



最初的饮食习惯，
影响孩子一生的饮食习惯。
最好的第一口，
是开启孩子一生的健康钥匙。



给宝宝 最好的第一口

辅食添加与断奶全程指导

中日友好
儿科主
周忠蜀



中国工信出版集团



电子工业出版社
ELECTRONICS INDUSTRY PRESS
http://www.eipress.com.cn





给宝宝 最好的第一口

辅食添加与断奶全程指导

周忠蜀 编著

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

给宝宝最好的第一口：辅食添加与断奶全程指导 / 周忠蜀编著. -- 北京：电子工业出版社，2016.7

ISBN 978-7-121-28949-1

I. ①给… II. ①周… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第120305号

策划编辑：李文静

责任编辑：王俊红

印 刷：北京盛通印刷股份有限公司

装 订：北京盛通印刷股份有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：889×1194 1/24 印张：8 字数：192千字

版 次：2016年7月第1版

印 次：2016年7月第1次印刷

定 价：39.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店缺货，请与本社

发行部联系，联系及邮购电话：(010)88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至zltts@phei.com.cn，盗版侵权请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：QQ 329453972。



最好的第一口，影响宝宝的一生

文 / 菅波

宝宝的成长只有一次，从宝宝吃第一口辅食开始，直到断奶，这段时间的饮食对宝宝一生都会产生重要的影响，因此，如何让宝宝吃得健康、又营养均衡，这需要爸爸妈妈的科学喂养。

周忠蜀医生的这本书，就是为了告诉妈妈们，从宝宝吃第一口辅食开始，就应该逐渐掌握一些婴幼儿营养知识和制作辅食的技能。让妈妈们不再糊涂盲目，辅食添加到断奶的每一个阶段都有科学的指导方案。

希望通过这本书，让很多愿意为宝宝下厨但因缺乏相关知识而被宝宝“嫌弃”的妈妈们找到正确的解决方法，为被断奶难题困扰的妈妈们提供科学的指导。

菅波，资深母婴咨询顾问，儿童图书阅读推广人。从事儿童发展与教育心理、家庭健康与营养管理等工作十余年，致力于亲子关系发展与胎教研究，倡导“成长、爱人、生活”的育儿方式。搜狐母婴80后“最惠美”妈妈，健康管理师，儿童营养管理师，母婴健康类图书“芝宝贝书系”、家庭教育类图书“亲子树书系”、健康营养类图书“大柠檬书系”总策划。著有孕产类畅销书《胎教，影响孩子未来的神奇手册》、《宝贝，来，听爸爸讲胎教故事》、《晚安，宝贝：睡前10分钟胎教故事》、《Honey，听，最美胎教音乐》，译有《3岁，决定孩子一生的神奇手册》。

写在前面的话

“我的宝宝不肯断奶怎么办？”“怎么断奶宝宝才能少受点罪？”“给宝宝吃的第一口辅食该是什么？”“断奶后怎样做才能保证宝宝身体健康？”——在我的工作中，总是遇到很多年轻妈妈提出这些疑问。之前我写了《婴儿全程辅食添加方案》一书，主要介绍了各种各样适合宝宝的辅食营养餐，但是具体关于如何断奶没有过多涉及，我想断奶也是妈妈和宝宝的一个重大课题，三言两语是说不清楚的，于是就有了这本《给宝宝最好的第一口——辅食添加与断奶全程指导》。

一些新手妈妈好不容易经过了怀孕、分娩、母乳喂养等一系列“麻烦”阶段，却没想到接下来等待她们的是一段更困难的历程。毫无疑问，宝宝出生后的最佳食物是母乳，但是随着宝宝一天天长大，母乳的营养渐渐无法满足宝宝的生长所需，这时候宝宝就该添加辅食了。

这最初的“第一口”到底吃什么？怎么吃？吃好了“第一口”对宝宝将来有多大的影响？吃不好又该怎么办？这些都是这本书里我要仔细给年轻妈妈们讲的。

很多妈妈有误解，以为添加辅食是在断奶之后，其实这个认知是错误的，断奶期包含了辅食添加的过程，辅食添加是宝宝断奶过程中的重要一环。

我们知道，当宝宝到了半岁左右，母乳无法满足他们全部的营养需求时，妈妈们就要着手准备辅食了，此时正是断奶最初的阶段，所以我们也说，宝宝断奶是从添加第一口辅食开始的。

宝宝从单纯的母乳喂养逐步过渡到母乳与辅食同食，从母乳占据绝大比重到辅食占据绝大比重，这一段缓慢而复杂的时期，既是辅食添加的过程，也是断奶的必经阶段。之后，妈妈们会发现，随着宝宝乳牙的萌出、咀嚼和肠胃等消化系统功能的完善，宝宝的饮食已经逐渐转化为粥、菜等主食，而且品种和数量已明显增多，并形成一定的规律。此时便是彻底断奶的最佳时机了。

周忠蜀

2016年2月18日





CONTENTS

目录

第1章

断奶，从第一口辅食开始



宝宝第一口辅食吃什么最好？

第一口辅食的最佳选择是米糊，大米是我们最亲切并且过敏的可能性最小、最容易消化的食材。大米没有刺激性的味道，而且可以添加其他材料，是辅食的最基本的好材料。利用大米制作的第一种辅食应是与母乳浓度相近的10倍米糊。



宝宝初断奶，母乳和辅食以什么比例搭配呢？

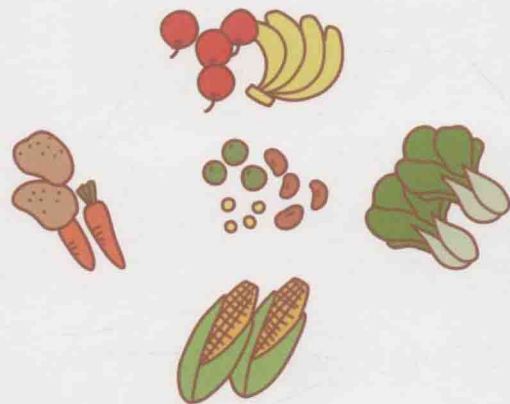
可在晚上入睡前喂小半碗稀一些的掺配方奶的米糊，这样可使宝宝一整个晚上不会因饥饿醒来，尿也会适当减少，有助于母子休息安睡。



为什么宝宝在吃食物泥时会用舌头“吐”出来？

由于宝宝在吃食物泥之前吃的一直是不需要咀嚼的母乳或配方奶，因此一开始吃食物泥时，有的宝宝很快就学会了咀嚼吞咽，但有的宝宝会出现伸舌反应。表现为将喂入口中的食物推出口外，或含在嘴里不肯吞咽，或吃得很慢故作呕吐状等，不可能每个孩子的第一口辅食都能吃得很好，伸舌反应是正常的。

4~6个月, 宝宝发出的断奶信号	16
“第一口”到底吃什么	18
全面了解食物泥	20
辅食与母乳, 这样搭配最科学.....	22
断奶初期一定要注意的饮食原则	24
宝宝不想吃辅食怎么办	26
逐步添加米粉、食物泥、鸡蛋黄	28
自己动手做辅食	30



燕麦粥 / 30

鱼肉泥 / 31

燕麦南瓜糊 / 31

香蕉牛奶糊 / 32

水果藕粉 / 32

鱼菜米糊 / 33

香蕉泥 / 34

土豆泥 / 34

南瓜泥 / 35

枣泥 / 36

茄子泥 / 37

菠菜糊 / 37

猕猴桃汁 / 38

胡萝卜羹 / 38

黄瓜汁 / 39

花豆腐 / 40

虾肉泥 / 41

鲜红薯泥 / 41

苹果胡萝卜汁 / 42

胡萝卜汁 / 42

虾泥蛋羹 / 43

米粥油 / 44

玉米汁 / 45

蛋黄泥 / 45

牛奶玉米粥 / 46

第2章

进入断奶中期， 宝宝饮食有新变化



Q 怎样才能让宝宝爱上吃辅食？

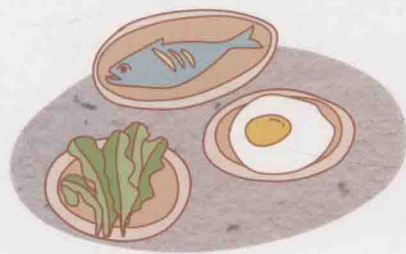
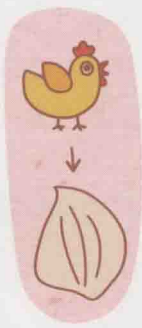
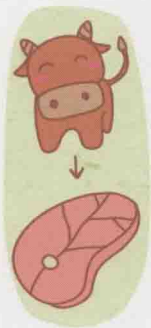
宝宝对食物的喜好并不是绝对的，如果宝宝排斥某种食物，妈妈不应将其彻底“封杀”，也许宝宝只是暂时不喜欢，正确的做法是先停止喂食，隔段时间再让宝宝吃，在此期间，可以喂给宝宝营养成分相似的替代品。

宝宝在半岁之后渐渐有了独立心，会尝试自己动手吃饭，这时，妈妈不应武断地坚持给宝宝喂食，而应鼓励宝宝自己拿汤匙进食，也可烹制易于宝宝手拿的食物，甚至在小手洗干净的前提下可以允许宝宝用手抓饭吃，久而久之，宝宝的欲望既得到了满足，食欲也会更加旺盛。

Q 宝宝用牙床咀嚼会妨碍长牙吗？

当宝宝还没有出牙时，有的妈妈给宝宝吃煮得过烂的食物，有的则将食物咀嚼后再喂给宝宝，这样既不卫生，又使宝宝失去了通过咀嚼享受食物色、香、味的美好感受，无法提高其食欲。其实，出生5~6个月后，宝宝的颌骨与牙龈已发育到一定程度，足以咀嚼半固体或软软的固体食物。乳牙萌出后咀嚼能力进一步增强，此时适当增加食物硬度，让其多咀嚼，反而可以促使牙齿萌出，使牙列整齐、牙齿坚固，有利于牙齿、颌骨的正常发育。

7~9个月, 断奶信号的新变化	48
断奶中期一定要注意的饮食原则	50
突然不爱吃辅食了怎么办	52
偏食的习惯其实是现在养成的	54
出牙了, 这些食物能锻炼咀嚼能力	56
自己动手做辅食	58



鸡肝粥 / 58

乳香白菜 / 59

青菜粥 / 59

苹果金团 / 60

毛豆玉米粥 / 61

扁豆薏米粥 / 61

鸡肝米糊 / 62

蔬菜拌牛肝 / 62

西蓝花土豆泥 / 63

玉米毛豆糊 / 64

鳕鱼面 / 65

琼浆玉液 / 65

冰糖紫米粥 / 66

三豆粥 / 66

葡萄枣杞糯米粥 / 67

骨汤面 / 68

绿豆小米粥 / 69

猕猴桃银耳羹 / 69

番茄鱼泥 / 70

豆腐凉菜 / 70

雪梨藕粉糊 / 71

平鱼肉羹 / 72

豆腐饼 / 73

什锦猪肉菜末 / 73

萝卜豆浆 / 74

白芸豆粥 / 74

疙瘩汤 / 75

红枣奶茶 / 76

碎菜 / 77

翡翠白玉汤 / 77

苹果杏泥 / 78

第3章

断奶后期， 辅食比重越来越大



Q 饮食习惯会影响宝宝的一生吗？

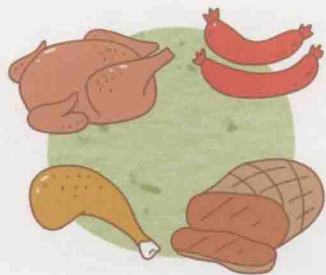
宝宝长大后是否挑食、有怎样的饮食习惯是从婴幼儿期就开始逐步养成的，千万不要因为宝宝吃得不熟练就以为他不喜欢，便不给他吃了，转而替换果汁或口味较重的食物来吸引他，这是非常不好的，这样是在帮宝宝养成挑食的毛病，从小的饮食习惯一旦养成，可能会影响一生。

在添加辅食的过程中，应该尽量让宝宝多接触和尝试新的食物，丰富宝宝的食谱，讲究食物的多样化，从多种食物中得到全面的营养素，达到平衡膳食的目的。

Q 宝宝秋季吃什么辅食可防燥？

秋天天气干燥，宝宝体内容易产生火气，小便少，神经系统容易紊乱，宝宝的情绪也常随之变得躁动不安，所以，秋季给宝宝的辅食应该选择含有丰富维生素A、维生素E，能够滋阴清火的食物，对改善秋燥症状大有裨益。

10~12个月，断奶后期的信号	80
断奶后期一定要注意的饮食原则	82
辅食都快成主食了	84
给宝宝培养良好的进餐习惯	86
自己动手做辅食	88



扇贝粥 / 88

清蒸鲳鱼 / 89

冬瓜虾仁 / 89

蒸嫩丸子 / 90

蛋皮拌菠菜 / 90

什锦甜粥 / 91

玉米薄饼 / 92

鸭胗粥 / 93

奶香三文鱼 / 93

花生芝麻粥 / 94

核桃豆腐丸 / 94

萝卜鸡末 / 95

山药排骨汤 / 96

山药核桃粥 / 97

果仁奶蛋糕 / 97

鸡丝拌凉面 / 98

苹果沙拉 / 98

双色蛋 / 99

大枣葡萄干土豆泥 / 100

肉末茭白 / 100

木瓜白果鸡肉汤 / 101

翡翠虾仁 / 102

酸奶水果沙拉 / 102

栗子糯米皮蛋粥 / 103

西瓜绿豆粥 / 104

葱油虾仁面 / 104

苹果葡萄露 / 105

红薯甜饼 / 106

油菜海米豆腐 / 106

草莓豆腐 / 107

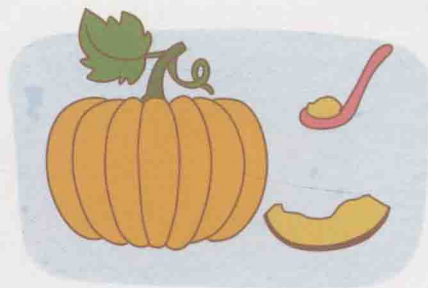
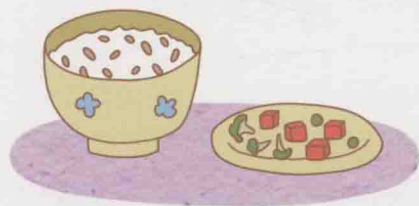
冬瓜烫面饺 / 108

千层蒸饼 / 108

肉松饭 / 109

胡萝卜肉末面 / 110

三鲜包子 / 110



第4章

彻底断奶阶段， 是最艰难的过程



何时断奶，由宝宝的进食态度说了算？

断奶期宝宝的进食情况分为两种：

辅食为主——母乳为辅——可以断奶

母乳为主——辅食为辅——不宜断奶

母乳为主的宝宝不要强行断奶，以免在身体和心理上产生不良的影响，若是突然断奶，有的宝宝会因为不适应其他的食品而引起食量突然减少的情况，甚至发生营养不良，影响宝宝健康发育。



断奶从何时开始？

在某种程度上可以说宝宝断奶从第一口辅食就开始了，添加辅食的时间就是早期断奶开始的时间，一般在宝宝半岁左右，具体还要视宝宝的体重、奶量、发育情况等而定。

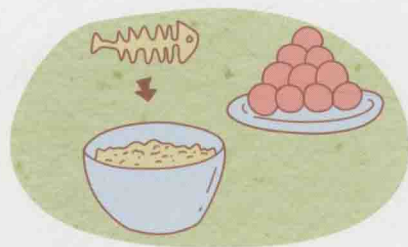


关于断奶，妈妈的心瘾该如何戒？

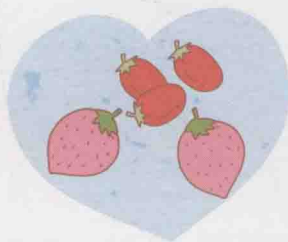
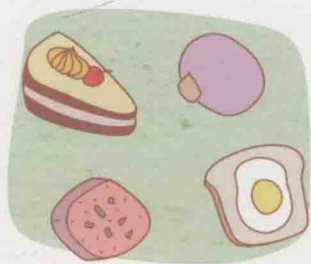
有的妈妈在断奶期间会因为宝宝对自己的需要不再那么强烈而产生挫败感，这些由于断奶而产生的负面情绪会随着时间的推移而逐渐消失。

妈妈必须明白，宝宝终将要脱离母乳。为了宝宝的健康成长，妈妈应该摆正心态，耐心、细心地给宝宝做好添加辅食的准备，帮助宝宝调整好心态逐步接受辅食，最终成功断奶。

完经期断奶的原则.....	112
彻底断奶之前，给宝宝做个健康检查吧.....	114
宝宝多大断奶，没有最应该，只有最合适.....	116
适时断奶到底有多重要.....	118
断奶需要多长时间.....	120
断奶也是妈妈的“心理断奶”.....	122
宝宝恋的不是母乳，是和妈妈的亲密接触.....	124
引导自然断奶OR强制隔离断奶.....	126
自然过渡的断奶是最科学的.....	128
逐渐减少喂奶次数.....	130
让宝宝习惯奶瓶.....	132
减少对妈妈的依赖，爸爸的作用不容忽视.....	134
混合喂养如何断奶.....	135
断奶误区之母子隔离、突然断奶或反反复复.....	136
断奶误区之乳头上抹辣椒、涂口红、贴胶布.....	138
给宝宝断奶的五要诀.....	140
断奶时需要注意的事儿.....	142
断奶后宝宝的饮食新原则.....	144
自己动手做辅食	148



三色肝末 / 148	排骨薏米莲藕汤 / 152
骨头汤焖饭 / 149	肉末蛋羹 / 153
肉酯豆腐 / 149	土豆馅 / 153
黄花菜鸡肝汤 / 150	冬瓜丸子汤 / 154
芥菜馄饨 / 150	茯苓饼 / 154
鲫鱼冬瓜汤 / 151	栗子糯米皮蛋粥 / 155



芝麻酱拌豇豆 / 156

玉米青豆汤 / 157

虾仁蛋饺 / 157

豆沙包 / 158

南瓜块粥 / 158

山药红枣粥 / 159

豆腐泥鸡蓉小炒 / 160

鱼肉鸡蛋饼 / 161

火腿炒菠菜 / 161

鸡汁草菇汤 / 162

鱼丸汤 / 162

西瓜水果盅 / 163

鸡蛋软饼 / 164

茭白炆木耳 / 165

热土豆沙拉 / 165

砂锅豆腐 / 166

鱼蓉丸子面 / 166

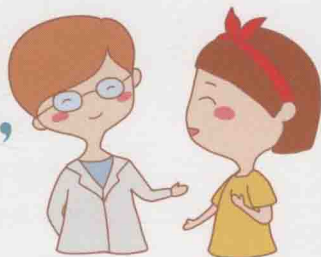
鸭血豆腐汤 / 167

肉豆腐糕 / 168

黄瓜鸡蛋饼 / 168

第5章

断奶后期的诸多问题， 如何应对



断奶后，妈妈感到奶涨怎么办呢？

许多妈妈断奶时都会因奶涨疼痛难忍，乳房甚至会起肿块，这时可以用手少量挤出一些乳汁让乳房消肿，避免奶水过分淤积导致乳腺炎。需要注意的是，不可以多挤，挤出一部分母乳待乳房发软后就要停止了。千万不要用电动吸奶器吸奶，电动吸奶器吸会刺激身体持续泌乳，断奶时间会延长，加剧妈妈的痛苦。



断奶后，胸部下垂怎么办？

可以适当吃一些蜂蜜、豆浆和蜂王浆；多按摩乳房促进血液循环；另外注意选择的胸罩要适中，不能束胸过紧；加强体育锻炼，尤其注意锻炼胸部肌肉，使胸大肌发达，促进乳房丰满；平时注意站立和行走姿势，经常保持挺胸收腹，这些都有利于乳房的丰满。



终于给宝宝断奶了，为什么“好朋友”迟迟不来呢？

一般而言，妈妈在哺乳期间是不会来月经的，但也有小部分妈妈在哺乳期间就来月经了。多数母乳喂养妈妈在断奶后一两个月来月经，迟的到第三个月的时候也恢复了。

断奶后涨奶怎么办	170
断奶后要涨奶几天	172
断奶后如何回奶	174
断奶后要如何丰胸	176
断奶后还有乳汁分泌怎么办	178
断奶后会变瘦吗	180
断奶后多久来月经才正常	182
断奶后宝宝饮食的误区要避免	184
自己动手做营养餐	186

虾皮紫菜蛋花汤 / 186

蔬菜拌牛肝 / 187

竹笋炒鸡丝 / 187

鱼片蒸蛋 / 188

凉拌茄子 / 189

肉丝面片汤 / 189

鲜香排骨汤 / 190

鸡汤青菜馄饨 / 190

鸡肝泥糕 / 191



给宝宝 最好的第一口

辅食添加与断奶全程指导

周忠蜀 编著

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 • BEIJING