

JIANKANG YUNYU BIDU XILIE
健康孕育必读系列



专家推荐
新妈妈
必读

0~3岁宝宝 健康营养 必读

刘 婷◎编著

★科学权威 全面实用 阅读轻松★

- 新手爸妈必知的婴幼儿喂养常识
- 适合宝宝的，就是最好的
- 专家手把手教你喂养健康宝宝

 中国纺织出版社



内 容 提 要

随着宝宝呱呱坠地,一个娇嫩的小生命竟带给了爸爸妈妈们无穷的快乐与幸福!然而,哺育一个小生命健康地成长,需要爸爸妈妈付出太多的爱心与细心。0~3岁是宝宝健康成长的关键时期,宝宝对食物的美好体验及一些良好的饮食习惯正是从这里开始的。

本书从与宝宝健康发育有关的重要营养素着手,以宝宝的成长历程为顺序,分别给出了每个月(或年龄段)的喂养方法,对新手爸爸妈妈在喂养过程中可能会遇到的一些喂养疑难也给出了专家指导,相信能和新手爸爸妈妈们一起托起明天的太阳。

图书在版编目(CIP)数据

0~3岁宝宝健康营养必读/刘婷编著. --北京:
中国纺织出版社, 2012. 7

(健康孕育必读系列)

ISBN 978-7-5064-8272-1

I. ①0… II. ①刘… III. ①婴幼儿—营养卫生—基本知识
IV. ①R153. 2

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第081169号

策划编辑: 胡 敏

责任编辑: 胡 敏

责任印制: 刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号

邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110

传真: 010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年7月第1版第1次印刷

开本: 635×965

1/12

印张: 30

字数: 328千字

定价: 32.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

JIANKANG YUNYU BIDU XILIE
健康孕育必读系列

Baby

0~3岁宝宝 健康营养 必读



刘 婷◎编著

 中国纺织出版社





美好的寄语

妈妈的心路历程*

给宝宝的祝愿*



温馨的关爱

轻

对于新手父母来说，育儿是一项花费时间和精力事情。这时如果让其捧起一本大部头图书阅读，多少有些不现实。难道就不能轻松点吗？这就是我们所倡导的轻松阅读，让新手父母阅读起来更轻松。

精

点多面广，文字精简。符合80后年轻夫妇的阅读习惯，让您在短时间之内吸收精华，解除心中的疑惑。

美

精美的版式设计，简洁优美的文字与生动形象的图片相得益彰，让您一翻开本书就想读下去。

全

也许一本书无法做到大而全，但众多顶级专家倾力打造、内容精彩的孕育系列图书，足以将孕育全程的所有知识点一一铺陈在您面前，让您随手拿起一本书就能找到最想知道的答案。



Contents 目录



第一篇 让宝宝更加健康聪明的营养素

蛋白质 | 宝宝生长发育的物质基础 / 030

α -乳白蛋白 | 调节宝宝的睡眠 / 031

核苷酸和组氨酸 | 完善宝宝的免疫系统 / 032

牛磺酸 | 促进宝宝视力与智力发育 / 033

乳酸菌 | 让宝宝的肠道更健康 / 034

脂肪 | 保护宝宝健康成长 / 035

DHA和ARA | 提高宝宝的学习能力 / 036

卵磷脂 | 大脑发育的“高级营养素” / 037

糖类 | 为宝宝提供直接能量 / 038

维生素A | 维持宝宝视力健康 / 039

B族维生素 | 帮助宝宝健康发育 / 040

维生素C | 提高大脑功能 / 042

维生素D | 抗佝偻病维生素 / 043

维生素E | 增强宝宝抗病力 / 044

维生素K | 预防宝宝无故出血 / 045

黄酮类物质 | 预防宝宝坏血病 / 046

钙 | 强壮宝宝的骨骼 / 047

铁 | 重要的造血元素 / 048

锌 | 宝宝生长发育的重要营养 / 049

硒 | 维持心肌的健康活力 / 050

碘 | 促进宝宝发育的智力元素 / 051

钾 | 调节体液酸碱平衡 / 052

钠 | 促进宝宝的食欲 / 053

铜 | 帮助宝宝长高 / 054

镁 | 保护心肌正常收缩 / 055

锰 | 促进骨生长的辅助因子 / 056

第二篇 母乳喂养，新生儿的最佳选择

❖ 宝宝发育特点，逐月来对照 / 058

身体发育指标 / 058

视觉发育 / 059

听觉发育 / 059

触觉发育 / 059

味觉发育 / 059

觅食反射 / 060

吸吮反射 / 060

拥抱反射 / 060

惊跳反射 / 060

❖ 喂养方法对，宝宝更健康 / 061

母乳是宝宝的天然营养源 / 061

母乳喂养对宝宝的好处 / 062

母乳喂养对妈妈的好处 / 062

正确的开奶方法 / 063

母乳喂养前做好准备 / 064

人工喂养应准备的工具 / 064

喂奶姿势——摇篮抱法 / 065

喂奶姿势——橄榄球抱法 / 065

喂奶姿势——侧卧抱法 / 066

喂奶时妈妈手的姿势 / 066

喂奶时宝宝含接乳头的姿势 / 066

新生儿喂奶时间和次数 / 067

宝宝需要喂奶的信号 / 067

两侧乳房轮流喂奶 / 067

怎样知道宝宝吃饱了 / 068

正确从宝宝嘴里抽出乳头 / 068

喂奶后帮宝宝排气 / 069

宝宝吃饱后的正确卧姿 / 070

及时为宝宝添加鱼肝油 / 070

给新生儿喂奶时的注意事项 / 070



✿ 喂养有疑难，专家来答疑 / 071

初乳可以挤掉不喂吗 / 071

新生儿期要按时喂奶吗 / 072

夜间能躺着喂奶吗 / 072

宝宝拒绝吸乳怎么办 / 073

宝宝吐奶怎么办 / 074

宝宝吃奶时咬乳头怎么办 / 074

乳头皲裂要停止喂奶吗 / 075

早产儿应该怎样喂养 / 075

✿ 特别专题：婴儿配方奶粉选购有讲究 / 076

配方奶是替代母乳的第一选择 / 076

按宝宝月龄选择配方奶粉 / 076

宝宝消化不良如何选配方奶 / 077

宝宝对牛奶蛋白过敏如何选配方奶 / 077

宝宝对乳糖不耐受如何选配方奶 / 077

早产儿如何选配方奶 / 077

配方奶粉的选购方法 / 078

选用配方奶粉的注意事项 / 078

✿ 催乳食谱，好吃又营养 / 079

莴苣猪肉粥 / 079

花生黄豆炖猪蹄 / 080

第三篇 1~2个月，妈妈会吃奶水好

✿ 宝宝发育特点，逐月来对照 / 082

身体发育指标 / 082

视觉发育 / 082

听觉发育 / 083

抬头能力 / 083

手部动作 / 083

腿部动作 / 083

排泄功能 / 083

✿ 喂养方法对，宝宝更健康 / 084

母乳仍是宝宝的最佳食物 / 084

怎样让母乳更充足 / 084

妈妈吃得对，奶水更营养 / 085

哺乳妈妈饮食禁忌 / 085

宝宝吃奶时间缩短了 / 086

继续按需喂奶的原则 / 086

母乳喂养要注意的细节 / 086

配方奶的冲调方法 / 087

不要吸吮奶嘴测试奶液温度 / 087

给宝宝喂配方奶的方法 / 088

人工喂养的注意事项 / 088

人工喂养要重视情感沟通 / 088

配方奶加米汤，宝宝更易生病 / 089

混合喂养最佳方案 / 089

宝宝每日喂养安排 / 089

✿ 喂养有疑难，专家来答疑 / 090

妈妈出汗后怎样给宝宝喂奶 / 090

母乳喂养宝宝也会缺钙吗 / 090

宝宝哺乳时惊跳怎么办 / 091

妈妈患乳腺炎时怎么喂养 / 091

妈妈感冒时怎么喂养 / 091

✿ 特别专题：怎样给宝宝补水 / 092

母乳喂养宝宝不要勉强喂水 / 092

人工喂养宝宝应适当补水 / 092

白开水是宝宝的最好饮料 / 093

喂宝宝喝水的正确方法 / 093

不要给宝宝喂过甜的水 / 093



✿ 催乳食谱，好吃又营养 / 094

猪蹄黄花菜汤 / 094

花生煮鸡爪汤 / 094

第四篇 2~3个月，母乳不足怎么办

❁ 宝宝发育特点，逐月来对照 / 096

身体发育指标 / 096

运动能力 / 097

视觉发育 / 096

手部动作 / 097

听觉发育 / 097

味觉发育 / 097

❁ 喂养方法对，宝宝更健康 / 098

从按需喂奶过渡到按时喂奶 / 098

每次喂奶后奶具应清洗干净 / 101

不要轻易放弃母乳喂养 / 098

奶具消毒来不得半点马虎 / 101

开始调整夜间喂奶的时间 / 099

定期更换奶瓶和奶嘴 / 101

暂时性缺奶不要急于换配方奶 / 099

怎样喂宝宝蔬果汁 / 102

给宝宝转奶的科学方法 / 100

宝宝不爱喝蔬果汁的对策 / 102

人工喂养千万别过量 / 100

宝宝每日喂养安排 / 102

❁ 喂养有疑难，专家来答疑 / 103

妈妈奶水不足有哪些表现 / 103

能给宝宝喂新鲜牛奶吗 / 105

豆奶能代替配方奶喂宝宝吗 / 104

能给宝宝喝市售的果汁吗 / 105

宝宝的奶粉能频繁更换吗 / 104

宝宝什么时候能喝原汁 / 105

❁ 特别专题：用蔬果汁为宝宝补充维生素 / 106

宝宝的健康成长离不开维生素 / 106

蔬果汁为宝宝提供天然维生素 / 106

宝宝摄取维生素的主要途径 / 106

为宝宝自制蔬菜汁 / 106

为宝宝自制新鲜果汁 / 107

自制蔬果汁，卫生放第一 / 107

✿ 催乳食谱，好吃又营养 / 108

葱焖鲫鱼 / 108

木瓜煲鳊鱼 / 108

第五篇 3~4个月，配方奶喂养不上火

✿ 宝宝发育特点，逐月来对照 / 110

身体发育指标 / 110

运动能力 / 111

视觉发育 / 110

手部动作 / 111

听觉发育 / 111

嗅觉与味觉 / 111

✿ 喂养方法对，宝宝更健康 / 112

准备返岗也要坚持母乳喂养 / 112

让宝宝接受辅食的方法 / 116

上班后的母乳喂养安排 / 113

4个月后要给宝宝补铁 / 117

妈妈不要穿着工作服喂奶 / 113

怎样给宝宝喂蛋黄 / 117

妈妈不要在生气时喂奶 / 113

可以适当给宝宝添加米粉 / 118

手工挤奶的方法 / 114

怎样给宝宝喂米粉 / 118

吸乳器挤奶的方法 / 114

宝宝每日喂养安排 / 118

挤出母乳的保鲜方法 / 115

配合辅食添加，调整喂奶时间 / 115

宝宝可以添加辅食的信号 / 116



✿ 喂养有疑难，专家来答疑 / 119

宝宝突然不爱吃母乳怎么办 / 119

如何让宝宝从母乳转成喝配方奶 / 120

宝宝突然不喜欢喝配方奶怎么办 / 120

宝宝对牛奶过敏怎么办 / 120

宝宝一喝牛奶就腹泻怎么办 / 121

宝宝发热不愿吃奶怎么办 / 122

配方奶可以与钙剂同服吗 / 122

能用配方奶冲服铁剂吗 / 122

✿ 特别专题：辅食添加很重要 / 123

辅食是由乳类过渡到饭食的“桥梁” / 123 过晚添加辅食不利宝宝成长 / 124

不要过早为宝宝添加辅食 / 123

宝宝可以添加辅食的时机 / 124

✿ 催乳食谱，好吃又营养 / 125

猪蹄茭白汤 / 125

参芪武昌鱼 / 126

第六篇 4~5个月，辅食添加关键期

✿ 宝宝发育特点，逐月来对照 / 128

身体发育指标 / 128

视觉发育 / 128

听觉发育 / 129

运动能力 / 129

手部动作 / 129

语言能力 / 129

出牙刺激流口水 / 130

咀嚼能力 / 130

自理能力 / 130

✿ 喂养方法对，宝宝更健康 / 131

继续坚持母乳喂养 / 131

给宝宝添加辅食的顺序 / 132

本月可添加的辅食品种 / 132

辅食添加要注意卫生 / 132

宝宝只能接受糊状辅食 / 133

喂辅食前的清洁卫生 / 133

怎样给宝宝喂大豆制品 / 134

易引起过敏的食物半岁后再添加 / 134

科学喂养，别让宝宝成了小胖墩 / 134

不要让汤加剧宝宝的肥胖 / 135

怎样喂宝宝吃水果 / 135

宝宝每日喂养安排 / 135

✿ 喂养有疑难，专家来答疑 / 136

宝宝奶量突然减少怎么办 / 136

宝宝能吃动物肝脏吗 / 136

宝宝不爱吃猪肝怎么办 / 137

宝宝腹泻怎样喂养 / 137

✿ 特别专题：辅食添加有讲究 / 138

添加辅食的4大原则 / 138

不要长时间喂给宝宝流质食物 / 139

不要太早添加固体食物 / 139

不要过早给宝宝喂硬食 / 139

✿ 宝宝营养食谱，好吃又营养 / 140

炒米糊 / 140

香蕉奶糊 / 141

苹果土豆糊 / 141

核桃仁藕粉糊 / 142

综合蔬菜米糊 / 142



第七篇 5~6个月，开始给宝宝补铁了

❁ 宝宝发育特点，逐月来对照 / 144

身体发育指标 / 144

视觉发育 / 144

听觉发育 / 145

运动能力 / 145

手部动作 / 145

语言能力 / 145

味觉发育 / 145

❁ 喂养方法对，宝宝更健康 / 146

宝宝只吃奶不吃辅食的对策 / 146

让宝宝多品尝各种新口味 / 147

添加辅食忌半途而废 / 147

宝宝辅食应尽量少加盐 / 148

不要给宝宝吃味精 / 148

不要让小宝宝吃太多胡萝卜和南瓜 / 149

本月可添加的辅食品种 / 149

不宜给宝宝吃的辅食 / 149

可以用小勺给宝宝喂食了 / 150

给宝宝添加鱼泥的方法 / 150

辅食添加不要过于精细 / 150

不要嘴对嘴喂宝宝辅食 / 151

宝宝每日喂养安排 / 151

❁ 喂养有疑难，专家来答疑 / 152

怎样给早产儿添加辅食 / 152

能让宝宝吃带馅食品吗 / 153

让宝宝多喝米汤有什么好处 / 153

能用水果代替蔬菜吗 / 153

❁ 特别专题：自制辅食和成品辅食 / 154

自制辅食与成品辅食各有利弊 / 154

适合喂成品辅食的情况 / 154

适合喂自制辅食的情况 / 155

自制辅食要注意淡口味 / 155

✿ 宝宝营养食谱，好吃又营养 / 156

鸡肝糊 / 156

蛋黄粥 / 158

鲜虾肉泥 / 157

牛奶粥 / 158

双血汤 / 157

第八篇 6~7个月，开始添加固体食物

✿ 宝宝发育特点，逐月来对照 / 160

身体发育指标 / 160

运动能力 / 161

视觉发育 / 160

手部动作 / 161

听觉发育 / 161

语言能力 / 161

✿ 喂养方法对，宝宝更健康 / 162

抓住时机增加辅食种类 / 162

开始培养宝宝良好的饮食习惯 / 165

可以试着添加固体食物了 / 162

宝宝每日喂养安排 / 165

本月可添加的辅食品种 / 163

根据具体情况添加辅食 / 163

不要强制性喂食辅食 / 164

不要干预宝宝吃食物的方式 / 164

正确为宝宝添加点心 / 165



✿ 喂养有疑难，专家来答疑 / 166

宝宝出牙期拒奶怎么办 / 166

宝宝只爱吃一种辅食怎么办 / 168

能用葡萄糖代替其他糖吗 / 167

宝宝不爱喝白开水怎么办 / 168

能用酸奶代替配方奶吗 / 167

✿ 特别专题：宝宝长牙了怎么喂 / 169

宝宝乳牙萌出的规律 / 169

宝宝长牙需要的营养 / 170

乳牙萌出前要注意清洁口腔 / 169

喂养太精细，乳牙萌出晚 / 170

✿ 宝宝营养食谱，好吃又营养 / 171

草莓麦片粥 / 171

豆腐沙拉 / 173

面包片 / 172

肉末蔬菜粥 / 174

鸡肉粥 / 172

番茄豆腐汤 / 174

十倍粥 / 173

第九篇 7~8个月，教宝宝学会咀嚼和吞咽

✿ 宝宝发育特点，逐月来对照 / 176

身体发育指标 / 176

手部动作 / 177

视觉发育 / 176

语言能力 / 177

运动能力 / 177

✿ 喂养方法对，宝宝更健康 / 178

合理调整辅食与乳类的比例 / 178

不能再单纯母乳喂养了 / 179

本月辅食添加的品种 / 179

喂养方法对，宝宝接受新食物快 / 180

宝宝可以吃肉了 / 180

给宝宝准备一些手抓食物 / 181

宝宝每日喂养安排 / 181

✿ 喂养有疑难，专家来答疑 / 182

能用剩饭剩菜给宝宝做辅食吗 / 182

能用微波炉加热辅食吗 / 182

宝宝不爱吃肉怎么办 / 183

宝宝消化不良怎么办 / 183

宝宝便秘怎么喂养 / 183

✿ 特别专题：锻炼宝宝的咀嚼能力 / 184

开始训练宝宝学习咀嚼 / 184

练习咀嚼前先学会吞咽 / 184

逐步添加辅食有助训练咀嚼 / 185

适合训练咀嚼能力的辅食硬度 / 185

✿ 宝宝营养食谱，好吃又营养 / 186

牛奶蔬菜粥 / 186

烂面条糊 / 187

美味苹果条 / 187

蒸鸡蛋羹 / 188

白菜粉丝汤 / 188

