

宝宝成功手册

BAOBAOCHENGGONGSHOUCE



赠送 VCD 光盘

宝宝营养

100

问

张 徐/编著

BAO BAO YING YANG

中国妇女出版社

宝宝成功手册

宝宝营养100问

张 徐 编 著

王 涛

王 智 绘 图

王欣佶

中国妇女出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

宝宝营养 100 问 / 张徐编著. - 北京: 中国妇女出版社, 2005.1

ISBN 7-80203-084-6

I. 宝... II. 张... III. 婴幼儿-营养卫生-问答
IV. R153.2-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 129561 号

宝宝成功手册

宝宝营养 100 问

作 者: 张 徐 编著

责任编辑: 乔采芬

装帧设计: 缪 萌

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 880×1230 1/32

印 张: 8

字 数: 200 千字

版 次: 2005 年 2 月第 1 版

印 次: 2005 年 2 月第 1 次印刷

印 数: 1—8000 册

书 号: ISBN 7-80203-084-6

定 价: 19.80 元

版权所有 违者必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

前 言

随着社会的飞速发展和人类文明的不断进步，普天下父母都希望自己的宝宝智慧过人、活泼可爱、健康成长，“望子成龙，望女成凤”是许多爸爸妈妈的热切期望，从这个意义上说，该书必将成为父母所青睐的育儿必备手册。

《宝宝健康 100 问》主要讲述宝宝的健康是年轻的父母们最关心的问题，尤其是不到一岁的新生儿，由于免疫水平处于较低的层次，健康养护就显得特别重要。

《宝宝聪明 100 问》主要讲述开发潜能，育儿成材是每对父母的共同心愿和热切期望，本书将使你懂得婴幼儿认识发展的规律，让您对孩子有充分的信心，使您认识到智力开发的目的是各种才能的发展而非单纯的知识学习，除了智力因素之外，发展婴幼儿的语言、情感，培养气质、性格也非常重要。

《宝宝营养 100 问》主要讲述营养是宝宝身心发育的



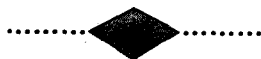
物质条件，是预防和抵抗疾病的重要因素。著名营养专家现身说法，告诉你有关母乳喂养、人工喂养及辅助食品的添加等各种知识，教会你如何科学地安排孩子的饮食，使孩子保持良好的食欲。

在本书的编写过程中，编者得到了医学专家的大力支持和帮助，向新手妈妈们提供了宝宝健康、聪明、营养的具体内容和方法，这是经过实践证明了的科学的育儿经验。为了读者能更直观地阅读，学习了解有关的知识和操作方法，我们邀请了有关专家、教授对其中的一些疑点、难点问题进行了详细的讲解和示范，并随书赠送 VCD 光盘，图文双解，更贴近实际生活。

科学的育儿方法，加上新妈妈、新爸爸的精心培养，两者合二为一，您的宝宝就会更健康地成长。

编 者

2005 年 1 月





* 目 录 *

- 1~2个月宝宝营养应注意些什么 / + 001
3~4个月宝宝营养应注意些什么 / + 004
为什么吃母乳的宝宝会患贫血 / + 008
10种离乳饮食方法 / + 010
宝宝的好食品——鸡蛋 / + 014
4~5个月宝宝营养应注意些什么 / + 017
6~7个月宝宝营养应注意些什么 / + 019
3~6个月宝宝的饮食禁区 / + 022
7~8个月宝宝营养应注意些什么 / + 024
7~8个月宝宝的离乳食品 / + 027
8~9个月宝宝营养应注意些什么 / + 031
几种食品的营养说明 / + 035
宝宝断乳的工具 / + 039
断奶后的其他营养 / + 042
给宝宝断奶的关键 / + 044
10~11个月宝宝营养应注意些什么 / + 048
11~12个月宝宝营养应注意些什么 / + 051
周岁宝宝不想吃饭的原因有哪些 / + 054
宝宝健康饮食的10个提示 / + 056

- 什么是健康饮食 / ✦ 057
- 宝宝的健脑食品有哪些 / ✦ 059
- 怎样选择使宝宝聪明的健脑食品 / ✦ 061
- 怎样选择使宝宝益智的食品 / ✦ 062
- 宝宝每天的谷物与水果、蔬菜的需求 / ✦ 064
- 宝宝每天奶品和其他营养食品的需求 / ✦ 066
- 宝宝食物窒息的提示 / ✦ 068
- 宝宝食物过敏的提示 / ✦ 069
- 食物不耐性须知 / ✦ 072
- 宝宝素食的选择 / ✦ 074
- 重要营养素须知 / ✦ 076
- 关于宝宝的牙齿 / ✦ 080
- 有益牙齿健康的食物有哪些 / ✦ 084
- 宝宝的饮食安全 / ✦ 086
- 关于残留农药 / ✦ 088
- 怎样存放热食和冷食 / ✦ 090
- 关于制作食物 / ✦ 093
- 关于清洁工具 / ✦ 097
- 关于烧烤食物 / ✦ 098
- 食物中的其他化学物质 / ✦ 101
- 宝宝1岁时的饮食营养要点有哪些 / ✦ 104
- 营养强化食品与营养补充品 / ✦ 107
- 宝宝的壮力食谱 / ✦ 112
- 宝宝自己吃饭的方法 / ✦ 115
- 吃饭时宝宝穿的衣服 / ✦ 119
- 宝宝健康美食档案 / ✦ 121
- 怎样为宝宝选购适合食品 / ✦ 123
- 宝宝饮食须知 / ✦ 127





- 宝宝饮食要求 / ✦ 129
- 蔬菜与宝宝饮食 / ✦ 131
- 春季常见呼吸道传染病的饮食治疗 / ✦ 133
- 宝宝饮食的烹调要点 / ✦ 136
- 宝宝常用食物的制作方法 / ✦ 138
- 秋天润肺化燥粥的制作 / ✦ 139
- 宝宝自己动手吃饭的游戏 / ✦ 141
- 夏季宝宝饮食须知 / ✦ 143
- 宝宝冷食要适量 / ✦ 145
- 绿豆汤在夏季的作用 / ✦ 147
- 宝宝夏季一日食谱 / ✦ 148
- 宝宝夏季少吃糖可防疳疮 / ✦ 150
- 常用食物营养素保持方法 / ✦ 151
- 宝宝秋季腹泻的防治与食疗 / ✦ 153
- 宝宝缺钙信号及补钙品 / ✦ 158
- 宝宝零食的选择 / ✦ 160
- 食用牛奶须知 / ✦ 162
- 宝宝挑食和偏食的对策 / ✦ 164
- 宝宝缺维生素 A 的对策 / ✦ 166
- 富含维生素 A 的食谱 / ✦ 169
- 宝宝的饮食安全 / ✦ 172
- 常见食物中毒的预防 / ✦ 174
- 哪些食物对宝宝眼睛有利 / ✦ 175
- 怎样选购健康零食 / ✦ 178
- 怎样预防营养性缺铁性贫血 / ✦ 180
- 怎样预防宝宝误食事故 / ✦ 182
- 怎样补充鱼肝油和钙剂 / ✦ 183

- 宝宝用杯喝水 / ✚ 185
- 怎样补碘 / ✚ 186
- 怎样预防贫血 / ✚ 187
- 如何提高钙的摄入量 / ✚ 189
- 根据宝宝体重调整食物比例 / ✚ 191
- 吃水果的卫生 / ✚ 193
- 怎样合理摄入水分 / ✚ 195
- 怎样平衡搭配每日饮食 / ✚ 196
- 合理营养与宝宝健康 / ✚ 198
- 怎样培养膳食习惯 / ✚ 200
- 增加宝宝智力的营养素有哪些 / ✚ 203
- 宝宝高血压与营养的关系 / ✚ 207
- 怎样让宝宝在春天长快 / ✚ 208
- 食物对激素的影响 / ✚ 210
- 哪些饮食与宝宝感冒有关 / ✚ 215
- 能防止宝宝感冒的五种食物 / ✚ 217
- 基因与营养 / ✚ 219
- 怎样认识宝宝的基因潜能 / ✚ 222
- 铅中毒须知 / ✚ 224
- 能饿一饿宝宝吗 / ✚ 228
- 饮食与脑发育的关系是怎样的 / ✚ 230
- 宝宝怎样才能顺利进餐 / ✚ 233
- 学龄前宝宝的食欲及提示 / ✚ 235
- 宝宝饮食要降低脂肪的含量 / ✚ 237
- 宝宝怎样在幼儿园饮食 / ✚ 238
- 学龄宝宝饮食建议 / ✚ 241
- 在校用餐须知 / ✚ 242
- 教给宝宝营养知识 / ✚ 244





1~2个月宝宝营养应注意些什么

宝宝在这个时期已显示出先天的个体差异。有的宝宝吃完就睡，醒来后也不爱啼哭，而有的宝宝稍不如意就哭个不停。也有的宝宝晚上临睡前必先哭闹一场，俗称闹觉，怎么哄也不行。对爱哭的宝宝，除了哄抱以外，没有更好的方法。而置之不理，随他哭去的做法也是不对的。

1~2个月的宝宝，哺乳次数以每天7次为宜，但也不必拘泥于此。宝宝的吃奶量也因人而异。有的宝宝食欲好，醒来就找奶时，也有的宝宝每次喂奶时，只吃几口就不肯吃了。食量小的宝宝，不必强迫他每次吃下“标准量”。那些胃口极佳、人工喂养的宝宝倒是应适当控制一下喂哺的数量，每次不要超过150毫升，以免将来长成“肥胖儿”。

有的宝宝大便较有规律，一天2~3次，也有的宝宝经常是两天排1次大便（只要不干燥，排出时不费劲儿，就不必在意），还有的宝宝每次换尿布时，尿布上都有一些大便。这是不同宝宝生理差异的表现，家长无需担心。

此阶段的宝宝，舌头上可能覆盖有一层厚厚的白苔，白苔会自然消失，不必治疗。这个月的宝宝还容易长湿疹。

发育快的宝宝，近两个月时，俯卧在床上，头能稍微抬起来。





关于合理喂养

妈妈应该坚持用母乳喂哺自己的宝宝。母乳是足够一个健康宝宝食用的，但由于精神因素或其他原因可能造成母乳暂时不足，这时千万不要轻易断掉母乳而改喂牛奶。乳母应该保持精神愉快，坚定母乳喂养的决心，在饮食上多吃些容易下奶的饭菜或催乳药物，以促进乳汁的分泌。

母乳确实不足则需要给宝宝加喂牛奶。可在两次母乳之间，喂一次牛奶，也可在每次哺乳时先喂母乳，不足部分再用牛奶补充。



人工喂养的宝宝，若上个月是吃稀释奶，这个月可以改喂全奶了。一日奶量大致可按每公斤体重 100 ~ 125 毫升计算。但每个宝宝的食量不同，活动量也不同，不能强求一致。市场上出售的鲜牛奶浓度差异较大，妈妈可根据自己宝宝的特点和消化能力来调整奶量。

宝宝 1 个多月，大多已养成了按时进食的习惯。





按需喂养

每隔3小时喂哺1次的按时喂哺法不适应新生的小宝宝，应采取在宝宝想进食时即喂奶的按需喂哺法。但按需喂哺并不等于一哭就喂。宝宝不只是在饥饿时啼哭，宝宝身体不舒服或想让别人抱以及受到各种刺激时，都会啼哭。

在母乳不足的情况下，宝宝一哭就喂则容易出现以下问题：频繁地喂奶会使妈妈心神不定，忙忙碌碌，不能得到充分的休息，以致影响乳汁分泌，使奶水越发不足。宝宝每次都吃不到足够的乳汁，过一会又饿得啼哭，从而形成恶性循环。而且频繁喂奶，易使妈妈乳头破裂，有些妈妈最终因疼痛而改喂牛乳。

喂奶不久宝宝便啼哭，应看一看是不是尿布湿了，若换上干净的尿布，宝宝就停止啼哭，说明宝宝现在并不饿。还有的宝宝啼哭只是想让妈妈抱抱，因而只要抱起来就不哭了。若不管是尿布湿了还是想要抱抱，都让宝宝吃奶，反而容易造成宝宝消化功能紊乱。

宝宝生后1个月便慢慢形成有节律的生活，空腹时间也渐渐形成一定的规律。宝宝1个月时每隔3小时，2个月时每隔3.5小时喂奶比较符合宝宝胃排空规律。但这绝非要硬性按照时间表喂哺，而是应当按照母子情况决定喂奶时间。

宝宝饥饱须知

只从宝宝吃奶时间的长短来判断宝宝是否吃饱是不正确的。因为有的宝宝在吸空乳汁后还会继续吮吸10分钟或更长时间，还有的宝宝只是喜欢吮吸着玩。仅从宝宝的啼哭也无法准





确地判断宝宝是否饥饿，宝宝也常会因其他的原因而啼哭。宝宝的饥饱可从以下几个方面来判断。

(1)用宝宝体重增加的情况和日常行为表现来判断宝宝是否吃饱，是比较可靠的。若宝宝清醒的时间精神好，情绪愉快，体重逐日增加，说明宝宝吃饱了。若宝宝体重长时间增长缓慢，并且排除了患有某种疾病的可能，则说明宝宝可能处于饥饿状态。

(2)哺乳时，宝宝长时间不离开乳房，哺乳后宝宝立刻啼哭，表明宝宝没有吃饱。

(3)宝宝吃过奶后能安静地睡觉，直到下次吃奶之前才有些哭闹，这是吃饱奶的表现。

(4)若宝宝吃奶时很费劲儿，吮吸不久便睡着了，睡不到1~2小时又醒来哭闹，或有时猛吸一阵，就把奶头吐出来哭闹，体重不增加，这是宝宝吃不饱的表现。

(5)大便不正常，出现便秘和腹泻。宝宝正常大便应为黄色软膏状。奶水不足时，大便可出现秘结、稀薄、发绿或次数增多而每次排出量少。

3~4个月宝宝营养应注意些什么

3~4个月，宝宝的头部能逐渐挺直，每当发现新奇的东西





或听到响动时，会转过脸去看。让宝宝俯卧时，他(她)也会撑起双臂，使劲抬头。

此时期宝宝躯干肌肉的功能也加强了。如果穿得少的话，就想侧转，有的宝宝甚至能勉强地翻过身来。由于双腿乱动老想翻身，宝宝会在床上移动位置。家长心须格外小心，以免宝宝从床上掉下来。



Baobaopingyongzhong

快到4个月时，宝宝手脚的活动已相当自由，有的会把抓到手的物品放进口中吮吸，有的会用自己的双手扶着奶瓶。

睡眠时间因人而异。大多数宝宝能在午前、午后各睡2个小时左右，晚上8点左右开始睡觉，夜里醒1~2次。但有少数宝宝。不爱睡觉，白天只睡2~3次小觉，每次半小时左右，晚上甚至到了9点、10点，也不肯入睡。对于睡眠不多的宝宝，父母就比较辛苦。





食量的差异也很大。有的宝宝 1 次吃 200 毫升牛奶还不够，而吃得少的宝宝只吃 100 ~ 200 毫升就足够了。进行混合喂养的宝宝到了这个时期就渐渐不爱吃牛奶了，这是常见的现象。尽管母乳不足，宝宝也不愿意吃为补充母乳不足而增加的牛奶。

妈妈可以在宝宝近 4 个月时试着添加辅食，但并不是所有宝宝都能愉快而顺利地接受辅食。有的宝宝喜欢吃代母乳食品，如奶糕、米糊、奶糊等，很快就习惯于用勺子吃东西；有的却拒绝食用，不习惯用小勺吃。不必强迫不爱吃辅食的宝宝吃各种代乳食品，但应该让宝宝慢慢习惯用小勺喂食。刚开始可以试着用小勺喂一部分果汁或面汤，若是不成功，可以过一段时间再试。

有的妈妈开始给宝宝把尿，训练宝宝的大小便。对排尿次数少的宝宝，预测排尿的时间相对比较容易，估计宝宝快要排





尿时把一下，或许会成功。但对小便次数多的宝宝，就很难预测排便时间，常常是刚想把尿宝宝已经尿湿了，或怎么把也不肯尿。这时候宝宝的生理发育尚不成熟，还无法控制自己的大小便，即使妈妈经常能把出尿来，也多半是碰巧了，不能因此说明妈妈的训练已经成功。

家长要多抱这个月龄的宝宝到室外呼吸新鲜空气，晒晒太阳，看看周围的景色。这会使宝宝身体健壮，精神愉快。而且白天外出玩耍，晚上会因疲劳而很快入睡。夜间不易入睡的宝宝，白天应多抱出去走一走，看一看。

那些以前经常吐奶的宝宝到了这个月大都不吐了。唾液分泌较多的宝宝开始流口水，经常把胸口弄得湿漉漉的，这是正常现象，以后会自愈的。

另外，要按期到附近的医疗保健站给宝宝预防接种，如果正赶上宝宝发烧、感冒、泻肚等，应及时告诉医生，看看是否需要推迟接种日期。

关于合理喂养

这个月的宝宝奶量差异很大，妈妈应根据自己宝宝的食量和消化能力来决定哺乳量的大小。宝宝吃不到规定的奶量，也不必着急担心，因为有的宝宝天生食量就小。

还可以试着给宝宝增加些半流质的食物，为以后吃固体食物做准备。这时宝宝的消化能力增强了，淀粉酶的分泌也比从前增多，因此可喂些含淀粉的食物，如粥、米糊等，开始先从小勺、两勺喂起，视宝宝的消化情况慢慢增加。可在每次喂奶之前先喂粥或米糊，宝宝吃多少就喂多少，不必勉强。

宝宝体内的铁储备到这时已几乎消耗殆尽，为了防止贫





血，应当从辅食中补充铁质了。比较适宜这个月龄的宝宝食用的含铁食品是蛋黄。可以先从1/4个蛋黄加起，可用奶瓶喂，也可单独用小勺喂食。

为补充维生素C和矿物质，除了吃水果汁和新鲜蔬菜以外，还可用菜泥来代替菜水，锻炼宝宝的消化功能。

增加辅食时，家长要注意观察宝宝大便的情况。每一种辅食都要逐渐增加，使宝宝有个适应过程，不能急于求成。

宝宝在这个时期仍应以奶为主要食物。

为什么吃母乳的宝宝会患贫血

母乳确实是宝宝最佳的天然食粮，而且喂养便利又安全，但这种优势仅仅是相对于宝宝出生的最初几个月而言。

因为宝宝刚出生时，消化道的器官发育尚未成熟，胃肠道缺乏消化大人所能接受食物的消化酶，胃容量也小，因此不能吃大人的食物。

宝宝还没有长出牙齿，而且也不会咀嚼，因而不能将食物咀嚼碎，没法消化食物。

母乳在宝宝刚出生的头几个月内分泌量大，其中富含各种优质蛋白质，必需脂肪酸、乳糖、多种维生素和矿物质，以及抵抗致病菌感染的抗体。以母乳作为宝宝的主要食品，不仅