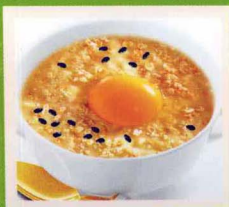


宝宝饮食 百科



科学合理的饮食让宝宝更聪明

健康新生儿的体格标准 / 母乳是新生儿最理想的营养品

宝宝夜间哭怎么办 / 母乳不足怎么办 / 怎样做好人工喂养

宝宝户外活动有哪些益处 / 怎样给宝宝添加辅食

让宝宝变聪明的蔬菜有哪些 / 怎样

专家给宝宝定制的饮食方案

樊岚岚 / 编著

医师号: 141110000000205



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>



宝宝饮食 百科



科学合理的饮食让宝宝更聪明

健康新生儿的体格标准 / 母乳是新生儿最理想的营养品
宝宝夜间哭怎么办 / 母乳不足怎么办 / 怎样做好人工喂养
宝宝户外活动有哪些益处 / 怎样给宝宝添加辅食
让宝宝变聪明的蔬菜有哪些 / 怎样护理宝宝的乳牙

专家给宝贝定制的饮食方案

樊岚岚 / 编著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

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

宝宝饮食百科/樊岚岚编著. —北京: 电子工业出版社, 2012. 7

ISBN 978 -7 -121 -16930 -4

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 084842 号

责任编辑: 牛晓丽

特约编辑: 王俊红

印 刷: 北京业和印务有限公司

装 订: 北京业和印务有限公司

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: 720 × 1000 1/16

印张: 19 字数: 310 千字

印 次: 2012 年 7 月第 1 次印刷

定 价: 29.80 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。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。



前

言

科学喂养对婴幼儿极为重要

科学喂养是保障婴幼儿身心健康和正常生长发育最基本的条件。

婴幼儿时期是人体生长发育最快的时期，所吸收的营养素，除了维持机体的正常生理活动、补充机体的消耗、修复组织以外，还要供给机体的生长发育。同时，因为婴幼儿消化系统发育还不够成熟，消化功能还不够完善，所以科学喂养婴幼儿极为重要。

(1) 科学喂养能满足其身体生长需要

婴幼儿的体格生长发育很快，婴幼儿时期是人类生长发育的第一高峰期。一周岁时，体重增加为出生时的2~3倍；身长平均增长25厘米，增加至出生时的1.5倍；胸围、上臂围在这一时期也得以迅猛增加，胸围出生时小于头围，但胸围迅速增长，至1周岁时与头围基本相等并开始超过头围，上臂围在婴儿期由11厘米长至16厘米左右。因此，需要在营养上满足其快速生长发育的需求。

(2) 科学喂养可以提高婴幼儿的智力水平

现代医学研究成果表明，人类大脑的发育有两次快速生长期。第一次快速生长期为胎内15~20周，主要是神经细胞的增殖；第二次快速生长期从胎内25周起，到出生后2年，主要是神经胶质细胞的增殖。由此不难看出，大脑的发育除了先天因素，即胎儿时期的营养以外，后天因素主要是在2岁以内，这段时间非常关键，直接关系到宝宝今后的智力水平。因此，在此关键阶段给您的宝宝以科学、合理的喂养，对宝宝大脑细胞的发育及身体的健康成长十分重要，是宝宝将来成长为一个身体健康、聪明伶俐的栋梁之才的基础。



(3) 科学喂养可以减少疾病的发生

婴幼儿健康问题是人们普遍关心的热点。父母都希望自己的孩子体格强健、聪明可爱，因而特别注意孩子的营养问题。但有些父母缺乏科学喂养的知识和方法，结果事与愿违，导致一系列不良后果。有的误以为凡是有营养的食品就应尽量用来喂给孩子，似乎营养越多越好，无止境地过量补充；有的过分溺爱、迁就孩子，使之从小养成偏食、挑食等不良的饮食习惯，结果前者造成营养过剩性疾病，后者出现种种营养缺乏性疾病。这些疾病将直接影响孩子的体质和智力。科学喂养可以大大减少这些疾病的发生。科学合理的喂养是维持婴幼儿健康成长的重要因素，也是使患病幼儿康复的必要条件之一。营养素的合理摄入是维持人体正常生理功能和健康所必需的。在这种生理需要量的基础上，应考虑到食物的来源和饮食习惯，以及不同个体的吸收等因素。因此，年轻的父母非常有必要掌握一些营养方面的知识，真正做到科学合理喂养，使自己的宝宝健康茁壮地成长。

编者
2012年5月

CONTENTS 目录

第一章 出生1个月的新生儿

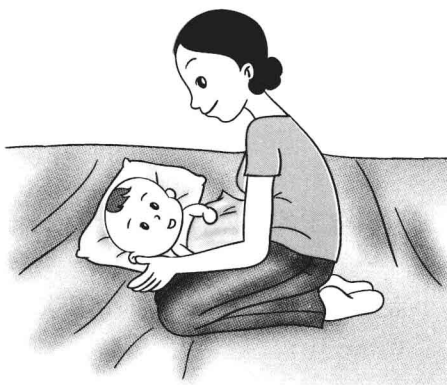
第一节 生理发育特点 ... 1

健康的新生儿体格标准有哪些 ... 1	
刚生下来的宝宝体态动作有什么特点 ... 2	
新生儿睡眠有什么特点 ... 2	
新生儿颅凶的特征 ... 3	
出生不久的婴儿皮肤有哪些变化 ... 3	
健康新生儿的尿便特点 ... 3	
新生儿体温的变化 ... 4	
新生儿的视觉能力如何 ... 5	
新生儿有怎样的听觉能力 ... 5	
新生儿的哭表示什么 ... 6	
健康的新生儿呼吸特征有哪些 ... 7	
新生儿的先天性反射有几种 ... 7	

第二节 科学喂养方法 ... 8

天然的营养品——母乳 ... 8	
珍贵的初乳 ... 9	
及早开奶 ... 9	
新生儿勿用糖水及牛奶 ... 10	
喂奶前挤掉几滴乳汁 ... 11	
正确的哺乳姿势 ... 11	
宝宝正确的吸奶姿势 ... 12	
每天喂奶的次数及时间 ... 12	

怎样判断是否吃饱 ... 13	
不宜喂母乳的妈妈 ... 14	
新妈妈奶量不足怎么办 ... 14	
解决乳房的四个问题 ... 15	
妈妈感冒能继续哺乳吗 ... 16	



喂奶后妈妈不能马上睡觉 ... 17	
不要让宝宝含着乳头睡觉 ... 17	
如何使用奶瓶喂养 ... 18	
什么是混合喂养 ... 18	
人工喂养 ... 19	
奶粉的选择 ... 19	
什么时候添加鱼肝油 ... 20	
人工喂养宝宝应注意喂水 ... 20	
出现母乳性黄疸如何喂养 ... 21	
母乳喂养宝宝不需要额外喂水 ... 22	
新生儿能喂鲜牛奶吗 ... 22	

新生儿吃奶后打嗝怎么办 22

新生儿吐奶溢奶怎么办 22

早产儿、低体重儿怎样喂养 24

第三节 专家咨询解答 24

怎样为新生宝宝清洗头垢 24

怎样给新生儿喂药 25

怎样观察新生儿的大便是否正常 25

怎样护理新生儿脐带 26

什么是生理性体重下降 27

新生儿出生时有牙齿是怎么回事 27

新生宝宝怕室内光线明亮吗 28

新生宝宝正确的包裹方法 28

第二章 出生2个月的宝宝

第一节 生理发育特点 29

满月后宝宝的身体有怎样的变化 29

小宝宝的视觉、听觉有了很大的进步 29

健康宝宝的心理特点 30

宝宝的一些生理活动特点 31

第二节 科学喂养方法 31

继续母乳喂养 31

如何使母乳增加 32

妈妈营养的保证 32

根据需求哺乳 33

怎样做好混合喂养 33

怎样做好人工喂养 33

正确对待宝宝的夜间哭泣 34

留意宝宝是否需要补钙 34

过早喂辅食容易患贫血 35



按需喂养 36

新鲜鱼肉可以补充乳类喂哺 36

宝宝湿疹是怎么回事 37

宝宝为什么边吃奶边哭 37

第三节 专家咨询解答 ... 38

不要给宝宝戴手套 38

宝宝户外活动的益处 38

如何选择宝宝的衣服 39

给宝宝选择哪些玩具 39

怎样抱宝宝 40

第三章 出生3个月的宝宝

第一节 生理发育特点 ... 41

身高、体重、囟门的一些变化 41

宝宝开始见人就笑 42



头可以随着响声转动 42

宝宝的本领越来越高 42

开始与父母真正地交流 43

第二节 科学喂养方法 ... 43

这个月宝宝的喂养特点 43

给宝宝添加蔬菜水和新鲜果汁 44

不要过早添加淀粉类辅食 45

宝宝大脑发育的营养保证 45

不要叫醒宝宝来喂食 46

漫不经心的宝宝的喂食 46

视宝宝体重增长进行混合喂食 46

怎样预防人工喂养的宝宝腹泻 47

可不可以吃其他母亲的奶 48

奶具的选择与消毒 49

给宝宝换奶的技巧 49

注意补充维生素 C 50

第三节 宝宝食品制作 ... 50

西红柿汁 50

胡萝卜汤 51

橙子汁 51

青菜汤 51

山楂水 51

油菜汁 51

第四节 专家咨询解答 ... 52

属于这个月的宝宝的玩具 52

怎样增强宝宝的免疫力 52

哺乳妈妈服药的禁忌 53

重视宝宝的“皮肤饥饿” 54

第四章 出生4个月的宝宝

第一节 生理发育特点 ... 55

身高与体重的增加 55

体重不达标，喂养找原因 55

能够区分男声和女声 56

电视广告的拥戴者 56

能拿更多的东西了 57

宝宝的动作有哪些 57

宝宝卤门的微小变化 58

第二节 科学喂养方法 ... 58

这个月宝宝的喂养特点 58

尝试给宝宝添加辅食 59

哪些辅食可以让宝宝食用 60

添加辅食但不要减少喂奶量 61

不要勉强宝宝过早食用辅食 61

正确对待宝宝的厌奶 62

防止喝奶粉的宝宝过胖 62

怎样防止人工喂养的宝宝上火 63

宝宝为什么不能过早吃蛋清 64

宝宝的最佳饮料 64

正确护理宝宝的乳牙 64

第三节 宝宝食品制作 ... 65

胡萝卜糊 65



蛋黄的制作 65

苹果土豆糊 65

香蕉牛奶糊 65

大米粥 66

第四节 专家咨询解答 ... 66

可以用母乳涂擦宝宝面部吗 66

怎样给宝宝选择枕头 66

注意宝宝的睡卧姿势 67

宝宝啃手指怎么办 67

第五章 出生 5 个月的宝宝

第一节 生理发育特点 ... 68

身高与体重的变化 68

宝宝的味觉、视觉、听觉 68

身体活动特点 69

良好的视觉 69



心理的发育 69

颅脑的变化特征 70

第二节 科学喂养方法 ... 70

坚持母乳喂养 70

继续给宝宝添加辅食 71

宝宝辅食的特点与要求 71

辅食添加的原则 72

辅食的制作方法 73

宝宝的辅食不宜多盐 74

辅食添加的步骤 74

利于宝宝牙齿生长的食物 75

谨慎对待半成品辅食 76



断奶过渡期 76

宝宝不宜多吃味精 76

缺锌宝宝的饮食调节 77

第三节 宝宝食品制作 ... 78

鸡肝萝卜泥	78
蛋黄土豆泥	78
小米粥	78
白糖芝麻糊	79
红枣泥	79

第四节 专家咨询解答 ... 79

防止宝宝患龋齿从现在做起	79
何时断奶最适宜	80
注意宝宝的玩具	80
宝宝可以看电视吗	81

第六章 出生6个月的宝宝

第一节 生理发育特点 ... 82

身高与体重的增长	82
本月宝宝的一些特点	82

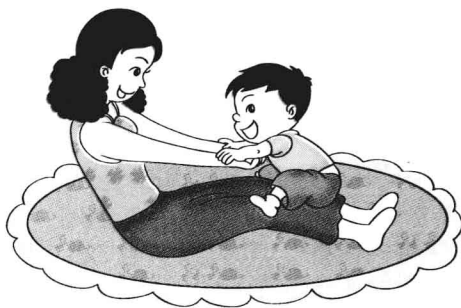


宝宝感兴趣的事情越来越多	83
宝宝开始无意识地说话	83
宝宝与人交往的本领增强了	84

第二节 科学喂养方法 ... 85

合理分配母乳与辅食的喂养	85
--------------------	----

怎样添加辅食	85
辅食添加需注意的问题	86
自制辅食时需注意的问题	87
开始宝宝的半断奶	88
宝宝不宜食用的食物	90
强化宝宝的咀嚼能力	91
咀嚼食物对宝宝有多种益处	91



让宝宝变聪明的蔬菜	92
宝宝可以经常喝豆奶吗	92

第三节 宝宝食品制作 ... 93

面包粥	93
牛奶藕粉粥	93
米肝粥	93
鸡肉软饭	93
虾茸粥	94

第四节 专家咨询解答 ... 94

宝宝乳牙的生长规律是什么	94
宝宝口水多怎么办	94
从睡眠中观察宝宝的健康	95
怎样护理宝宝的乳牙	96

第七章 出生7个月的宝宝

第一节 生理发育特点 ... 97

身高与体重的变化	97
宝宝的一些生长发育特点	98
听觉的变化	98

第二节 科学喂养方法 ... 100

这个月宝宝的主食	100
可以添加的辅食	101
辅食添加的原则	101
宝宝拒绝辅食怎么办	102
宝宝吃水果需要注意	102
宝宝喂养的小窍门	103
让宝宝学会自己进食	104
宝宝吃肉的学问	104
宝宝能常食蜂蜜吗	105
宝宝不宜饮茶	105
有利于宝宝长高的蔬菜	106

第三节 宝宝食品制作 ... 107

花豆腐	107
猪血粥	107
猪肝泥粥	107
肉末炒青菜	107



动作特征	98
心理发育的特点	99
健康宝宝的颅囟的变化	99
语言有了明显的进步	100

山药玉米粥	107
蔬菜豆腐泥	108

第四节 专家咨询解答 ... 108

天冷时该怎么护理宝宝	108
------------------	-----

营养与智力的关系是什么	108
学会判断婴儿腹泻的类型	110
宝宝大小便的护理	111

第八章 出生8个月的宝宝

第一节 生理发育特点 ... 113

体重增长速度开始放缓	113
身高增长速度开始放缓	113
宝宝动作特征有哪些	114
注意宝宝语言能力的开发	115
宝宝活动能力增强, 个性开始形成	115

第二节 科学喂养方法 ... 116

宝宝需要的营养素	116
母乳喂养及奶粉喂养	117
宝宝爱吃的辅食	117
瘦弱宝宝的对策	118
辅食添加的要求	119
怎样促进宝宝乳牙萌出及护理 ...	120
让宝宝爱上辅食的方法	120
不能给宝宝喂食咀嚼过的饭 ...	122
宝宝食欲不振怎么办	122

胡萝卜、白萝卜不能一起给宝宝吃	123
-----------------------	-----

第三节 宝宝食品制作 ... 123

枣泥花生粥	123
水煎蛋	123



肉末胡萝卜汤	123
番茄土豆饼	124
西红柿鱼	124

第四节 专家咨询解答 ... 124

防止意外发生 124

病了是打针还是吃药 125

检查男孩是否隐睾 125

第九章 出生9个月的宝宝

第一节 生理发育特点 ... 127

本月宝宝的一些特点 127

看到的東西能记忆了 128

宝宝语言的发展需要父母大力协助
..... 129



宝宝开始淘气了 129

独坐给婴儿的生活带来巨变 130

心理的发育 130

第二节 科学喂养方法 ... 131

母乳及奶粉的喂养 131

可以给宝宝添加的辅食 131

添加辅食的原则 132

宝宝的饮食原则 132

宝宝消化不良的原因及对策 133

注意宝宝的营养过剩 133

宝宝补钙需注意的问题 134

如何让宝宝吃鸡蛋 135

宝宝食物过敏是怎么回事 135

容易过敏的宝宝怎样添加辅食 136

对宝宝大脑发育有害的食物 136

第三节 宝宝食品制作 ... 137

南瓜羹 137

花生芝麻粥 137

炒丝瓜 137

番茄面 137

小白菜豆腐 137

海米炒油菜 138

第四节 专家咨询解答 ... 138

不能乱给宝宝吃止咳药 138

宝宝吐出口内的食物怎么办 139

宝宝的耳朵该怎么保护 139

关心宝宝的体温 140

第十章 出生 10 个月的宝宝

第一节 生理发育特点 ... 141

身高与体重的变化	141
健康宝宝的心理发育	141
健康宝宝的睡眠特点	142
宝宝语言能力的发展	142

第二节 科学喂养方法 ... 143

10 个月的宝宝每天应该喂	
多少奶	143
断乳前的准备	143
视宝宝的具体情况具体对待 ...	144
可以给宝宝添加的辅食	145
让宝宝和大人一起吃饭	145
给宝宝选择合适的点心	146
宝宝体质的调理	146
针对不爱吃蔬菜的宝宝的“对策”	
.....	146
乳牙晚萌宝宝的食物选择	147

第三节 宝宝食品制作 ... 148

栗子粥	148
蔬菜鸡蛋羹	148
豆腐鸡肉	148
香菇饭	148

第四节 专家咨询解答 ... 149

怎样预防肠套叠	149
宝宝睡觉多汗怎么办	149



抗生素不能常用	150
宝宝的睡眠习惯	151

第十一章 出生 11 个月的宝宝

第一节 生理发育特点 ... 152

身高和体重的特点	152
有哪些简单的动作	152
心理的正常发育特征	153
语言的特点表现	153
睡眠的时间特点	154
开始会迈步走了	154
宝宝的好奇心越来越强	154

第二节 科学喂养方法 ... 155

宝宝每日需吃的食物	155
宝宝饮食的差异	156
合理地搭配食物	157
宝宝不宜吃的食物	157
怎样给宝宝吃水果	157
防止宝宝超重	158
宝宝喂食需注意的问题	158
宝宝发烧时吃什么	159
宝宝腹泻时吃什么	159

第三节 宝宝食品制作 ... 160

牛奶麦片粥	160
鸡蛋挂面汤	160
虾仁菜花	160
萝卜鸡肉末	161

第四节 专家咨询解答 ... 161

不要给宝宝吸空奶头	161
宝宝长痱子怎么办	162



宝宝晚上哭怎么办	162
宝宝的潜能无限	164

第十二章 出生 12 个月的宝宝

第一节 生理发育特点 165

身高与体重的增长	165
动作的特征	165
心理的发育	165
模仿能力增强了	166
健康宝宝的语言进步	166
健康宝宝的睡眠特点	167
宝宝婴儿期的结束	167

第二节 科学喂养方法 168

关于宝宝断奶的建议	168
什么时候不宜断奶	168
怎样消除宝宝的“奶瘾”	169
断乳前后宝宝的饮食	169
保持宝宝饮食营养的方法	170
让宝宝养成好的进食习惯	170
纠正宝宝的偏食	171
宝宝应少吃冷饮及巧克力	171
给宝宝适当吃点硬食	172
正确对待宝宝吃饭时的不专心	172

第三节 宝宝食品制作 173

面包干	173
鸡蛋菠菜疙瘩汤	173
猪肝泥豆腐羹	174
奶汁黄瓜	174
虾仁蘑菇汤	174

第四节 专家咨询解答 174

出牙晚是缺钙吗	174
---------------	-----



宝宝生口疮怎么办	175
“歪脖”宝宝的预防	175
让宝宝试着自己拿玩具	176