

“不仅是宝宝辅食菜谱，更是教你如何断奶。
不仅是生理的断奶，更是心理的断奶。”



顺利断奶 巧添辅食

汉竹 主编



原来辅食也
可以这样
香呀！



汉竹·亲亲乐读系列



顺利断奶 巧添辅食

汉竹图书微博
<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线
400-010-8811

图书在版编目 (CIP) 数据

顺利断奶 巧添辅食 / 汉竹主编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2016.5

(汉竹·亲亲乐读系列)

ISBN 978-7-5537-6192-3

I. ①顺… II. ①汉… III. ①婴幼儿—断乳—基本知识②婴幼儿—断乳期—食谱 IV. ①TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 035905 号



顺利断奶 巧添辅食

主 编	汉 竹
责任编辑	刘玉锋 张晓凤
特邀编辑	吴 丹 曹 静 张 瑜 张 欢
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 方 晨

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京博海升彩色印刷有限公司

开 本	715mm×868mm 1/12
印 张	17
字 数	12万字
版 次	2016年5月第1版
印 次	2016年5月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-6192-3
定 价	45.00元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。



PART 1

是时候给宝宝断奶了

金水银水，不如妈妈的奶水 /24

母乳喂养好处多.....	24
至少保证纯母乳喂养 6 个月	25

纠正母乳喂养的误区 /26

误区 1: 妈妈奶水少，不喂配方奶的宝宝会挨饿.....	26
误区 2: 宝宝 5 个月以后，母乳营养不够，必须添加配方奶	27
误区 3: 乳房不胀了，就表示乳汁不够了 ..	27
误区 4: 生病了就不能哺乳	28
误区 5: 吃药了就不能哺乳	28
误区 6: 患“母乳性黄疸”的宝宝就不能吃母乳了	29
误区 7: 母乳喂养会使乳房下垂、身材走样	29

断奶后宝宝也一样健康 /30

适时断奶，对宝宝有利无害	30
断奶是妈妈的心理断奶	31
宝宝恋的是妈，不是母乳	31

什么时候断奶最合适 /32

6 个月的宝宝吃辅食了，可以断奶吗	32
宝宝 11 个月了，能断奶吗	32
宝宝到底多大断奶最好	33
断奶需要多长时间	34
什么季节断奶最合适	34
上班就要断奶吗	34
月经来潮了，要断奶吗	35



PART 2

宝宝不哭不闹就断奶

千万不要这样断奶 /38

妈妈玩“失踪”	38
乳头上抹苦瓜汁、辣椒面	38
乳头贴胶布	39
反反复复断奶	39
突然断奶	40
过早断奶或过晚断奶	40
跟着偏见断奶	40

自然断奶是一项技术活 /42

自然断奶最好	42
怎样才能自然断奶	42
断奶三部曲	44
断奶前需要准备什么	46
先做体检再断奶	46
时机不对，别断奶	46
顺利断奶，妈妈这样做	47



断奶需要准备哪些物品	48
纯母乳喂养如何断奶	50
混合喂养如何断奶	50
睡前喝饱，自然断夜奶	50
宝宝断奶后喝什么	51
宝宝断奶后吃什么	52
断奶后饮食结构要合理	52
不能只吃谷类食物	53
宜少吃多餐	53
食物要营养，易消化	53

慢慢断奶，宝宝不哭不闹 /54

断奶过程要果断，不拖延	54
简单粗暴的断奶方式要不得	54
断奶后不是不喝奶	54
听到宝宝的哭声就心软了，下不了决心怎么办	55
断奶期间，爸爸的作用不容忽视	56
断奶期间，宝宝的不合理要求必须满足吗 ...	56
断奶期间妈妈是否需要回避	56
让宝宝爱上吃辅食	56
简单游戏，转移宝宝的注意力	57

断奶宝宝常见问题 /58

断奶时，宝宝爱哭闹，没有安全感	58
断奶后宝宝变瘦了	59
断奶不当，容易引起疾病	60
要预防断奶综合征	60
宝宝不认奶瓶	62
宝宝不爱吃配方奶	63
辅食吃得越多越好吗	63
宝宝吃了辅食后不吃奶	64
断奶好几次总也断不掉	64
断奶后，宝宝睡眠不好	65



PART 3

断奶时，妈妈需要注意什么

妈妈如何断奶 /68

断奶后乳房会胀痛吗	68
断奶后奶胀怎么办	68
怎样回奶	68
按摩缓解胀奶	70
乳房有硬块怎么办	71

不要忽视乳房护理 /72

保护乳房很重要	72
乳房大小不一样	72
断奶后乳房有硬块怎么办	73
预防乳腺炎	74
学会乳房自检，早诊断，早治疗	75
胸部健美，摆脱乳房下垂	76

断奶后的身体恢复 /78

断奶后如何恢复以前的苗条身材	78
断奶后多久来月经	79
断奶后月经不正常	79

回奶食疗方 /80

1 韭菜炒粉丝	80
2 大麦柠檬茶	80
3 山楂麦芽茶	81
4 玫瑰山楂汁	81



PART 4

断奶期宝宝吃什么

4~6个月 着急上班的妈妈要断奶吗 /84

营养素需求.....84

喂养指导86

4个月聪明宝宝断奶餐.....90

1 婴儿米粉.....90

2 苹果汁.....90

3 大米糊.....91

4 菠菜汁.....91

5个月聪明宝宝断奶餐.....92

1 西红柿米汤.....92

2 胡萝卜米汤.....92

3 红薯泥.....93

4 青菜米糊.....93

6个月聪明宝宝断奶餐.....94

1 土豆泥.....94

2 苹果羹.....94

3 红薯米糊.....95

4~6个月宝宝断奶常见问题.....96

7~9个月 可以制订断奶计划了 /100

营养素需求.....100

喂养指导102

7个月聪明宝宝断奶餐.....106

1 青菜汤面.....106

2 香蕉糊.....106

3 鲜虾肉泥.....107

4 山药粥.....107

8个月聪明宝宝断奶餐.....108

1 葡萄干土豆泥.....108

2 鸡汤南瓜泥.....108

3 香菇苹果豆腐羹.....109

4 西兰花牛奶羹.....109

9个月聪明宝宝断奶餐.....110

1 蛋黄豌豆糊.....110

2 什锦鸭羹.....110

3 玉米豆腐胡萝卜糊.....111

7~9个月宝宝断奶常见问题.....112



10~12个月 可以给宝宝断奶了 /116

营养素需求.....116

喂养指导.....118

10个月聪明宝宝断奶餐.....122

1 土豆饼.....122

2 三色鱼丸.....122

3 草莓藕粉.....123

4 五彩什锦饭.....123

11个月聪明宝宝断奶餐.....124

1 鱼泥馄饨.....124

2 蛋花豌豆粥.....124

3 香菇白菜包.....125

4 虾仁菜花.....125

12个月聪明宝宝断奶餐.....126

1 冬瓜小丸子.....126

2 消食萝卜汤.....126

3 鱼泥豆腐苋菜粥.....127

4 水果蛋糕.....127

10~12个月宝宝断奶常见问题.....128



1~2岁 断奶后的过渡饮食 /132

营养素需求 132

喂养指导 134

1~1.5岁聪明宝宝断奶餐 138

1 三色肝末 138

2 青菜土豆汤 138

3 肝末鸡蛋羹 139

4 鸡蛋面片 139

5 蔬菜虾蓉饭 140

6 南瓜软米饭 141

7 枣泥小米粥 141

8 香菇鱼丸汤 141

9 青菜软米饭 142

10 黑米粥 142

11 冬瓜肉末面条 143

12 八宝粥 143

13 南瓜红薯软饭 144

14 胡萝卜青菜饺子 144

15 香菇通心粉 145

16 西红柿鸡蛋面 145

17 南瓜牛肉汤 145

1.5~2岁聪明宝宝断奶餐 146

1 什锦水果沙拉 146

2 虾皮紫菜蛋汤 146

3 胡萝卜瘦肉粥 147

4 白菜肉末面 147

5 大米红豆饭 148

6 滑子菇炖肉丸 148

7 淡菜瘦肉粥 149

8 蛤蜊蒸蛋 149

1~2岁宝宝断奶常见问题 150

2~3岁 培养良好的饮食习惯 /154

营养素需求.....154

喂养指导.....156

2~2.5岁聪明宝宝断奶餐.....162

1 西施豆腐.....162

2 炒五彩玉米.....162

3 西红柿菜花.....163

4 五谷黑白粥.....163

5 紫菜包饭.....164

6 三文鱼芋头三明治.....164

7 虾皮丝瓜汤.....165

8 菠菜银鱼面.....165

9 韭菜炒豆芽.....165

2.5~3岁聪明宝宝断奶餐.....166

1 香葱蛋饼.....166

2 鸡蛋炒菠菜.....166

3 肉丁西兰花.....167

4 虾仁蛋炒饭.....167

5 三味蒸蛋.....168

6 鸡肉蛋卷.....168

7 虾丸韭菜汤.....168

8 五宝蔬菜.....169

9 菠萝牛肉.....169

2~3岁宝宝辅食添加常见问题.....170

远离易过敏食物 /174

1 小麦.....174

2 花生.....174

3 桃.....174

4 四季豆.....174

5 蜂蜜.....175

6 牛奶.....175

7 鱼类.....175

8 贝类海鲜.....175

9 蘑菇.....175

10 鸡蛋.....175





宝宝健康、安全饮食需注意 /176

1 岁以内宝宝辅食黑名单	176
远离食品添加剂	178
少吃甜食, 预防肥胖	179
市售辅食还是自制辅食	180
10 大“智商杀手”零食排行榜	180
选择安全零食	182
别让零食影响了宝宝的正餐	183
自制宝宝健康零食	184
1 心形煎蛋糕	184
2 火龙果酸奶布丁	184
3 咸蛋黄馒头粒	185
4 水果沙拉	185

PART 5

向辅食要营养和健康

补钙：吃对了，宝宝更强壮 /188

1 西红柿苹果汁	188
2 蛋包饭	188
3 平鱼泥	189
4 豆腐软饭	189

补铁：宝宝不贫血就靠它 /190

1 木耳炒鸡蛋	190
2 枣泥肝羹	190
3 虾仁菠菜粥	191
4 牛腩面	191

补锌：生长发育少不了 /192

1 黑芝麻糊	192
2 松子鸡肉卷	192
3 土豆胡萝卜肉末羹	193
4 牛肉河粉	193

补碘：智力发育的保障 /194

1 松仁海带	194
2 肉末番茄豆腐	194
3 黑芝麻花生粥	195
4 大米香菇鸡丝粥	195

感冒 /196

1 葱白粥	196
2 苦瓜粥	196
3 芥菜粥	197
4 梨粥	197

咳嗽 /198

1 川贝炖梨	198
2 荸荠饮	198
3 烤橘子	199
4 萝卜葱白汤	199
5 雪梨汤	199

食欲缺乏 /200

1 红薯粥	200
2 山楂粥	200
3 蘑菇西红柿汤	201
4 鲜蔬鱼丸汤	201

便秘 /202

1 芝麻杏仁糊	202
2 蔗汁蜂蜜粥	202
3 苹果玉米粥	203
4 玉米豆腐胡萝卜糊	203

汉竹·亲亲乐读系列



顺利断奶 巧添辅食

汉竹图书微博
<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线
400-010-8811



前言

断奶，是宝宝成长的必经之路，是宝宝生活中的一大转折，它早已不是单纯的食物品种、喂养方式的改变，更是妈妈和宝宝心理上的改变。妈妈采用的断奶手段对于妈妈本身以及宝宝的身心起着至关重要的作用，断奶方法得当，无论在哪一个阶段断奶，都会十分顺利；方法不当，则会对母子双方造成伤害。本书将宝宝断奶分阶段解析，从宝宝每月的营养需求出发，给出科学的断奶方案。

本书的亮点在于不仅有对应的辅食菜谱，更注重给妈妈断奶的指导和心理关怀。对妈妈在断奶期心理的解读，是从不同角度全方位解析妈妈的困惑、纠结、不安、焦虑、愧疚的心理，并给出对应的缓解方法。

同时，本书针对过敏宝宝、断奶后妈妈的乳房保养问题，以及宝宝的零食等问题都做了详细的解读，是一本真正的、全方位的科学断奶书。

翻开这本书，关于断奶的相关问题，妈妈都可以找到答案。



宝宝营养断奶餐



P91 菠菜汁



P94 苹果羹



P92 西红柿米汤



P139 肝末鸡蛋羹



P106 香蕉糊



P123 草莓藕粉