

贴心妈妈  
开心宝宝

# 宝宝辅食 制作 添加 一点通

东方知语早教育儿中心 编著



给年轻父母最权威的喂养指导  
伴随宝宝成长每一天，为妈妈解开多方面的困惑

上海科学技术文献出版社

# 宝宝辅食 制作添加



一点通

东方知语早教育儿中心 编著

上海科学技术文献出版社

图书在版编目 ( CIP ) 数据

宝宝辅食制作添加一点通/东方知语早教育儿中心编著.—上海:上海科学技术文献出版社, 2010. 6

ISBN 978 7-5439-4353-7

I. ①宝… II. ①东… III. ①婴幼儿-食谱 IV. ①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2010 ) 第075299号

责任编辑: 忻静芬 祝静怡



## 宝宝辅食制作添加一点通



----- 东方知语早教育儿中心 编著 -----

\*

上海科学技术文献出版社出版发行  
(上海市长乐路746号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销  
北京佳明伟业印务有限公司印刷

\*

开本 710 × 1000 1/16 印张 15 字数 246000

2010年6月第1版 2010年6月第1次印刷

ISBN 978 7-5439-4353-7

定价: 21.80元

<http://www.sstlp.com>



# 前言

## Foreword

一般来说，从宝宝满4~6个月起，母乳的营养已经不能完全满足宝宝的生长发育需要，这时候就需要给宝宝逐渐添加辅食了。

到底该怎样给宝宝添加辅食？怎样制作宝宝的辅食？妈妈第一次该怎样喂辅食？宝宝不吃辅食怎么办？宝宝不会咀嚼又该怎么办呀？宝宝怎么这么小就挑食？……如果你正在为这些问题所困扰，那就不妨读读这本书吧！

本书针对宝宝从出生到断奶这一转折时期，按月龄介绍了宝宝身心发育的特点、营养需求，详尽地讲述了妈妈们必知的喂养常识，还为妈妈们提供了辅食制作的全过程。尤其值得一提的是，本书特别设置了“制作、添加一点通”、“相关链接”两个小版块，对辅食制作的原料选购、食材性质、烹调注意事项及食物搭配等细节进行了说明，更便于妈妈们合理制作辅食与喂养的宝宝。

良好的饮食习惯应从小培养。本书还对一些应注意的进餐礼仪进行了介绍，让宝宝从小就养成良好的进餐习惯，为将来健康成长打下基础。

宝宝的健康成长离不开各种营养素的均衡摄取。本书不仅介绍了各种营养素的生理功能及维生素缺乏症状，还提供了一些辅食的制作方法，以便妈妈们有针对性地为宝宝进补所需营养素。

妈妈还可通过巧做辅食，来应对宝宝的一些不适症状。本书中介绍了几种简单易行、对宝宝安全有效的辅食，帮助宝宝尽快康复。

能让宝宝吃得健康、快乐，妈妈做得省心、喂得放心，是本书编者的最大心愿。但由于水平所限，书中难免有不完善之处，请广大读者指正。

编者

2010年3月



# 目录

## CONTENTS



### Part 1 0~1岁宝宝喂养月月通

#### 第一个月

○.....○

身心发育特点	/ 002
营养需求	/ 003
喂养常识	/ 003

#### 第二个月

○.....○

身心发育特点	/ 013
营养需求	/ 014
喂养常识	/ 014
辅食制作与添加	/ 020

#### 第三个月

○.....○

身心发育特点	/ 023
营养需求	/ 024
喂养常识	/ 024
辅食制作与添加	/ 028

#### 第四个月

身心发育特点	/ 031
营养需求	/ 032
哺养常识	/ 032
辅食制作与添加	/ 039

#### 第五个月

○.....○

身心发育特点	/ 046
营养需求	/ 047
喂养常识	/ 048
辅食制作与添加	/ 051

#### 第六个月

○.....○

身心发育特点	/ 056
营养需求	/ 057
喂养常识	/ 057
辅食制作与添加	/ 062

#### 第七个月

○.....○

身心发育特点	/ 069
--------	-------

营养需求 / 070

喂养常识 / 070

辅食制作与添加 / 075

## 第八个月

身心发育特点 / 082

营养需求 / 083

喂养常识 / 083

辅食制作与添加 / 089

## 第九个月

身心发育特点 / 095

营养需求 / 096

喂养常识 / 096

辅食制作与添加 / 100

## 第十个月

身心发育特点 / 106

营养需求 / 107

喂养常识 / 107

辅食制作与添加 / 112

## 第十一个月

身心发育特点 / 118

营养需求 / 119

喂养常识 / 119

辅食制作与添加 / 123

## 第十二个月

身心发育特点 / 130

营养需求 / 131

喂养常识 / 131

辅食制作与添加 / 136

## Part 2 良好的进食习惯早培养

宝宝应有哪些良好的饮食  
习惯 / 148

怎样养成宝宝良好的进餐  
习惯 / 148

怎样训练宝宝自己用餐具  
吃饭 / 149

要教宝宝细嚼慢咽 / 150

餐前餐后不吃水果，要在两餐之间  
吃 / 150

宝宝不要偏食 / 151

如何让宝宝爱上辅食 / 151

纠正不良习惯，保护牙齿 / 152

怎样改掉宝宝边吃边玩的毛病

/ 153

如何为宝宝创造良好的进餐氛围

/ 153

培养宝宝自主进食的好习惯 / 154

从小培养宝宝的饭量与习惯 / 155

纠正宝宝挑食的5个妙招 / 155

正确引导宝宝的饮食口味 / 156

改变宝宝饮食有妙招 / 157

怎样培养宝宝爱吃蔬菜的习惯

/ 158

宝宝拒绝蔬菜和水果怎么办 / 159

怎样避免喂出肥胖儿 / 159

### Part 3 合理摄取明星营养素，让宝宝更健康

蛋白质：增强宝宝的抗病能力

○·····○

营养功能 / 162

主要食物来源 / 162

宝宝蛋白质缺乏症状 / 162

辅食调养 / 162

脂肪：宝宝的主要营养素

○·····○

营养功能 / 165

主要食物来源 / 165

宝宝脂肪缺乏症状 / 165

辅食调养 / 165

糖类：能量储库

○·····○

营养功能 / 167

主要食物来源 / 167

宝宝糖类缺乏症状 / 167

辅食调养 / 167

维生素A：促进宝宝正常发育

○·····○

营养功能 / 170

主要食物来源 / 170

宝宝维生素A缺乏症状 / 170

辅食调养 / 171

维生素C：增强宝宝抵抗力

○·····○

营养功能 / 173

主要食物来源 / 173

宝宝维生素C缺乏症状 / 173

辅食调养 / 174

## B族维生素：促进宝宝代谢

营养功能	/ 176
主要食物来源	/ 176
宝宝B族维生素缺乏症状	/ 176
辅食调养	/ 177

## 维生素D：促进钙的吸收

营养功能	/ 179
主要食物来源	/ 179
宝宝维生素D缺乏症状	/ 179
辅食调养	/ 180

## 维生素E：提高宝宝免疫力

营养功能	/ 182
主要食物来源	/ 182
宝宝维生素E缺乏症状	/ 182
辅食调养	/ 182

## 维生素K：止血功臣

营养功能	/ 184
主要食物来源	/ 184
宝宝维生素K缺乏症状	/ 184
辅食调养	/ 185

## 钙：促进骨骼生长

营养功能	/ 187
主要食物来源	/ 187
宝宝钙缺乏症状	/ 187
辅食调养	/ 188

## 铁：宝宝的天然造血剂

营养功能	/ 189
主要食物来源	/ 190
宝宝铁缺乏症状	/ 190
辅食调养	/ 190

## 锌：提高宝宝的智力

营养功能	/ 192
主要食物来源	/ 193
宝宝锌缺乏症状	/ 193
辅食调养	/ 193

## 碘：让宝宝更聪明

营养功能	/ 195
主要食物来源	/ 195
宝宝碘缺乏症状	/ 195
辅食调养	/ 195



### 卵磷脂：宝宝的高级神经营养素



营养功能	/ 197
主要食物来源	/ 197
宝宝卵磷脂缺乏症状	/ 197
辅食调养	/ 197

### 牛磺酸和DHA：聪明宝宝不可缺少的营养素



营养功能	/ 199
主要食物来源	/ 200
宝宝牛磺酸和DHA缺乏症状	/ 200
辅食调养	/ 200

## Part 4 巧做辅食应对宝宝常见疾病

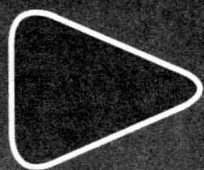
鹅口疮	/ 204
感冒	/ 205
发烧	/ 208
咳嗽	/ 209
便秘	/ 211
腹泻	/ 213
夜啼	/ 216

湿疹	/ 219
百日咳	/ 220
排尿异常	/ 223
消化不良	/ 225
营养不良	/ 226
肥胖	/ 228

附录 人工喂养宝宝辅食添加表

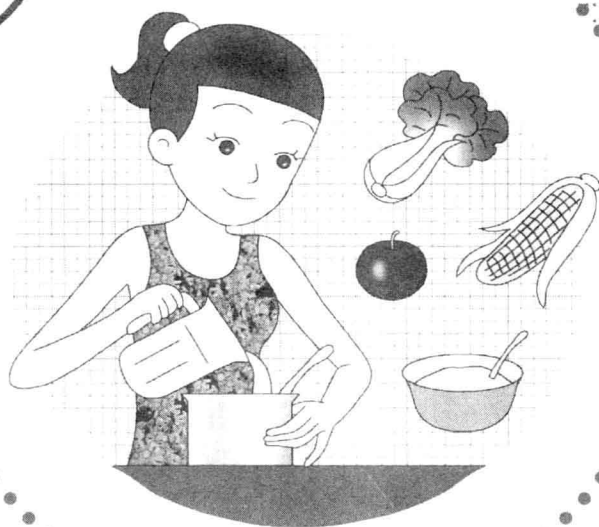
/ 229



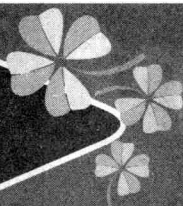


# Part 1

## 0~1岁宝宝 喂养月月通



1



第 一 个 月



身心发育特点

	男宝宝	女宝宝
身高	平均56.9厘米 (52.3~61.5厘米)	平均56.1厘米 (51.7~60.5厘米)
体重	平均5.1千克 (3.8~6.4千克)	平均4.8千克 (3.6~5.9千克)
头围	平均38.1厘米 (35.5~40.7厘米)	平均37.4厘米 (35.0~39.8厘米)
胸围	平均37.3厘米 (33.7~40.9厘米)	平均36.5厘米 (32.9~40.1厘米)



## 生理特点

听到悦耳的声音可作出反应。  
两只眼睛的运动还不够协调。  
有觅食、吞咽、握持、吸吮等无条件反射。  
开始看见模糊的东西。  
每天睡眠18~20小时。  
皮肤敏感，过冷过热都会哭闹。



## 心理特点

出生后一个月，会扭头看出现亮光的地方。  
喜欢听母亲的心跳声和说话声。  
喜欢母乳及甜的味道，会皱眉、伸舌或挣扎以表示对酸味、苦味的讨厌及拒绝。  
对反复的视听刺激有初步的记忆能力。



## 营养需求

对于新生儿来说，最理想的营养来源莫过于母乳了。母乳中的各种营养无论是数量比例，还是结构形式都最适合小宝宝食用。如果母乳充足，只要按需哺喂就可以满足宝宝的生长需要。如果母乳不足或完全无乳，就要选择相应阶段的配方奶粉，定时定量地哺喂。配方奶粉中的营养

成分与母乳十分接近，基本能满足宝宝的营养需要。

新生儿，特别是冬季出生的宝宝，比较容易缺乏维生素D。为尽早预防佝偻病，同时适量补充维生素A，出生两周后妈妈就可以开始给宝宝喂含有维生素A、维生素D的鱼肝油。每天一次。



## 喂养常识

### ① 为什么一定要给新生儿喂初乳

初乳是指产后1周以内的母乳，呈黄色、黏稠、含糖少、含蛋白质较

多，营养价值极高。它具有以下七大优点：

◆分娩后1~2天，初乳分泌量少且稀，脂肪和乳糖也较少，而蛋白质是成熟乳的数倍，适宜新生儿的消化吸收。

◆初乳中含抗体多，抗体中分泌型IgA（免疫球蛋白）在新生儿体内不会被消化、吸收和分解，它们覆盖在初生儿呼吸道和消化道黏膜上，以防止细菌和病毒入侵而造成的感染。同时阻止异种蛋白作为抗原进入体内引起过敏。

◆初乳具有轻微的通便作用，可帮助胎粪排出。

◆初乳有利于胆红素的清除，从而减轻黄疸。

◆初乳中维生素A含量较高，有利于减轻感染。

◆初乳中还含有防止细菌繁殖的乳酸，能预防多种细菌引起的疾病。

◆初乳中含生长因子，可促进小肠的发育，有利于新生儿的生长发育。

◆初乳中含大量免疫球蛋白，具有排菌、抑菌、杀菌作用，是宝宝上佳的天然疫苗。

## 2 母乳——宝宝的最佳食物

母乳是最佳的天然营养品，是任何婴儿奶粉都不能代替的：

◆母乳有利于让宝宝排清胎粪，让黄疸顺利消退。

◆母乳中含有使大脑生长更加健全的物质，一种叫做DHA的脂肪酸。还有丰富的胆固醇，为大脑的发育和激素以及维生素D的生成提供最基本的组成部分。母乳中的乳糖则可以经过分解产生半乳糖，对脑组织的发育极为有益。研究表明，母乳喂养

的宝宝较配方奶粉喂养的宝宝智商平均高7~10分。

◆母乳可以建立母婴之间亲密的交流途径，增进母婴感情。更重要的是，能让宝宝降生后迅速寻找到这个世界里最值得信赖的依靠，这种安全感是宝宝日后心智发展的坚实根基。

◆母乳喂养可刺激妈妈的宫缩，促进产后恢复。还有利于消耗妈妈身上多余的脂肪，重塑苗条身材。

◆母乳喂养可大大降低妈妈们发生乳腺癌和卵巢瘤的概率。

## 3 哺乳时间——及早开奶、按需哺乳

新生儿断脐后30分钟，便可裸身抱到妈妈胸前，进行体肤的充分接触，以唤起宝宝的吮吸本能。按需哺乳在出生后的一周左右特别重要，此时宝宝的消化能力是惊人的，一般不到10分钟，便能将胃内的食物几乎全部消化，所以，这个阶段的哺乳时间是灵活的，要随时注意观察宝宝是否有饥饿迹象。当妈妈有奶胀感觉时，哪怕宝宝在睡眠中，也可用蘸凉水的湿毛巾轻柔地弄醒宝宝，及时哺乳。下奶后，通常每天哺乳8~12次，夜间也尽量不要停止。

## 4 细说哺乳方法

首先清洗双手，用温湿毛巾轻擦乳头、乳晕。用手指肚轻轻按摩乳头及整个乳房，只要几分钟，就可以使乳汁更充足。

妈妈一般选择最适合的哺乳体位——坐式：（选没有扶手的矮椅比较理想）舒适地坐直，背靠椅背上，让宝宝的嘴和乳头在同一水平位置。偶尔前倾哺乳时，背不要弯曲。如有必要，垫一个枕头来抬高宝宝身体高度。



侧卧位哺乳也是常用的，特别适合于产后身体虚弱的妈妈，但一定要注意让宝宝的头高于他们的身体，并防止妈妈睡着后乳房甚至身体压在宝宝脸上造成窒息。不管用什么体位哺乳，都尽量使宝宝的一只手可自由活动，如触摸乳房。

妈妈可以用手托起乳房（若乳汁过急，可用剪刀式手法控制），用乳头轻掠宝宝的上、下唇，或轻挤乳晕后面部位，挤出乳汁滴到宝宝唇上，等宝宝嘴张大、舌向下的一瞬，迅速将乳头和大部分乳晕送入宝宝口中。

宝宝最初并非用吮吸，而是用两颌抵压乳晕底部的奶库来“挤奶”的（只吮吸乳头的话，宝宝根本吃不到奶，而妈妈也只会感到乳头疼痛），所以，当妈妈从她的角度观察到宝宝两颌张得很大，整张嘴被乳房占满，颞部及耳朵有规律地蠕动时，说明小家伙已经在享受中了。

宝宝在一侧乳房吃奶时，妈妈的另一侧乳房可能会产生反射而渗出乳汁，可用奶套或乳垫接住乳汁。等宝宝吃完一侧的乳汁，再换另一侧。下次喂奶时从另一侧开始，轮流循环。

妈妈哺乳结束时，可用干净的小指放入宝宝的小嘴与乳房之间，以防宝宝离开乳房时拉伤乳头，并挤出少量乳汁涂在喂完奶的乳头上，令其自然干燥，保护乳头皮肤。

妈妈哺乳完毕后，要将宝宝抱直，轻拍其背，帮宝宝打嗝，以防溢乳。若宝宝已入睡，应取右侧卧位，防止吐奶呛入气管，引起窒息。

妈妈每次哺乳后，应手工挤出或用器具吸出剩余的乳汁。

### 爱心提示

哺乳时，与宝宝的交流是必要的，爱抚的眼神或温言细语都有利于宝宝更安心进食，并乐在其中。

哺乳期间，妈妈最好每天给乳房做一次按摩，可以在睡前做，用手指肚轻轻捏住乳头，轻柔按摩整个乳头，使乳房放松即可。乳头凹陷的乳房则需要更多精心按摩，并用吸奶器将乳头轻轻拽出。妈妈的胸罩应选合适的型号，最好是纯棉的，以改善乳房血液循环。

### 5 手工挤奶的操作要领

第一步，妈妈准备好储奶杯和

奶瓶、塑胶漏斗等，并进行消毒。

第二步，清洗双手，用温湿毛巾热敷乳房数分钟，并向乳头方向轻轻按摩，刺激乳汁流出。

第三步，身体前倾，两手拇指在上，其他手指在下配合托住乳房。然后拇指和食指一起有节奏地挤压，让乳汁流出。

第四步，挤压时双手要围绕乳晕四周不停调整位置，尽量不遗漏每根乳腺管内的乳汁。

第五步，一侧乳房连续挤压3分钟左右，换另一侧乳房，重复1~4的步骤。

第六步，另一侧挤几分钟后，又回到最初的那侧乳房。此时乳房因受刚才的刺激而兴奋，通常有更多乳汁分泌出。

第七步，两侧乳房交替进行挤压，直至没有乳汁流出。

手工挤奶使妈妈的哺乳方式更加灵活。

## 6 如何储存母乳

首先，妈妈应将装有母乳的储杯立即加盖并拧紧，浸入冷水中1~2分钟。

然后，将储奶杯放入4℃的冰箱冷藏，最好在24小时内给宝宝食用。

喂奶前，可在室温下4小时解冻，也可隔水加热。

## 7 宝宝喝到足够的奶了吗

◆体重增加是宝宝健康成长的最明显标志。对正常宝宝来说，哺乳

期间平均每个星期应增加110~200克，或每月增加450克。需要特别提醒的是，宝宝出生后3~4天里，可能会有“生理性体重下降”，主要是因为水分的自然流失，无须过虑。

◆吃奶时间是判断宝宝是否吃够奶的直接依据。此时的宝宝一般连续吮吸10分钟以上就饱了（但要保证是有效吮吸，即可听到宝宝连续几次到十几次的吞咽奶水的声音）。也可以根据宝宝吮吸后安静入睡或自己放开乳头玩耍等现象来作出判断。

◆排泄状况也是一个重要指标。吃奶足够的宝宝每天尿布起码会湿8~9次，每次排尿量相当于2汤匙水，浅色或水色尿液是正常的，尿液颜色较深或呈苹果汁颜色则说明奶水不足。大便反映乳汁的质量，刚出生几天时的青黑色胎便过后，正常的大便应是金黄色，呈糊状。

## 8 哪些情况不宜哺乳

◆妈妈患有传染病时，从体力和安全角度考虑，都不宜哺乳。

◆妈妈患有精神疾病或癫痫时，不宜哺乳。

◆妈妈生气时，体内会产生一种毒素，影响乳汁质量。所以当妈妈生气时或刚生完气，不宜哺乳。

◆妈妈刚运动完，体内会产生乳酸，使乳汁变味，此时也不宜哺乳。

◆妈妈酒后不宜哺乳。至少要2小时以后，乳汁中的酒精才能代谢完。

◆妈妈化妆后，化妆品的气味会掩盖宝宝天生就熟悉的妈妈体味，导

致宝宝情绪低落，妨碍进食，更可能因宝宝对化妆品过敏而产生不良反应，因此不宜哺乳。

## 9 哪些宝宝不宜母乳喂养

◆ 宝宝如有代谢性病症，如半乳糖血症等不宜母乳喂养。这种有先天性半乳糖血症缺陷的宝宝，在进食含有乳糖的母乳、牛奶后，可引起半乳糖代谢异常，致使半乳糖-1-磷酸及半乳糖蓄积，引起婴儿神经系统疾病和智力低下，并伴有白内障、肝、肾功能损害等。所以在新生儿哺乳期间凡是在喂奶后出现严重呕吐、腹泻、黄疸、神萎、肝、脾肿大等，应高度怀疑本病的可能，并马上去医院确诊。如经明确诊断后确定为先天性半乳糖血症缺陷，应立即停止母乳及奶制品喂养，应给予特殊不含乳糖的代乳品喂养。

◆ 患严重唇腭裂而致使吮吸困难的宝宝不宜母乳喂养。

## 10 怎样判断母乳不足

- ◆ 宝宝体重增加缓慢。
- ◆ 哺乳时很少听到宝宝连续的吞咽声，甚至宝宝会突然离开奶头啼哭不止。
- ◆ 宝宝经常睡不香甜，或吃完奶不久就哭闹，试图寻找奶头。
- ◆ 宝宝排泄次数少，量也少。
- ◆ 妈妈常自己感觉乳房空。

## 11 催乳——让母乳更充足

**小米红糖粥：**小米50克，红糖适量。小米洗净，加水煮粥。粥成加入红糖即可食用。

**猪蹄炖花生：**猪蹄4只，用刀划长口。花生300克，盐、葱、姜、黄酒各适量。加水用旺火煮沸，再用文火熬至熟烂。

**枸杞子鲜虾汤：**新鲜大虾100克，枸杞子20克，黄酒20克。大虾去足须，洗干净后放入锅内。加枸杞子和适量水共煮汤，待虾熟倒入黄酒，搅匀即可食用。

**乌骨鸡汤：**乌骨鸡1只，洗净切碎，用葱、姜、盐、黄酒拌匀，加黄芪20克、枸杞子15克、党参15克，隔水蒸20分钟即可。

**丝瓜鲫鱼汤：**新鲜鲫鱼1条，去内脏洗净。稍煎，加入黄酒、水，加姜、葱调味。小火焖炖20分钟。丝瓜200克，切片，放入鱼汤中，旺火煮汤至乳白色后加盐。几分钟后起锅食用。把丝瓜换成适量豆芽或者通草也可。

## 12 混合喂养——妈妈的新选择

如果采取了一切措施之后，妈妈



的乳汁仍然不足，这时便需要混合喂养，即用其他乳类或代乳品作为补充哺喂。这里需要强调的是：其实只要能坚持并有正确的专业辅导，几乎所有的妈妈都是可以哺乳的，所以不到万不得已，别放弃母乳哺喂。

◆每天先哺喂母乳，原则上不得少于3次，然后用其他乳类或代乳品补充不足。

◆喂养时最好用小汤匙或滴管，避免用橡皮奶头。

◆一旦妈妈的奶量恢复正常，应立即转为母乳哺喂。

## 13

人工喂养  
——妈妈的无奈选择

少数妈妈在实在没有奶或患某些疾病不适合哺乳的情况下，需要人工喂养，即完全使用其他乳类或代乳品进行哺喂。配方奶是人工喂养的首选代乳品，根据体重，参考配方说明给量，就能保证宝宝营养和水的需要。除非宝宝不适应牛奶，否则不要改用其他食物。

**配制：**将鲜牛奶加水稀释，一般新生儿可按2：1的比例（即2份奶加1份水），另加糖5%（约每100毫升加5克左右的糖）。把牛奶装入奶瓶隔水煮开5分钟（牛奶倒入锅中煮容易出奶皮，还可能溢锅），既可杀菌，又便于宝宝吸收。配制好的牛奶如果未及时哺喂，可放冰箱里，但不能超过24小时。

**哺喂：**最好选用直式奶瓶，奶头软硬应适宜，乳孔大小按宝宝吸吮

能力而定，以奶液能连续滴出为宜。一般在乳头上扎两个孔，最好扎在侧面，不易呛奶。哺喂前注意乳汁温度。可将奶滴于手腕内侧，以不烫手为宜。哺喂时将奶瓶倾斜45度，使乳头中充满乳汁，避免宝宝吸入空气或乳汁冲力太大。新生儿一般每天要喂6~8次，每次间隔时间为3~3.5小时。2周内新生儿每次喂奶量约50~100毫升，2周后每次喂奶量约70~120毫升。

## 14

配方奶粉的  
选购原则

◆根据喂食效果来选择，食后无便秘、无腹泻，体重和身高等指标正常增长，睡得香，食欲也正常，食后无口气、眼屎少、无皮疹的奶粉就是好奶粉。

◆根据奶粉的成分来选择，越接近母乳成分的奶粉越好。配方奶粉成分大都接近母乳成分，只是在个别成分和数量上有所不同。 $\alpha$ -乳清蛋白能提供最接近母乳的氨基酸组合，提高蛋白质的生物利用度，降低氮质总量，从而有效减轻肾脏负担。 $\alpha$ -乳清蛋白还能促进大脑发育。因此，在选择配方奶粉时，应选择 $\alpha$ -乳清蛋白接近母乳的配方奶粉。

◆根据婴幼儿的月龄和健康状况来选择。市售的奶粉，说明书上一般都会介绍适合多少月龄或年龄的婴幼儿，可按此进行选择。新生儿体质差别很大，早产儿的消化系统发育较顺产儿差，因此早产儿可选早产儿奶