 初出儿 | 体重 | 3.2 ~ 4.08千克  | 3.0 ~ 4.04千克  | 每天8 ~ 10次<br>每次40 ~ 100毫升 |
|     | 身长 | 50 ~ 52厘米     | 48.6 ~ 50.8厘米 |                           |
|     | 头围 | 34.4 ~ 36厘米   | 34.2 ~ 36厘米   |                           |
|     | 胸围 | 32.6 ~ 35厘米   | 32.5 ~ 34.8厘米 |                           |
| 1个月 | 体重 | 4.5 ~ 4.8千克   | 4.2 ~ 4.5千克   | 每天7 ~ 8次<br>每次100 ~ 150毫升 |
|     | 身长 | 54.5 ~ 56厘米   | 53.5 ~ 55厘米   |                           |
|     | 头围 | 36 ~ 37厘米     | 36 ~ 37厘米     |                           |
|     | 胸围 | 36 ~ 36.5厘米   | 36 ~ 36.2厘米   |                           |
| 2个月 | 体重 | 5.20 ~ 5.6千克  | 4.70 ~ 5.5千克  | 每天7 ~ 8次<br>每次120 ~ 150毫升 |
|     | 身长 | 58.1 ~ 60厘米   | 56.8 ~ 58.8厘米 |                           |
|     | 头围 | 39.6 ~ 40.2厘米 | 38.6 ~ 40厘米   |                           |
|     | 胸围 | 39.8 ~ 41厘米   | 38.7 ~ 40厘米   |                           |
| 3个月 | 体重 | 6.00 ~ 7千克    | 5.40 ~ 6千克    | 每天6 ~ 8次<br>每次140 ~ 165毫升 |
|     | 身长 | 61.1 ~ 63.2厘米 | 59.5 ~ 62厘米   |                           |
|     | 头围 | 40.8 ~ 43.5厘米 | 39.8 ~ 42厘米   |                           |
|     | 胸围 | 41.2 ~ 44.3厘米 | 40.1 ~ 42.5厘米 |                           |

注：以上授乳量仅为参考标准，每个宝宝都有自己的特性，妈妈宜遵循按需哺乳的原则。

# 母乳喂养



## 母乳喂养常见问题与处理

| 问题    | 处 理 方 法                                                                                                                |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 乳腺炎   | 喂食母乳时尽量让宝宝含得深一些，纠正哺乳姿势，这样才能有效地预防病情再发                                                                                   |
| 乳头有伤口 | 让宝宝深深地含着乳头和乳晕部分。端正哺乳姿势，乳头就不会受伤了。即使出现伤口，只要矫正喂奶姿势，2~3天伤口也会自然痊愈                                                           |
| 乳房淤血  | 给宝宝充分喂食母乳就是最好的治疗办法。比平时更频繁地喂食母乳，宝宝吮吸奶水也可以起到活血化淤的作用。如果胀得发硬的乳房不容易含住，可以用手先将乳头和乳晕挤揉一下，变松软后再让宝宝含住                            |
| 乳头炎   | 可以在喂食母乳前，将热毛巾敷在乳房上并紧紧按住，之后让宝宝尽量吸空这一侧的乳汁。尽量避免直接用手挤破水疱                                                                   |
| 乳头内陷  | 每日应用吸奶器吸引乳头数次，利用其负压促使乳头膨出。让宝宝深含乳头，慢慢乳头就会出来。特别提醒，含过一次奶嘴的宝宝一般就不愿意再含内陷的乳头了。喂食前可以先稍微挤出一一点奶水，使乳头尽量突出，并按摩乳头部分，这样就可以让宝宝容易地含住了 |



## 初乳一定要给宝宝吃吗

分娩后7天内，妈妈乳房分泌的乳汁称为初乳，它呈淡黄色，质稠、量少。初乳营养最高：含有丰富的蛋白质、微量元素，长链多不饱和脂肪酸等营养素比成熟乳要高得多；含有丰富的免疫活性物质，有助于增进宝宝呼吸道及消化道防御病菌入侵的能力，提高宝宝的抵抗力。初乳还

有通便作用，可以清理宝宝的肠道和胎便。

因此，妈妈应尽早开奶，产后30分钟内即可喂奶。尽早开奶具有刺激泌乳的作用，有利于建立母子依恋关系，降低宝宝生理性黄疸、生理性体重下降和低血糖的发生概率。所以，一定要在产后数天内将初乳喂给宝宝，保证宝宝健康。

## 宝宝衔乳的正确方法

1. 用手指或乳头轻触宝宝的嘴唇，他会本能地张大嘴巴，寻找乳头。

2. 用拇指顶住乳房上方，示指和中指分开夹住乳房，用其他手指以及手掌在乳晕下方托握住乳房。

3. 趁着宝宝张大嘴巴，直接把乳头送进宝宝的嘴里，一旦确认宝宝含住了乳晕，马上用手臂抱紧宝宝，使他紧紧贴住妈妈。

4. 稍稍松开手指，托握着乳房，确认宝宝开始吸吮。

## 存储母乳的方法

取奶前将双手洗净。推荐使用硬塑胶或玻璃容器，如果使用一次性哺乳袋，记得要在外面多套一个塑料袋，以免哺乳袋不小心被划破。在母乳采集完毕之后，要在容器上注明采集日期。

母乳可以在冰箱的冷藏室里放置3天，之后就要冷冻起来。对宝宝来说，冷藏的母乳比冷冻的好，如果几天内就要吃掉母乳，那么只要放在冰箱的冷藏室里保鲜即可。在零下18℃的恒温冷冻冰柜里，母乳可以存放3个月以上。

储存过的母乳会分解，看上去有点发蓝、发黄或者发棕色，均属正常现象。解冻后的母乳一定要在24小时内吃掉，并且不能再次冷冻。

## 宝宝吃奶后会吐奶怎么办

宝宝的胃是长管状的，而不是弯曲的，所以即使吃得很少，也容易吐奶。宝宝吐奶时如果不及时擦拭干净，吐泻物进入鼻子或耳朵，会引起感染，还有可能堵住气管，危及到宝宝的安全，妈妈一定要小心再小心！

## 母乳喂养期妈妈饮食宜忌

妈妈在饮食上还要注意，不喝含酒精、咖啡因的饮料，不喝浓茶。如果宝宝长湿疹，妈妈要注意哪些食物会引起宝宝湿疹或者加重湿疹，就要杜绝进食这种食物。尽量少吃或不吃刺激性食物。

食物不要过于油腻，母乳中脂肪过多也不利于宝宝的消化吸收。在喝肉汤时，用吸管喝，可避免喝进过多的油，或者将上面的油花舀出再喝。

## 宝宝含着乳头睡觉可以吗

让宝宝含着乳头睡觉，容易使宝宝的胃肠功能紊乱而发生消化不良，同时会使宝宝呼吸不畅，甚至可能引起窒息，所以千万不可以让宝宝含着乳头睡觉。当感觉乳房已经被吸空或宝宝已吃饱，妈妈可以轻轻地和宝宝说：“宝宝，吐吐啦！我们吃饱了！”多说几次，宝宝就会明白的。

## 混合喂养



### 什么情况下需要混合喂养

混合喂养是在确定母乳不足的情况下，以其他乳类或代乳品来补充喂养宝宝。主要是母乳分泌不足或因其他原因，不能完全母乳喂养时可选择这种方式。

混合喂养的方法有两种：

#### 1. 补授法

每天哺喂母乳的次数照常，但每次喂完母乳后，补喂一定数量的牛奶或代乳品，称作补授法，适用于6个月以前的宝宝。其特点是，宝宝先吸吮母乳，使妈妈的乳房按时受到刺激，保持乳汁的分泌。

#### 2. 代授法

一次喂母乳，一次喂牛奶或代乳品，轮换间隔喂食，称作代授法，但总次数以不超过每天哺乳次数的一半为准。代授法适合于6个月以后的宝宝。这种哺喂方式容易使母乳减少，逐渐地用牛奶、代乳品、稀饭、烂面条代授，可培养宝宝的咀嚼习惯，为以后断乳做好准备。

### 混合喂养时如何保持母乳分泌

首先推荐尽量采用“补授法”，先喂母乳，然后再补充其他乳品，特别是夜里，更要坚持先喂母乳；保证让宝宝每天吸吮乳房5次以上，每次尽量吸空乳房。此外，妈妈要尽可能多地与宝宝在一起，经常搂抱宝宝。当乳汁分泌增加时，要及

时减少配方奶的喂养量和喂养次数。上班的妈妈可以采用“代授法”，但是在上班期间，最好坚持定时吸奶。

### 母乳不宜和配方奶同时喂

母乳吸出来后，和配方奶混在一起喂宝宝，这种方法是不可取的。首先，宝宝的吸吮比人工挤奶能更好地促进妈妈乳汁的分泌；其次，如果冲调配方奶的水温较高，会破坏母乳中的免疫物质；再次，这样做不容易掌握需要补充的配方奶的量。

许多宝宝喝了母乳后马上喝配方奶粉，会吐奶。

### 混合喂养的宝宝要适当补水

母乳中含有充足的水分，按说明书配置的配方乳中的水分也能满足宝宝的需求，所以一般情况下，混合喂养的宝宝不用再补水。如果在炎热季节里，环境温度高，宝宝有口渴的表现，体温升高或皮肤出现汗疱时，可在两顿奶间喂一些水，每日2~3次即可。如果宝宝拒绝，不要强迫他喝。非配方奶粉喂养的宝宝，在两顿奶间应适当加水，因为即使稀释后的动物奶中，蛋白质和矿物质含量仍高于母乳，适当补水可以帮助肾脏排出体内废物、保持水的平衡。





## 奶粉冲调方法图解



### 估算宝宝每日所需配方奶量

中国营养学会建议，1岁以内的宝宝每一天的能量供给为37千焦/千克。可根据宝宝体重和100毫升配方奶中所含有的热量，计算出1天的奶量。如果宝宝还没有添加任何辅食（宝宝在4~6个月之前，还不该添加辅食），每天大约需要160毫升/千克的配方奶。比如宝宝体重2.7千克，那么每天（24小时）就该喂宝宝大概432毫升配方奶。如果宝宝体重为4.5千克，每24小时需要720毫升配方奶。

### 隔多久给宝宝喂一次配方奶

配方奶喂养的宝宝和母乳喂养的宝宝一样，在最初的几周里不用按照严格的时间表来喂奶。当然，可能在一两个月内就能摸索出一个大致的喂养规律。

配方奶喂养的宝宝，开始时，每2~3小时喂一次，或是宝宝饿了就喂。等宝宝长到约4.5千克重时，每次可能要吃30~90毫升奶。宝宝不想吃的时候，不要勉强他。如果有任何疑问，可以向医生请教，医生会根据宝宝的生长情况对该喂的奶量做出指导。

## 怎样加热配方奶

如果宝宝的配方奶凉了，可以把奶瓶放到一盆热水(不是沸水)中加温，或直接放在热水龙头下冲，也可以买一个专门的加热器。

如果宝宝习惯于喝常温的或稍微凉一些的奶，那就省了热奶的时间和麻烦，特别是在宝宝哭闹着要马上喝到奶的时候。

**注意：**一定不要用微波炉加热配方奶，因为微波炉热奶受热不均匀，部分加热的奶会特别热，容易烫到宝宝。而且用微波炉热奶会破坏配方奶中的一些营养。

## 怎样把握喂奶时的温度

喂前可将奶滴在手背或将盛奶的奶瓶贴在脸颊上试温度，以不感到烫，也不感到凉为宜。

## 宝宝换奶粉为什么会拉肚子

通常由于换奶造成的不适症状以腹泻居多，这大多是因为转换太快或是奶粉浓度冲泡不当造成的，所以为宝宝换奶应采取交替、渐进方式进行。每种奶粉添加一半，让宝宝慢慢适应，换奶时也应仔细阅读罐装标示。也可能是因为换奶而出现的问题是“过敏”，如皮肤痒、出红疹等。

## 宝宝吃奶总爱吃吃停停怎么办

人工喂养的宝宝喝奶时如果吃吃停停，很可能是因为奶嘴过硬或者奶洞偏小，宝宝吸吮时用力过度，所以容易导致疲劳，宝宝吃着吃着就累了，累了之后就直接睡着了。

如何确定奶嘴洞口大小是否合适呢？可以在调好牛奶后，拧紧奶嘴，然后把奶瓶倒置过来，如果奶液能够一滴一滴迅速滴出，就表示奶洞大小合适；如果滴得慢就是偏小了。另外，给宝宝喂奶时要将奶瓶略微倾斜，让牛奶充满整个奶嘴，这样既可以避免宝宝吸到空气引起打嗝，也可以预防吸吮疲劳。



## 宝宝喝配方奶需要补钙吗

如果宝宝喝了足量的配方奶，就不需要补钙，因为婴儿配方奶本身就是能为4~6个月宝宝生长发育提供全部营养的配方奶，配方奶里的钙已经能够满足宝宝的需要，不需要额外添加，如果补的钙超出了宝宝本身的需求，这些多余的钙就会在宝宝身体内积存起来，给宝宝的身体带来一些不利影响。