

● 宝母乳喂养锦囊 ● 巧妈妈辅食添加一点通 ● 0~24个月宝宝喂养难题东问西答

乐享彩书榜

健康宝宝

喂出来

王琪◎编著



会吃的宝宝最聪明
助宝宝成长的饮食宝典



中国人口出版社

乐享彩书榜

健康宝宝

喂出来

王 琪 © 编著

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康宝宝喂出来 / 王琪编著.

—北京: 中国人口出版社, 2011.11

(乐享彩书榜)

ISBN 978-7-5101-0965-2

I. ④健… II. ①王… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识

IV. ④TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第247663号

健康宝宝喂出来

王琪 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	美航快速彩色印刷公司
开 本	787毫米×1092毫米 1/16
印 张	12
字 数	150千字
版 次	2011年11月第1版
印 次	2011年11月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-0965-2
定 价	19.90元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
电 话	(010) 83534662
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

目录

Contents

Part 1

0~3岁宝宝科学喂养六大主题

保障宝宝健康需要从孕前女性营养准备抓起	2
体质营养状况一般的女性	2
身体瘦弱、营养状况较差的女性	2
身体肥胖、营养状况较好的女性	2
摄取均衡营养是宝宝健康第一步	3
食物要软烂	3
饮食要多样化	3
不盲目给宝宝吃强化食品	3
母乳喂养是宝宝全面营养的保证	4
母乳喂养能够促进婴幼儿生长发育	4
母乳喂养可以促进婴幼儿的认知发育	4
母乳喂养可以促进妈妈体形恢复	4
如何选购优质配方奶粉	5
看包装	5
对比颜色	5
听声音	5
闻气味	5
用水冲调	5
品滋味	5
轻松给宝宝添加辅食	6
宝宝接受辅食应具备的条件	6
宝宝接受辅食的过程	6

添加辅食应顺其自然	7
-----------------	---

辅食添加注意事项	7
----------------	---

培养宝宝的饮食好习惯

0~1岁——多点儿耐心	9
-------------------	---

1~2岁——训练咀嚼，重视饮食	10
-----------------------	----

2~3岁——父母要以身作则	11
---------------------	----

Part 2

0~3个月，最需要母乳的滋养

0~3个月宝宝喂养状况

0~3个月宝宝的营养发育状况	14
----------------------	----

0~3个月宝宝的发育变化	15
--------------------	----

0~3个月宝宝的每日营养需求	16
----------------------	----

0~1个月宝宝的食谱设计要点	17
----------------------	----

1~2个月宝宝的食谱设计要点	18
----------------------	----

2~3个月宝宝的食谱设计要点	19
----------------------	----

0~3个月哺乳期喂养问答

为什么初乳不可以扔掉	20
------------------	----

为何不要定时给新生儿喂奶	20
--------------------	----

宝宝喝完母乳以后总打嗝怎么办	21
----------------------	----

宝宝边睡边吃奶怎么办	21
------------------	----

宝宝嘴不停吸吮是不是没有吃饱	21
----------------------	----

宝宝吸吮乳汁的时间越长，	
--------------	--

吃乳汁是不是越多	21
----------------	----

何时可以开始定时定量喂养宝宝	22
----------------------	----

宝宝溢奶和吐奶是怎么回事	22
--------------------	----

母乳喂养的宝宝可以		人工喂养吗	30
吃母乳到几岁	22	宝宝喝配方奶上火，可以在奶粉	
一天喂养宝宝多少乳量最合适 ...	23	中加糖败火吗	31
宝宝发热时能喂母乳吗	23	挑选奶粉时，需要对比营养成分吗 ...	31
宝宝吃奶时间特别长是什么原因 ...	24	奶粉越香浓营养含量越高吗	32
母乳没喝完可以再次回温吗	24	宝宝喝了配方奶还需要补钙吗 ...	32
夜间喂奶应该注意什么	24	给宝宝选择配方奶粉，	
母乳喂养期间的宝宝		罐装好还是袋装好	32
是否需要喝水	25	怎么避免宝宝喂奶时吸进太多空气 ...	33
宝宝总爱咬妈妈的乳头怎么办 ...	25	把蛋黄加在奶里喂给宝宝吃好吗 ...	33
什么情况下不宜母乳喂养	26	能不能把药放到奶中喂呢	33
宝宝奶嘴怎么选	27	配方奶粉不容易消化，有些父母	
奶瓶、奶嘴如何保持清洁	28	往奶里多兑水，这样好吗	34
玻璃奶瓶如何消毒	28	怎样纠正宝宝“乳头错觉”	34
冲泡奶粉时，为什么		经常给宝宝换不同品牌的奶粉，能	
不宜先倒热水	28	让宝宝得到更丰富的营养吗 ...	35
宝宝喝奶和喝水的时候		给宝宝喂配方奶一定要	
容易呛着怎么办	28	4小时一次吗	35
人工喂养有哪些注意事项	29	如何分辨问题奶粉	35
宝宝一喝配方奶就吐是怎么回事 ...	30	酸奶能否代替配方奶粉	36
宝宝不吃奶粉怎么办	30	白天喂母乳，晚上喂配方奶好吗	36
宝宝混合喂养，如何掌握宝宝		按需哺乳是宝宝一哭就喂吗	36
喝配方奶的量	30	怎样知道宝宝吃饱了	37
宝宝生病期间还能继续		如何中途停止喂奶或调换乳房 ...	37



第一个月后乳房突然不涨了,是	
奶水不够吗	38
奶粉宝宝和母乳宝宝有差别吗 ..	38
乙肝妈妈能给宝宝喂奶吗	39
怎样减轻奶冲对宝宝的影响	39
吃配方奶的宝宝还需要	
补充营养素吗	40
混合喂养的宝宝,先喂母乳	
还是先喂奶粉	40

专题 宝宝厌奶, 父母如何应对 ... 41

Part 3

4~12个月, 上好辅食添加这一课

4~6个月宝宝喂养状况	44
4~6个月宝宝的营养发育状况 ..	44
4~6个月宝宝的发育变化	44
4~6个月宝宝的每日营养需求 ..	46
3~4个月宝宝的食谱设计要点 ..	47
4~5个月宝宝的食谱设计要点 ..	48
5~6个月宝宝的食谱设计要点 ..	49
4~6个月断奶初期喂养问答	50
什么是辅食	50
给宝宝添加辅食时需要	
注意哪些问题	50
给宝宝的辅食里添加糖好吗	50
各类辅食添加的量应该是多少 ..	51
成品婴儿辅食里有防腐剂吗	51
给宝宝喂面条的量该如何把握 ..	52
为什么添加辅食后宝宝	
反而变瘦了	53
每日给宝宝添加辅食多少次为好 ..	53
给宝宝添加辅食时, 是不是要	

经常变换花样	53
宝宝蔬果辅食吃得少易便秘吗 ...	54
宝宝拉肚子与辅食有关系吗	54
给宝宝添加辅食时, 是猪肉、鸡肉	
好还是鱼肉好呢	55
为宝宝准备辅食时, 怎样才能	
避免维生素的流失	55
给宝宝添加辅食时, 是先加蛋黄	
还是纯米粉	55
宝宝吃的米粉如何选购	55
市场上营养米粉种类很多, 如何	
按照月份给宝宝选适合的米粉 ...	56
婴儿米粉的主要成分是什么? 宝宝	
一定要吃婴儿米粉吗? 该吃多长	
时间	56
怎样正确冲调婴儿米粉	57
婴儿米粉中往往添加许多种营养素,	
会不会对宝宝有副作用呢	58
冲调米粉时可以用果汁、蔬菜汁	
或菜汤调吗	58
给宝宝喂米粉时, 能否在米粉中	
加入碎菜呢	58
米糊可以代替奶粉吗? 奶粉和米	
糊一起冲调可以吗	58
多喝水有利于缓解宝宝便秘吗 ...	59
膳食纤维什么时候吃最合适	59
给宝宝添加泥状食品时,	
应该注意什么	60
大便次数不均衡怎么办	60
如何掌握给宝宝添加	
辅食的时机	60
哪些食物最适合断乳时期的宝宝 ...	61
给宝宝喂牛奶有哪些禁忌	61



能不能用微波炉加热牛奶	62
给宝宝煮牛奶加糖好吗	62
羊奶与牛奶哪个比较好	62
宝宝晚上喝牛奶容易尿床吗	62
宝宝不喝奶, 能不能直接吃钙片	63
给宝宝煮牛奶煮多久为宜	63
牛奶中可以加果汁吗	63
为什么不宜给宝宝喂食炼乳	64
为什么不能给宝宝喂食酸奶	64
给宝宝断奶时需要做好哪些准备	64
哪些食物不宜喂宝宝	65
宝宝牙齿还没长出来时, 要不要 给宝宝清洁口腔	65

4~6个月断奶初期食谱推荐..... 66

水蜜桃汁	66
苹果水	67
葡萄汁	67
猕猴桃汁	68
草莓汁	68

鲜菜汤	69
卷心菜西红柿菜汤	69
胡萝卜汁	70
南瓜汁	70

7~9个月宝宝喂养状况..... 71

7~9个月宝宝的营养发育状况	71
7~9个月宝宝的发育变化	71
7~9个月宝宝的每日营养需求	73
6~7个月宝宝的食谱设计要点	74
7~8个月宝宝的食谱设计要点	75
8~9个月宝宝的食谱设计要点	76

7~9个月断奶中期喂养问答..... 78

宝宝缺钙怎么办	78
妈妈身体里缺钙, 宝宝是不是 也容易缺钙呢	78
给宝宝补钙, 应该什么时间开始, 什么时间停止	79
宝宝头上有枕秃圈, 是不是缺钙	79
宝宝为什么需要补碘	79
宝宝为什么需要补铁	80
给宝宝补充维生素C, 为什么 不要迷信药物制剂	80
宝宝太胖了智力就会下降, 这是真的吗	80
何时可以让宝宝开始用杯子喝水	81
怎样对宝宝的奶具、餐具消毒	82
多大的宝宝可以吃块状水果	82
宝宝可以吃坚果吗	82
如何给肠胃不好的宝宝吃西瓜	83
冬天为什么要给宝宝多吃苹果	83
如何让宝宝养成爱吃蔬菜的习惯	83
给宝宝制作蔬菜饮食前要充分	

清洗浸泡吗	84
宝宝为什么宜多吃蔬菜	84
胡萝卜给宝宝吃多少	
为合适, 怎么吃	84
吃胡萝卜对宝宝有什么益处	84
如何培养宝宝的饮食习惯	85
在吃东西时, 宝宝不咀嚼就	
咽下去了怎么办	86
妈妈嚼碎食物喂养宝宝可以吗 ..	86
宝宝进食时为什么口里总喜欢	
含饭不下咽	86
如何为宝宝添加碎末状食物	87
给宝宝添加肉末时有	
哪些注意事项	87
如何判断宝宝营养素缺乏	87
适合宝宝的健脑食品有哪些	88
7~9个月断奶中期食谱推荐	89
胡萝卜豆腐泥	89
豆腐青菜丸子	90
鲜香豆腐脑	90
南瓜通心粉	91
南瓜牛奶汤	92
双色咬胶	92
肉泥米粉	93

香菇鸡肉粥	93
10~12个月宝宝喂养状况	94
10~12个月宝宝的营养发育状况 ..	94
10~12个月宝宝的发育变化	94
10~12个月宝宝的每日营养需求 ..	96
9~10个月宝宝的食谱设计要点 ..	97
10~11个月宝宝的食谱设计要点 ..	98
11~12个月宝宝的食谱设计要点 ..	99
10~12个月断奶后期喂养问答	101
面对市场上五花八门的成品辅食,	
妈妈们应该如何选购	101
1岁以内的宝宝长期吃泥状	
的辅食好吗	101
怎样给10~12个月的宝宝吃零食	102
生病时的宝宝可以继续	
喂断乳食品吗	103
宝宝胃口不好可能是什么原因 ..	103
什么样的宝宝不宜断奶	104
该不该给宝宝使用安抚奶嘴	104
宝宝饭量时大时小怎么办	105
怎样给宝宝喂稠粥	106
宝宝不喜欢吃鱼、肉、蛋怎么办 ..	106
怎样得知宝宝的营养是否足够 ..	106
宝宝用餐的时间大约需要多久 ..	106



宝宝可以吃冰品吗	107
什么时候教宝宝自己进餐	107
冬季如何喂养宝宝	108
睡前可以给宝宝吃东西吗	108
为什么宝宝不能多吃橘子	108
为什么巧克力不宜跟牛奶混吃	109
腹泻时如何给宝宝喂食	109
能够预防宝宝龋齿的食物有哪些	109
宝宝不爱吃蔬菜怎么办	110
怎样给宝宝吃水果	110
宝宝适合吃什么样的点心	111
胆碱能提升宝宝的记忆力吗	111
宝宝不吃爱米饭怎么办	112
学步宝宝如何喂养	112
怎样给宝宝补钙	113
宝宝1岁了,可以药补吗	113

10~12个月断奶后期食谱推荐..... 114

碎牛肉细面汤	114
酸奶香米粥	115
彩椒蔬菜	115
胡萝卜橘子泥	116
奶油通心粉	117
什锦豆腐	117
果仁黑芝麻糊	118
绿豆苹果汤	118

专题 从宝宝尿液看健康 119

Part ①

1~2岁, 打造营养均衡的宝宝餐

1~2岁宝宝喂养状况..... 122

1~2岁宝宝的营养发育状况	122
1~2岁宝宝的发育变化	123
1~2岁宝宝的每日营养需求	124

1~1.5岁宝宝的食谱设计要点 125

1.5~2岁宝宝的食谱设计要点 126

1~2岁断奶结束期喂养问答..... 127

如何为宝宝选择餐具	127
为什么不宜给宝宝吃豆浆冲鸡蛋	127
宝宝喝豆浆会过敏吗	128
给宝宝多吃玉米有哪些好处	128
如何给宝宝选择食用油	128
宝宝过了1岁, 还需要	
每天喝牛奶吗	129
1岁多的宝宝能像大人那样	
吃一日三餐吗	129
血豆腐很有营养, 可不可以	
给宝宝吃一些	129
宝宝缺铁, 吃菠菜有用吗	130
1岁多的宝宝可以喝茶吗	130
宝宝经常吃鸡蛋好吗	130
宝宝便秘, 怎样从饮食上调节呢	131
宝宝常吃“黑色食品”有何好处	131
如何给宝宝补充脂肪才算合理	132
宝宝喜欢吃肥肉, 可以吗	132
宝宝不爱吃肉怎么办	132
1岁以后可以突然给宝宝换	
阶段性奶粉吗	134
鱼油能用来给1岁左右的宝宝	
烹调食物吗	134
为什么不要让宝宝	
边听故事边吃饭	134
宝宝吃饭时总是细嚼慢咽,	
这样做好吗	135
给宝宝吃未熟的鸡蛋好吗	135
锅中焖、蒸熟的食物比微波炉	
加工的食物营养多吗	135

常给宝宝吃巧克力影响他的	
生长发育吗	136
宝宝吃饭时喜欢和别人	
抢勺子怎么办	136
宝宝可以喝酸奶吗	137
怎样安排宝宝的早餐	137
如何避开容易导致宝宝	
性早熟的食物	138
如何培养宝宝正确的饮食观念	138
睡前吃什么食物有利于宝宝睡眠	139
宝宝厌食怎么办	140
宝宝过多吃甜食会营养不良吗	141
给宝宝吃蔬菜时, 生吃比	
熟吃更好吗	141

1~2岁断奶结束期食谱推荐..... 142

鸡肉拌南瓜	142
鸡汤小饺子	143
紫菜饭卷	143
可口鲑鱼炒饭	144
丝瓜炒鸡蛋	144
蔬菜蛋饼	145
滑蛋牛肉粥	145
芹菜山楂粥	146

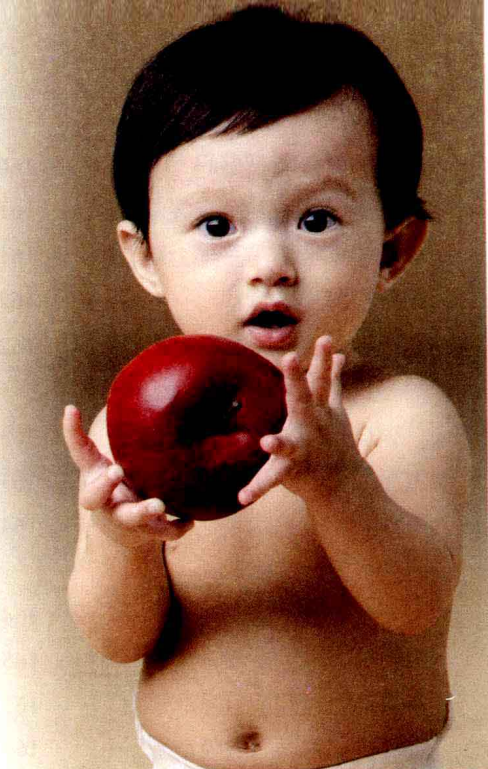
专题 春季如何预防宝宝过敏 147

Part 5

2~3岁, 一日三餐定时定量

2~3岁宝宝喂养状况..... 150

2~3岁宝宝的营养发育状况	150
2~3岁宝宝的发育变化	150
2~3岁宝宝的每日营养需求	152
2~2.5岁宝宝的食谱设计要点	153



2.5~3岁宝宝的食谱设计要点 154

2~3岁益智关键期喂养问答..... 155

什么是异食癖	155
宝宝偏食怎么办	155
宝宝挑食、偏食有何危害	155
防止宝宝偏食从什么时候开始	156
宝宝可以大量吃水果吗	156
宝宝边看电视边吃饭行吗	157
宝宝不喜欢自己动手吃饭, 总要	
父母喂该怎么办	157
宝宝吃饭前喝水好吗	157
怎样给宝宝挑选适宜的食物	158
给宝宝只吃素食好吗	159
2岁的宝宝厌食是由什么原因	
引起的? 该怎么办	159
宝宝喜欢吃独食怎么办	159
外环境不好对宝宝就餐	
有影响吗	160

吃得好就是营养好吗	160
饮料能代替水给宝宝经常喝吗	161
饭后能不能给宝宝马上喝饮料	161
宝宝宜喝哪些饮料	162
怎样为宝宝挑选适宜的乳酸饮料	162
很多人都说给宝宝吃些奶酪十分有益, 这种说法对吗	163
宝宝经常口腔溃疡怎么办	163
为什么不宜给宝宝吃口香糖	164
给宝宝挑选零食	
要注意哪些方面	164
如何预防宝宝食物中毒	165
为何不可纵容宝宝多吃零食	165
如何让宝宝远离垃圾食品	166
如何预防宝宝营养过剩	166

瘦宝宝也会营养过剩吗	167
哪些食物可以提升宝宝免疫力	167

2~3岁益智关键期食谱推荐..... 168

芹菜焖豆芽	168
芥菜牛肉鲜姜汤	169
海米炒油菜	169
奶香蔬菜蛋盒	170
菠菜炒鸡蛋	171
核桃银耳汤	171
鸡肉沙拉	172
鸡蛋饼	173
素蒸冬瓜盅	173

专题 宝宝冬春季常见疾病的预防 和护理 174

附录1 宝宝辅食制作的工具..... 176

附录2 宝宝辅食快速烹调方法..... 177

附录3 开始喂宝宝食品的时间表 ... 178

计量单位换算表

1小匙=3克=3毫升

1大匙=15克=15毫升

1杯=200毫升

1碗=300毫升

少许=略加即可, 如用来点缀菜品的香菜叶、红椒丝等。

适量=依自己口味, 自主确定分量, 比如放盐的多少。

另外, 烹调中所用的高汤, 读者可依个人口味, 选择鸡汤、排骨汤或是素高汤都可以。



Part^① 0~3岁宝宝

科学喂养六大主题

婴幼儿时期是宝宝身体发育最迅速的阶段。这个阶段的宝宝不但要从食物中得到生长的原料，还要从食物中得到维持每日基础代谢的物质。因此，合理地喂养宝宝就显得特别重要。如果在此阶段宝宝喂养不合理，就会阻碍其正常生长发育。如缺乏维生素D，就会得佝偻病，四肢变形等；如果膳食中蛋白质和热量不足，就会引起发育迟缓、身体瘦弱、四肢短小等情况。所以怎样才能科学喂养宝宝，是每个妈妈必须要了解的知识。

保障宝宝健康需要从孕前女性营养准备抓起

营养不仅是构筑母亲健康的大厦，而且还与新生儿的营养健康紧密相关。女性孕前营养不良，很容易导致流产、早产和畸形儿的发生。如果在孕期营养不良，还会影响胎儿大脑发育，降低宝宝智力。据有关方面统计，出生时营养不良的宝宝，30%有神经和智力方面的问题。因此，保障宝宝健康需要从孕前营养准备抓起。

关注宝宝健康，首要关注孕育宝宝的母亲的营养，因为只有母亲营养状况良好，宝宝才能有一个良好的营养环境。

通常情况下，孕期是宝宝一生中生长、发育最快的时期，需要很多的营养物质，而这些都来自妈妈。如果你想怀孕，就要根据个人的体质情况，及早做好饮食调理，如果等到怀孕后再注意，那就成了“亡羊补牢”了。

那么孕期的准妈妈，该如何去补充营养以保证腹中的宝宝健康呢？按身体素质的差异可以分为以下3类情况。



体质营养状况一般的女性

这种女性应该在孕前3个月至半年，就应开始注意饮食调理，每天要摄入足够量的优质蛋白、维生素、矿物质、微量元素和适量脂肪，这些营养素是胎宝宝生长发育的物质基础，应该在孕前就适量补充，作好储备。



身体瘦弱、营养状况较差的女性

这种女性除上述的营养内容要足够外，还应注意营养全面，不偏食、不挑食，搭配要合理，讲究烹调技术，还要多注意调换口味，补充营养，要循序渐进，不可急于求成，孕前营养达到较佳状态即可。

很多准妈妈往往孕前不补，得知自己怀孕后，又会乱补、多补、猛补，这都不符合规律，孕期女性只有在孕前储备足够的营养，才能对优生起到更大作用。



身体肥胖、营养状况较好的女性

这种女性也要增加营养，优质蛋白、维生素、矿物质、微量元素的摄入不可少，只是应少进食含脂肪及糖类较高的食物。



摄取均衡营养是宝宝健康第一步

0~3岁，是宝宝来到这个世界最关键的阶段。这一阶段的宝宝所需的营养是最为重要的，因为那是宝宝身体根基打得是否牢固的基础，是关系到宝宝一生健康的保证。从最初的母乳喂养（或配方奶喂养）到辅食的添加，再到全面的饮食过渡（由液体状食物逐渐过渡到泥状食物，再到固体食物），每一个阶段营养状况的好坏，都会影响着宝宝的身体、心理、智商的发育以及对疾病的抵抗力。因此，作为父母，一定要保证宝宝在0~3个月过程中的营养，尤其本书中所提到的喂养原则做新手父母的一定要重视。



食物要软烂

0~3个月宝宝的咀嚼和消化机能还不很完善，消化能力相当弱，所有进食的食物并不能完全被充分消化，宝宝也并不能完全吸收食物中的营养，所以，在这一阶段，妈妈一定要根据其年龄特点和消化程度选择食物，烹调食物尽量做到细、软、烂、熟，以适于宝宝食用。



饮食要多样化

宝宝如果长期食用单一品种，很容易产生厌倦感。那么，在此阶段妈妈一定要防止宝宝出现偏食现象，为了增进宝宝的食欲，妈妈要尽可能地使食物种类丰富多样化，色、香、味俱全，主食粗细交替，菜品荤素搭配，也可每天加餐1~2次。对于宝宝所不喜欢的食物，一定要在烹调上下工夫，以引起宝宝的食欲，使宝宝的膳食营养达到平衡。



不盲目给宝宝吃强化食品

有些父母出于为宝宝补充营养的考虑，为宝宝选购大量的强化食品。所谓的强化食品，通常是指增加维生素、无机盐、蛋白质等营养的食品。这里需要提醒妈妈们，选购这

类食品前一定要仔细阅读食品外包装上所标明的营养成分含量，如果食品中强化营养成分标示的是一样的，宜选购一种，没有必要全买下来。此外，在必要时还应该征求医生的意见，避免宝宝虚不受补。



⚠ 给宝宝选购强化食品前一定要仔细阅读食品外包装上标明的营养成分含量，不要给宝宝选择大量营养成分相重复的强化食品。

母乳喂养是宝宝全面营养的保证

宝宝出生后，母乳是宝宝最理想的食物，也是宝宝成长中最自然、最安全、最健康的天然食物。母乳不仅可以为宝宝提供赖以生存的基本营养，还可以增强宝宝免疫力、智力等，同时还可促进母子感情。对于绝大多数妈妈来说，母乳喂养毫无疑问是第一选择。

母乳各阶段成分表

日期	蛋白质 (%)	脂肪 (%)	糖 (%)	矿物质 (%)
初乳 (1 ~ 12 天)	2.25	2.83	2.59	0.3077
过渡乳 (13 ~ 30 天)	1.56	4.87	7.74	0.2407
成熟乳 (2 ~ 9 个月)	1.15	3.26	7.50	0.2062
晚乳 (10 个月以后)	1.07	3.16	7.47	0.1978



母乳喂养能够促进婴幼儿生长发育

研究表明，母乳喂养可以促进婴儿生长发育，如采取纯母乳喂养的宝宝，4~6个月时的体重、身高、头围、胸围要显著优于非纯母乳喂养儿，其中身长要比非母乳喂养儿多出1.2厘米。而且，非纯母乳喂养儿患生长迟缓的危险性要比纯母乳喂养儿高出2.19倍。



母乳喂养可以促进婴幼儿的认知发育

母乳喂养对促进宝宝认知发育具有重要作用。母乳中富含长链多不饱和脂肪酸和氨基酸，以及优质的蛋白质，这些都是促进婴幼儿大脑发育必需的物质。因此，充足地摄取母乳对促进婴幼儿的认知发育大有裨益。



母乳喂养可以促进妈妈体形恢复

母乳喂养除了对促进婴幼儿发育有良好作用外，对产后妈妈自身的健康恢复也有诸多好处。宝宝在吸吮过程中，可以反射性地促进产后妈妈体内催产素的分泌，使子宫收缩，能够让产妇的子宫早日恢复，从而减少产后并发症的发生。同时，母乳喂养还能消耗掉妈妈在孕期所堆积的脂肪，使妈妈形体能够尽快恢复。



如何选购优质配方奶粉

许多妈妈在商场上面对琳琅满目的配方奶粉时，会觉得眼花缭乱，不知所措，不知到底哪种配方奶粉更适合自己宝宝。下面介绍一些选购技巧，以供妈妈们参考。

看包装

一般来说，配方奶粉的包装应该是图案清晰、印刷质量高的，标有商标、生产厂名、生产日期、生产批号、营养成分表、执行标准、适用对象、食用方法等。如果缺少上述内容或者包装粗糙的奶粉肯定是不正规厂商所提供，在挑选时就一定要注意。

对比颜色

通常品质好的奶粉应该呈乳白色或乳黄色，颗粒均匀一致，无任何杂质。品质较差的奶粉色泽比较深沉或者带有焦黄色，妈妈在挑选时可以仔细对比观察。

听声音

选购配方奶粉时是不能打开包装的，我们可以用手捏住包装袋摇晃，优质的奶粉通常会发出清晰的“沙沙”声，而劣质发潮的奶粉声音会很沉闷，摇晃起来也不是很顺畅。

闻气味

在选购奶粉时，优质的配方奶粉应该是带有乳香味，如果闻起来有腥味、霉味、酸味时，则说明奶粉已经变质，不可选购。

用水冲调

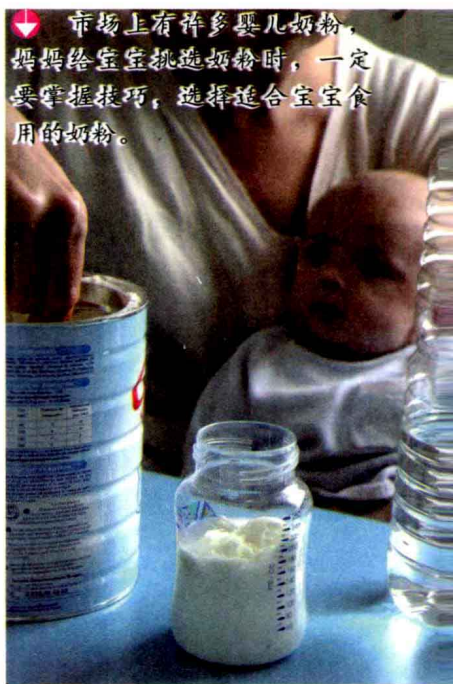
配方奶粉用温开水冲调后放置5分钟，若无沉淀说明质量较优；如有沉淀物，表面有悬浮物，说明已经变质，不要再给宝宝食用。

品滋味

优质的奶粉散发着浓浓的奶香味和轻微的植物油味，无任何异味，且甜度适中。

在给宝宝挑选适合的奶粉时，请妈妈们谨记以下三要素：最接近母乳的就是最好的、最适合宝宝身体发育成长需要的、挑选值得信赖的品牌才是最棒的奶粉！

市场上有许多婴儿奶粉，妈妈给宝宝挑选奶粉时，一定要掌握技巧，选择适合宝宝食用的奶粉。



轻松给宝宝添加辅食

辅食添加是妈妈们心中的一道门槛。越是接近这个日子，妈妈们越是紧锣密鼓地计划着。怎么给宝宝添加辅食最好？需要从什么时候开始添加辅食？怎么判断他是不是吃饱了？等等。这些不仅要参考宝宝的月龄，还要靠你的细心观察，看他的身体状况是否适合添加辅食。建议你最好先了解一下宝宝辅食的相关知识，再制订相关的应对措施。

宝宝接受辅食应具备的条件

◎**宝宝舌头不再朝外推食物。**一般当宝宝舌体离开上牙床时，妈妈才能将食物喂进宝宝的口中，这也是宝宝出生后的一种本能反射。如果你的宝宝在喂进食物时，总是用舌头推出嘴外时，说明宝宝还不能接受辅食喂养，需要再等一等。

◎**宝宝有想吃辅食的欲望。**当宝宝出现喝奶不投入，什么地方有动静就放开奶嘴去张望，看到谁在吃东西，小嘴巴也开始吧嗒，甚至用手去抓，抓到食物好像要放入口中似乎要品尝味道时，这时就是宝宝添加辅食的时机。



 辅食添加是宝宝成长的必须补充，妈妈在给宝宝添加辅食时，一定不可过早或过晚。

宝宝接受辅食的过程

◎**3~4个月为准备阶段。**这时的宝宝舌体只能前后活动，正在练习从汤勺中吸果汁或菜汁，此时的宝宝主要任务仍然是喝奶。

◎**5~6个月为整吞整咽阶段。**这个阶段的宝宝舌体仍然只会前后活动，虽有了咀嚼的动作，但喂进去的食物（流状）还是会囫圇全部吞咽下去，此时可给宝宝喂食浓汁状、糊状食物。

◎**7~8个月为舌体捣碎阶段。**这个阶段的宝宝舌体开始会上下活动，当宝宝嘴里有食物时，嘴唇就开始上下运动。有了这种能力，宝宝就能将食物用舌头磨碎再吞咽下去，这样才可以开始真正吃辅食了。