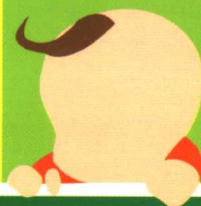


MODERN PERSON



现代人

现代人·大众美食系列



会吃的 宝宝 最聪明

“现代人·大众美食系列”编写组 编



中国轻工业出版社





现代人·大众美食系列

会吃

的宝宝最

聪明

“现代人·大众美食系列”编写组 编

图书在版编目(CIP)数据

会吃的宝宝最聪明 / “现代人·大众美食系列”编写组
编. —北京: 中国轻工业出版社, 2006.5

(现代人·大众美食系列)

ISBN 7-5019-5277-9

I. 会... II. 现... III. 婴幼儿—食谱
IV. TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 011758 号

责任编辑: 韩运哲

策划编辑: 张 弘 责任终审: 劳国强

责任校对: 燕 杰 责任监印: 胡 兵

装帧设计: 迪彩·设计 王超男 彭秋娜

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京恒信邦和彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2006 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 889 × 1194 1/32 印张: 5

字 数: 100 千字

书 号: ISBN 7-5019-5277-9/TS·3069 定价: 19.80 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

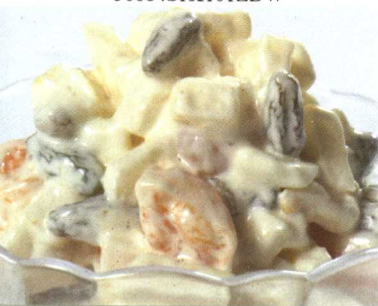
发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

50884S1X101ZBW



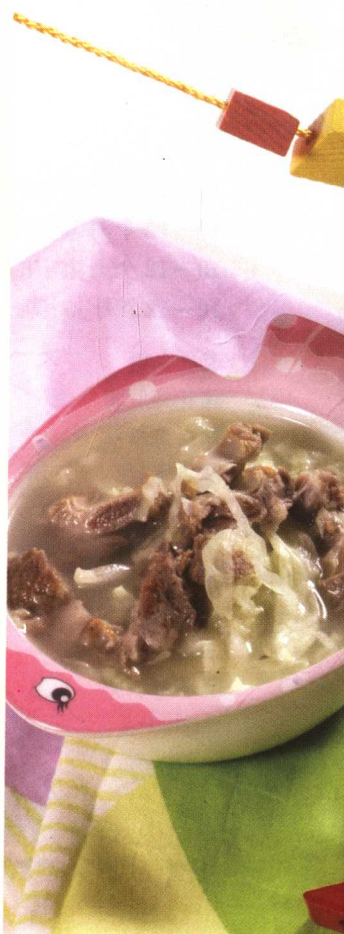
目录 CONTENTS

Part 1 0~3个月宝宝的喂养 /7

- 8 新生儿的发育状况
- 9 新生儿每日的营养需求
- 9 母乳喂养的优点
- 11 第一次给宝宝喂奶应在何时
- 11 新生儿喂养方法
- 12 判断宝宝吃饱了的方法
- 12 新生儿时期宝宝护理的注意事项
- 14 1~3个月宝宝的发育状况
- 15 1~3个月宝宝的营养需求
- 16 1~3个月宝宝的喂养方法
- 17 母乳喂养的注意事项
- 18 人工喂养的注意事项
- 19 混合喂养的注意事项
- 20 1~3个月宝宝护理的注意事项
- 22 3个月宝宝的试探性营养添加
- 23 白菜水
- 樱桃水
- 24 鲜橘汁
- 香蕉泥
- 25 山楂水
- 西红柿汁
- 26 芹菜水
- 鲜菠菜水

Part 2 4~6个月宝宝的喂养 /27

- 28 4~6个月宝宝的发育状况
- 29 4~6个月宝宝的营养需求
- 30 各种维生素在常见食物中的含量
- 32 制备泥类或糊类食物的注意事项
- 33 4~6个月宝宝辅食添加的原则
- 35 辅食添加的顺序和种类
- 35 4~6个月宝宝护理的注意事项
- 36 4~6个月宝宝的营养食谱
- 37 西瓜汁
- 鲜香瓜汁
- 38 南瓜泥
- 木瓜泥
- 39 豆腐糊
- 苹果红薯糊
- 40 西红柿糊
- 面糊汤
- 41 芹菜糊
- 玉米豆腐萝卜糊
- 42 苹果泥
- 蛋黄泥
- 43 红枣泥
- 鲜红薯泥
- 44 米粉粥
- 粗粉糕



Part 3 7~9个月宝宝的喂养——45

- 46 7~9个月宝宝的发育状况
- 47 7~9个月宝宝的营养需求
- 50 7~9个月宝宝的喂养方法
- 51 7~9个月宝宝辅食添加的原则
- 51 给宝宝断乳需遵循的原则
- 52 断乳后宝宝喂养的注意事项
- 53 7~9个月宝宝护理的注意事项
- 54 7~9个月宝宝的营养食谱
- 55 大米粥泥
- 56 鸡肉松粥
- 57 鱼肝土豆糊
- 58 鱼松
- 59 水果藕粉
- 60 鸡肝糊
- 61 西红柿鱼
- 62 牛奶水果麦片粥
- 63 香蕉牛奶糊
- 64 胡萝卜苹果泥
- 65 牛奶土豆泥
- 66 鱼菜米糊
- 63 鸡蛋羹
- 64 南瓜豆腐糊
- 65 三色肝末
- 66 什锦菜汤
- 67 鲜虾肉泥
- 68 鸡黄拌豆腐
- 69 什锦猪肉菜末
- 70 虾末菜花

Part 4 10~12个月宝宝的喂养——67

- 68 10~12个月宝宝的发育状况
- 69 10~12个月宝宝的营养需求
- 69 10~12个月宝宝的喂养方法
- 70 10~12个月宝宝辅食添加的原则
- 71 手持食物的制备
- 72 10~12个月宝宝护理的注意事项
- 73 10~12个月宝宝的营养食谱
- 74 营养蛋饼
- 75 蛋花虾肝面
- 76 猪肝菠菜汤
- 77 双米粥
- 78 鸡肉菜粥
- 79 奶油鱼丸汤
- 80 玉米面豆粥
- 81 鱼菜米粥
- 82 白萝卜鱼
- 83 肉蛋豆腐粥
- 84 杏仁苹果豆腐羹
- 85 西红柿猪肝汤
- 86 苹果色拉
- 87 青菜鸡肝肉汤
- 88 翡翠泥
- 89 腊肠西红柿
- 90 水果拌豆腐
- 91 蒸肉豆腐
- 92 猪肝丸子
- 93 烂面条
- 94 菠菜鱼肉粥
- 95 鸡蛋面条
- 96 麦片草莓粥
- 97 蛋花鱼菜面
- 98 黄鱼馅饼
- 99 布丁面包

Part 5 1岁~1岁半宝宝的喂养——87

- 88 1岁~1岁半宝宝的发育状况
- 89 1岁~1岁半宝宝的营养需求

90 1岁~1岁半宝宝的喂养方法

90 1岁~1岁半宝宝饮食的注意事项

92 1岁~1岁半宝宝护理的注意事项

93 1岁~1岁半宝宝的营养食谱

94 虾仁菜花

菠菜豆腐汤

95 奶油焖虾仁

蘑菇奶油烩青菜

96 肉末海带面

鸡蓉西兰花

97 水果豆腐

肉松饭

98 鸡汤水饺

蜜饯胡萝卜

99 牛肉蓉粥

香椿拌豆腐

100 蛋花麦片粥

鸡丝馄饨

101 鸡丝汤面

排骨白菜汤

102 馒头菜粥

鱼泥豆腐羹

103 双米芸豆粥

口蘑豆腐

104 软煎鸡肝

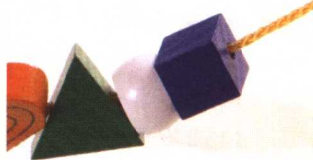
鸭蓉面包

105 花生酱蛋挞

花生酱牛奶饼

106 芹菜胡桃鸡汤

豆蓉面片汤



Part 6 1岁半~2岁宝宝的喂养 / 107

108 1岁半~2岁宝宝的发育状况

109 1岁半~2岁宝宝的营养需求

110 1岁半~2岁宝宝的喂养方法

110 1岁半~2岁宝宝饮食的

注意事项

112 1岁半~2岁宝宝护理的

注意事项

113 1岁半~2岁宝宝的营养食谱

114 香蕉发糕

蔬菜蛋挞

115 高粱米红枣粥

排骨汤面

116 丝瓜豆腐羹

虾皮冬瓜

117 红烧土豆

清蒸肝糊

118 雪菜豆腐

温拌双泥

119 火腿菜花

虾仁豆腐

120 肉炒茄丝

蛋炒西红柿

121 三色鸡片

菜肉包子

122 芙蓉鸡片

青椒鱼丝

123 豌豆炒虾仁

五彩菠菜

124 西红柿荷包蛋

黄瓜色拉



Part 7 2岁~2岁半宝宝的喂养 ———— 125

- | | |
|----------------------------|----------------------------|
| 126 2岁~2岁半宝宝的发育状况 | 128 2岁~2岁半宝宝护理的注意事项 |
| 127 2岁~2岁半宝宝的营养需求 | |
| 127 2岁~2岁半宝宝的喂养方法 | 129 2岁~2岁半宝宝的营养食谱 |
| 128 2岁~2岁半宝宝饮食的注意事项 | |
- | | | |
|---------------------------|---------------------------|-------------------------|
| 130 鸡丝卷
余丸子 | 134 海带炖肉
草菇窝蛋汤 | 138 蟹肉凉瓜
荷叶烙饼 |
| 131 五色紫菜汤
虾仁丸子汤 | 135 鸽蛋益智汤
老姜鲫鱼汤 | 139 海米菜心
滑溜里脊 |
| 132 蒸鸡翅
菜肉馄饨 | 136 芹菜炒猪肝
鱼肉水饺 | 140 猪肉榨菜
冬菇白菜 |
| 133 西红柿酱蛋饺
三鲜水饺 | 137 炒米饭
西芹牛柳 | |

Part 8 2岁半~3岁宝宝的喂养 ———— 141

- | | |
|----------------------------|----------------------------|
| 142 2岁半~3岁宝宝的发育状况 | 144 2岁半~3岁宝宝护理的注意事项 |
| 143 2岁半~3岁宝宝的营养需求 | |
| 143 2岁半~3岁宝宝的喂养方法 | 145 2岁半~3岁宝宝的营养食谱 |
| 144 2岁半~3岁宝宝饮食的注意事项 | |
- | | | |
|----------------------------|-----------------------------|---------------------------|
| 146 清蒸带鱼
家常鸡块 | 150 麻酱花卷
绿豆芽炒肉丝 | 154 炸烹鱼段
万字花卷 |
| 147 草鱼烧豆腐
三色鱼丸 | 151 炸茄盒
砂锅豆腐 | 155 海带绿豆粥
酱烧茄子 |
| 148 青椒炒肝丝
黄瓜炒猪肝 | 152 西红柿豆腐羹
肉末炒西红柿 | 156 咸蛋黄炒南瓜
玉米窝头 |
| 149 海带炒肉丝
韭菜梗炒肉丝 | 153 玉米排骨汤
菠萝炒牛肉 | |

索引 157

文字：靳婷、李晖、韩歆、熊成珊、朱丽洁

图片创意：李若虹

摄影：刘志刚、于笑（北京浩瀚世视摄影有限公司）

菜品制作：徐礼

辅厨：韩书杰、王继有

场地提供：

蜀国烤鱼餐馆（北京东二环东直门桥西600米路北东直门簋街15号-6，010-84064723）



Part 1

0~3个月 宝宝的喂养



新生儿的发育状况

出生后0~28天内的宝宝，被称为新生儿。刚刚出生的小生命，给父母最直接的信息就是体重、身长、头围的数值，从这些数值中，父母可了解到宝宝的生长发育状况。宝宝的生长发育状况是衡量宝宝喂养正确与否的重要指标，正确的喂养可使宝宝健康地成长，如果喂养不当，将耽误宝宝的成长，使宝宝不容易赶上同龄儿。因此在喂养的同时也要了解宝宝的生长发育状况。新生儿时期宝宝的生长发育最快，按中等增长速度计算，每日体重增长约在30克以上。新生儿的体重在2500~4000克之间，身长在47~53厘米之间。

新生儿时期，宝宝的消化、吸收、代谢调节功能尚未完善，胃容量较小，一般为25~50毫升，因此喂养时需要多次少量进行。由于新生儿时期的生长发育很快，对营养素需求也比其他时期高，为保证新生儿时期宝宝营养素的供给，应注意此时营养供给量，采取母乳喂养是最好的办法。新生儿时期是人生睡眠最多的时期，平均每天睡眠16~17个小时，睡眠周期为45分钟左右，因此在宝宝睡眠时，不要进行过多的喂养，夜间睡眠也要尽量减少喂养次数。



新生儿每日的营养需求

处于新生儿时期的宝宝，热能每日的需求为每公斤体重100~120千卡。对蛋白质不仅量的要求很高，对质的要求也很高：母乳喂养的宝宝，每日每公斤体重约需蛋白质2克；牛乳喂养的宝宝，每日每公斤体重需蛋白质3~5克；若宝宝以大豆及谷类为蛋白质来源时，每日每公斤体重约需蛋白质4克。新生儿时期的宝宝，需各种脂肪酸和脂类，其中必需脂肪酸的摄入应占总热能的1%~3%，因此每日摄入脂肪15~18克；还应摄入400~600毫克的钙；10毫克的铁；维生素A（视黄醇当量）200微克；维生素D10微克等。每日每公斤体重需水80~150毫升。

母乳喂养的优点

母乳是理想的天然食物，它不仅能提供宝宝需要的各种营养物质，且可以增强宝宝对疾病的抵抗力，也有利于母亲产后康复。特别是最初分泌的乳汁（初乳），含有丰富的蛋白质、脂溶性维生素、钠、锌、人体所需的各种酶类、抗氧化剂等物质，被称为第一次免疫，因此一定要抓住初乳喂养的机会。世界卫生组织也提倡4个月以内的宝宝母乳喂养率要达到80%以上。

母乳的营养丰富，在母乳蛋白质中乳清蛋白约占60%，而酪蛋白含量却非常少，这样在宝宝胃内形成的凝乳细小柔软，就易于被消化吸收；母乳中蛋白质的必需氨基酸构成比牛乳更适合宝宝，牛乳中的蛋白质含量虽然高，约为母乳的3倍，但酪蛋白的含量也很高，在宝宝体内的消化吸收不如母乳，过高的蛋白含量还会增加宝宝肾脏的负担。由于牛乳中的蛋白质与人体蛋白质有一定的差异性，因此当其被宝宝尚未发育完全的肠道黏膜吸收后，可造成某些宝宝出现过敏反应，表现为宝宝肠道持续少量出血或湿疹等症状，尤其是宝宝食用未经充分加热的牛乳更易如此，但这种现象在母乳喂养中极少发生。



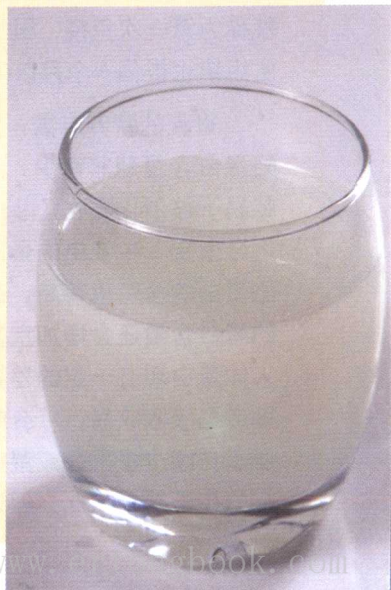
母乳中的脂肪含量与牛乳相似，但母乳中多不饱和脂肪酸，特别是亚油酸的含量较为丰富，还有很多的卵磷脂、鞘磷脂、牛黄酸等，有利于宝宝大脑的发育。此外，母乳中的乳脂酶能帮助促进消化。

母乳中惟一的碳水化合物就是乳糖，含量高于牛乳。乳糖中的一部分用于能量的供给，另一部分可在小肠中被乳酸杆菌等有益菌群利用，并生成乳酸，从而抑制肠道腐败菌的生长。肠道内的乳糖还有利于钙的吸收。

母乳中维生素A、维生素C、维生素E的含量高于牛乳，相对地牛乳中维生素C的含量不但比母乳少，且在加热的过程中，还会被破坏。但母乳中维生素的含量易受母亲膳食影响，因此哺乳的母亲要保持充足的营养和均衡的膳食。

母乳中的矿物质钙、磷的比例适当，有利于宝宝的吸收；母乳中约50%的铁会被吸收，而牛乳中只有10%的铁能被吸收。此外，母乳中的各种免疫因子，有助于增强宝宝的抗感染能力。有关数据表明，人工喂养和混合喂养的宝宝因肠道和呼吸道感染而死亡的危险性高于母乳喂养的宝宝数倍。母乳喂养同时还可有效预防佝偻病、宝宝肥胖症、低钙性手足抽搐、缺铁性贫血、锌缺乏症等疾病的发生。

对于早产的宝宝和出生体重低的宝宝，其生长发育同足月新生儿一样迅速，但因为体内储存的各种营养素比足月新生儿要少，所以对各种营养素的需求和能量的需求要超过足月新生儿，而早产或低出生体重宝宝的母亲乳汁中蛋白质的含量比足月新生儿母亲乳汁高出近80%，且早产或低出生体重宝宝的母亲乳汁中乳糖含量也比较高，所以早产或低出生体重宝宝更要及早进行母乳喂养，只有这样才能保证宝宝正常的生长发育。



第一次给宝宝喂奶应在何时

一般认为，宝宝出生后6~12小时后开始喂奶，但近年内有专家认为：宝宝降生半个小时之内，就应让宝宝吸吮母亲的乳头。有研究发现，宝宝出生后20~30分钟内的吸吮反射最强，所以即便此时母亲没有乳汁也可让宝宝吸一吸，这样不但可尽早建立催乳反射和排乳反射，促进乳汁分泌；还利于母亲子宫收缩，减少阴道流血。有关研究还发现，宝宝出生后接触母亲越早，持续时间越长，对宝宝的心理发育越好。

新生儿喂养方法

在宝宝出生的第1周内，每2小时可哺乳1次。如果乳汁不足，一般可在间隔时间之内用小匙喂些温开水，切忌喂糖水和用奶瓶喂水。此时的宝宝还不宜接触各种精制提炼的糖（如白糖、蜂蜜、糖浆等），如果食用过量会使脑部进入疲劳状态，易导致宝宝不健康发胖。还需要注意的是，由于宝宝此时的睡眠节律还未养成，夜间应尽量少打扰宝宝的睡眠，喂养的间隔也可由2小时逐渐延长至4~5小时。从第2周开始，可逐渐延长哺乳间隔时间，保持一昼夜哺乳8~10次。如果母乳充足，可养成按时喂乳的习惯，每次喂乳时间保持20分钟左右。由于每个宝宝都是独立的个体，因此在喂养时不要拘泥于书本，要根据宝宝的需要决定哺乳的次数及每次哺乳时间的长短，也许在刚开始哺乳时，喂养的次数很多，也无时间规律，但经过一段时间后，一定会渐渐形成规律。有些乳量过多的母亲，在为宝宝哺乳时，会出现另一个乳房溢奶的现象，这时可将溢奶的乳



头向上折轻按一会，溢奶现象便会停止。

喂哺宝宝的姿势很多，但都应保持舒适的体位，且应心情愉快，全身肌肉松弛，这样有利于乳汁的排出，喂哺时宝宝的身体要与母亲的身体紧密相贴，宝宝的头与双肩要朝着母亲乳房方向，嘴与乳头的位置是水平的且不要让宝宝的鼻部受到压迫。

判断宝宝吃饱了的方法

从母亲乳房的感觉看，喂哺前乳房比较丰满，喂哺后乳房较柔软；母亲有下乳的感觉。从宝宝的情况看，能够听到连续几次到十几次的吞咽声；两次喂哺间隔期内，宝宝安静而满足；宝宝每周平均增长125克以上；宝宝大便软，呈金黄色糊状，每天2~4次，尿布24小时湿6次或以上，即可判断宝宝吃饱了。

新生儿时期 宝宝护理的注意事项

宝宝出生后洗澡也是个较棘手的问题，很多方面都需要注意，稍不注意就可能使宝宝着凉。给宝宝洗澡室温通常保持在23~26℃，洗澡水的温度一般在37~38℃为宜，可用手腕内侧测试洗澡水的温度，手腕感觉不凉不热的水温比较合适。洗澡之前要准备好干净的包布、衣服、尿布、洗澡巾等，以免洗澡完毕手忙脚乱地现抓，使宝宝着凉。在给宝宝洗澡时，要将宝宝仰卧位放在澡盆中，用一手托住宝宝的头部，用拇指和中指护住宝宝的两个耳朵，以免水进入宝宝的耳朵，引起中耳炎。在宝宝的脐带未脱落之前，洗澡时尽量避免浸湿脐部。



宝宝的脐带是在母体时期与母亲胎盘连接的一条纽带,母体靠胎盘供给宝宝发育所需的营养,出生后宝宝的脐带被结扎,被结扎的残端就变成棕白色,逐渐的干枯、变细并成黑色。一般在3~7天内残端会脱落,几天后创面就可完全愈合,所以在脐带未脱落前一定要护理好宝宝的脐部,防止脐炎发生。断脐时和断脐后都要严格消毒,否则细菌侵入可造成破伤风、败血症。一般情况下,宝宝出生24小时后,应打开包扎的纱布,不再包裹脐部,以促进脐带残端干燥和脱落,每日保持清洁脐部1~2次,勤换尿布以免宝宝的二便污染到脐部,如果发现脐部根部出现化脓性分泌物且局部发红,应即刻就医。

宝宝所处的室内要注意保暖,特别是天气较凉的季节在室内保暖的同时还要注意环境卫生及通风。保持室内的空气清新,温暖的季节在通风换气时,也要注意避免对流风,且时间不宜过长。通风换气时应给宝宝及产妇适当的遮挡。

随着宝宝降生后的第一声啼哭,“啼哭”便是宝宝在尚未具备说话能力前表达需要的本能。通过各种哭声,父母可以获得宝宝所要表达的意思。一般情况下,宝宝本能的啼哭是生理需求引起的,哭声通常较为洪亮、时间短暂,表明宝宝充满活力,而这样的哭声要表达的意思可能是饥饿、口渴、尿布湿了、太冷、太热等不舒适情况发生,一旦满足宝宝的需求后哭声自然就会停止。此外,也可能是宝宝寻求父母爱抚的一种表现,此时妈妈可不用立即抱起宝宝,采取轻轻的摇动爱抚宝宝,并与宝宝交谈等方式,也可使宝宝安静下来。

如果宝宝的啼哭持续的时间



很长，或哭无规律、时哭时止，哭声细弱或有间歇性喘不过气，伴有发热时，此时给宝宝喂奶或进行各种爱抚都无效，宝宝可能患病了，如腹胀、鼻塞、中耳炎、奶癣、鹅口疮、红臀湿疹等。若宝宝患破伤风，哭声表现为压抑、低闷，牙关紧闭，且面带苦笑容；若宝宝出现肺部疾病，表现为哭闹呈呻吟状，哭声低且短，并有喘息声；若心脏疾病，宝宝哭声往往急促而呈单声，憋气紧迫状，伴有面部口唇青紫等症状；若咽喉部疾病，宝宝的哭声呈嘶哑状，或伴有吸气困难，喉间有喘鸣音等；若宝宝一阵阵地啼哭，哭声忽高忽低、时起时伏，哭声尖而细，同时有呕吐、便秘或腹泻等；若宝宝缺钙的啼哭往往表现为烦躁不安，这些都是病理性的啼哭，须及时就医。

1~3个月宝宝的发育状况

1~3个月的宝宝，是胎儿与新生儿的继续，由原来依赖母亲寄生到独立生活，是非常艰巨的任务，由于这个阶段的宝宝机体非常脆弱，消化系统尚未完善，但生长发育却特别快，因此这个阶段的营养非常重要，还是看看宝宝生长发育的迅速程度吧。

身体发育：

1~3个月的宝宝正处于婴儿期的开始（1~12个月的宝宝被称为婴儿），一般情况下，体重每周可增加300~500克，每个月之间体重可增加1000克左右，每月身高增长约3.5厘米，宝宝的体重在4.68~6.93公斤之间，宝宝出生后1~6个月内：体重=出生时体重（克）+月龄×700（克），身长在56.17~63.35厘米之间。到宝宝3个月时，生长发育已经非常迅速，食量的摄入也会有所增加，胃容量可达100毫升。

语言发育：

宝宝在1个月的时候就很容易被逗笑，到了3个月的时候，已经能发出快乐的笑声，且能不断地咿呀学语了，发脾气时哭声会比平时大很多。



动作发育:

宝宝出生后动作发育就处于活跃阶段, 可以做很多动作, 特别是面部表情随着月龄的增加, 将会丰富多彩。宝宝出生1个月以后, 俯卧时下巴可以离开床, 但不能太久。到2个月时, 就可以用小脚踢东西了, 还可以无意识地抓握一会儿玩具, 头随意地转动, 把玩自己的小手等。到3个月时, 宝宝俯卧后, 下巴和肩就都能离开床了。

感觉发育:

1~3个月的感觉发育也有了迅猛的变化, 2个月时宝宝眼睛就可随着周围物体的运动而左顾右盼; 会认真地听周围人的讲话声, 并能发出咕咕的声音; 到了3个月的时候宝宝对颜色也有了辨识的能力, 特别是黄色和红色。

1~3个月宝宝的营养需求

1~3个月的宝宝每日饮食中营养素推荐供给量

能量	蛋白质	脂肪 (占总能量的百分比)	钙	铁
约 397 千焦 / 千克	1.5~3 克 / 公斤体重	40%~50%	400 毫克	0.3 毫克
锌	硒	碘	维生素 C	烟酸
3 毫克	15 微克	40 微克	20~35 毫克	5 毫克
维生素 B ₁ (硫胺素)	维生素 B ₂	维生素 B ₆	维生素 E	维生素 D
0.1 毫克	0.4 毫克	0.5 毫克	3 国际单位	300~400 国际单位
维生素 A	维生素 B ₁₂ (钴胺素)	镁	磷	叶酸
375 国际单位	0.3 微克	40 毫克	300 毫克	25 微克



1~3个月宝宝的喂养方法

通常在宝宝近2个月时，可将哺乳时间减少为5~6次。如果母乳充足，在哺乳1~2个月后，宝宝哺乳后表现出愉快的神情，哭闹较少。如果无法按正常时间哺乳，可选择混合喂养的方式，即在早晨起来时哺乳1次，在上午10时及下午14时各给宝宝喂1次奶粉，在晚上18时及睡前各哺乳1次，这样可保持母乳的充足，如果每日只哺乳2次，乳汁的分泌将会逐渐减少。宝宝在3个月时，生长发育迅速，食量增加，是脑细胞发育的第二个高峰期，也是身体生长发育的高峰期，在此时不但要注意宝宝奶量的多少，还要注意母乳的质量，母亲可在此时加强饮食营养，以提高母乳的质量。

如果在哺乳时，发现宝宝很少吞咽或突然放弃乳头而啼哭，宝宝体重停滞增长或增长缓慢，大便量少，小便不足6次等，可考虑母乳量不足，需以混合的方式喂养宝宝。

采用混合法喂养宝宝，1个月的宝宝每昼夜应喂哺8次左右，其中牛奶、奶粉的喂养次数需根据母乳的情况而定。母乳喂养和人工喂养需间隔进行，喂宝宝牛奶或奶粉的量，每次应在150~180毫升之间，以免影响宝宝肠胃的消化吸收能力。到2个月左右可将每昼夜的喂哺次数减少至5~6次。

如果母乳喂养和混合喂养有困难，可采取人工喂养的方式，人工喂养要根据习惯和生活条件选择代乳品。首选应为牛乳、羊乳，其次应为奶粉和代乳品。用牛奶喂养宝宝，在宝宝1个月后就不需要稀释牛奶了，直接喂全奶就可以，由于宝宝的活动量、食量各不相同，因此喂奶的量要根据宝宝的具体情况而定，不能强求。通常3个月以

