



北京安太妇产医院 专家权威贡献

陈凤林
院长

戚娟芳
副主任医师

王稚晖
副院长

联合编著

YINGYOUER
FUSHITIANJIA QUANZHIDAO

婴幼儿 辅食添加 全知道

陈凤林 戚娟芳 王稚晖 / 编著

图说
孕产育
系列



吉林出版集团
吉林科学技术出版社

北京安太妇产医院 专家权威贡献

陈凤林
院长

戚娟芳
副主任医师

王稚晖
副院长

联合编著

婴幼儿 辅食添加 全知道

陈凤林 戚娟芳 王稚晖 / 编著

 吉林出版集团
 吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿辅食添加全知道 / 陈凤林, 戚娟芳, 王稚晖编著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2011.5

ISBN 978-7-5384-5326-3

I. ①婴… II. ①陈… ②戚… ③王… III. ①婴幼儿-食谱
IV. ①TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 079314 号

婴幼儿辅食添加全知道

编 著 陈凤林 戚娟芳 王稚晖

出 版 人 张瑛琳

选题策划 刘洪峰

责任编辑 隋云平 米庆红

封面设计 天之赋

开 本 710mm×1000mm 1/16

字 数 330 千字

印 张 22

版 次 2011 年 7 月第 1 版

印 次 2011 年 7 月第 1 次印刷

出 版 吉林出版集团

吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街 4646 号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85636729

网 址 www.jlstp.net

印 刷 北京市集惠印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5326-3

定 价 29.80 元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话:0431-85635185

第一篇 母乳喂养

母乳喂养的优点	2
母乳喂养的操作技巧	6
母乳喂养的必备常识	10
母乳喂养常见问题的解决	22
特别提示	27

第二篇 营养辅食

1个月宝宝的营养辅食 32

喂养参考表格	32
喂养指导	33
红绿灯	39
人工喂养专区	42

2个月宝宝的营养辅食 49

喂养参考表格	49
喂养指导	50
红绿灯	53
人工喂养专区	55

3个月宝宝的营养辅食 60

喂养参考表格	60
--------------	----

喂养指导	61
红绿灯	64
人工喂养专区	68

♥ 4 个月宝宝的营养辅食 71

喂养参考表格	71
喂养指导	72
红绿灯	76
人工喂养专区	79

♥ 5 个月宝宝的营养辅食 86

喂养参考表格	86
喂养指导	87
红绿灯	90
人工喂养专区	93

♥ 6 个月宝宝的营养辅食 98

喂养参考表格	98
喂养指导	99
红绿灯	102
人工喂养专区	107

♥ 7 个月宝宝的营养辅食 112

喂养参考表格	112
喂养指导	113
红绿灯	115
人工喂养专区	120

♥ 8 个月宝宝的营养辅食

124

喂养参考表格	124
喂养指导	125
红绿灯	128
人工喂养专区	132

♥ 9 个月宝宝的营养辅食

135

喂养参考表格	135
喂养指导	136
红绿灯	140
人工喂养专区	143

♥ 10 个月宝宝的营养辅食

148

喂养参考表格	148
喂养指导	149
红绿灯	151
人工喂养专区	155

♥ 11 个月宝宝的营养辅食

160

喂养参考表格	160
喂养指导	161
红绿灯	163
人工喂养专区	168

♥ 12 个月宝宝的营养辅食

171

喂养参考表格	171
喂养指导	172

红绿灯	174
人工喂养专区	179

第三篇 营养食谱

♥ 13 ~ 15 个月宝宝的喂养 188

一日参考食谱	188
喂养指导	189
特别提醒	194

♥ 16 ~ 18 个月宝宝的喂养 198

一日参考食谱	198
喂养指导	199
特别提醒	203

♥ 19 ~ 21 个月宝宝的喂养 204

一日参考食谱	204
喂养指导	205
特别提醒	210

♥ 22 ~ 24 个月宝宝的喂养 212

一日参考食谱	212
喂养指导	213
特别提醒	218

♥ 25 ~ 27 个月宝宝的喂养 220

一日参考食谱	220
喂养指导	221

特别提醒	226
------------	-----

28 ~ 30 个月宝宝的喂养 228

一日参考食谱	228
喂养指导	229
特别提醒	232

31 ~ 33 个月宝宝的喂养 234

一日参考食谱	234
喂养指导	235
特别提醒	239

34 ~ 36 个月宝宝的喂养 242

一日参考食谱	242
喂养指导	243
特别提醒	246

37 ~ 39 个月宝宝的喂养 250

一日参考食谱	250
喂养指导	251
特别提醒	254

40 ~ 42 个月宝宝的喂养 258

一日参考食谱	258
喂养指导	259
特别提醒	262



43 ~ 45 个月宝宝的喂养

266

一日参考食谱	266
喂养指导	267
特别提醒	270



46 ~ 48 个月宝宝的喂养

272

一日参考食谱	272
喂养指导	273
特别提醒	275

第四篇 特色辅食

补充蛋白质的营养方案	278
补钙的营养方案	280
补碘的营养方案	281
补锌的营养方案	283
补铁的营养方案	285
补硒的营养方案	286
补充维生素 A 的营养方案	287
补充维生素 B ₁ 的营养方案	289
补充维生素 B ₂ 的营养方案	290
补充维生素 B ₆ 的营养方案	291
补充维生素 B ₁₂ 的营养方案	293
补充维生素 C 的营养方案	294
补充维生素 D 的营养方案	296
其他维生素补充禁忌	298
补充矿物质禁忌	303

第五篇 疾病预防与营养调理

小儿营养不良的营养方案	308
小儿益智健脑的营养方案	310
健脾消食的营养方案	312
小儿贫血的营养方案	314
小儿肥胖的营养方案	315
小儿明目的营养方案	317
小儿健齿的营养方案	319
小儿感冒的营养方案	320
小儿便秘的营养方案	324
小儿腹泻的营养方案	326
小儿咽喉肿痛的营养方案	327
小儿夜啼的营养方案	328
小儿流涎的营养方案	330
小儿起水痘的营养方案	331
小儿伤食的营养方案	333
小儿患湿疹的营养方案	334
小儿遗尿的营养方案	335
小儿鼻出血的营养方案	337
小儿扁桃体炎的营养方案	338
小儿腮腺炎的营养方案	340

第一篇

母乳喂养

1

母乳喂养是最好的喂养方式，因为母乳中几乎包含着宝宝体内所需的所有营养物质，乳汁也是宝宝身体最易接受的食物，母乳喂养具有其他喂养方式所不可比拟的优点，特别是母乳喂养能够拉近宝宝与妈妈之间的感情。所以，无论在什么时代，都应该提倡用母乳喂养宝宝。

本章主要讲述母乳喂养的优点、操作技巧、必备常识以及常见问题的解决方法，对母乳喂养中可能出现的一系列情况都有所涉及，旨在给新妈妈在母乳喂养上以指导。

增进妈妈和宝宝
之间的感情
营养丰富，更利于
宝宝的成长



宝宝牙齿发育
的保护伞
有益于宝宝
的大脑发育

母乳喂养的优点

增进妈妈和宝宝之间的感情

在母乳喂养过程中，妈妈常常会通过抚摸、拥抱以及注视等方式，给宝宝以极大的满足感和安全感。这些看似非常简单的动作实则是妈妈与宝宝最为密切的交流方式。这种交流能更好地拉近妈妈与宝宝之间的距离，从而培养深厚的母子感情。

宝宝在出生以后，会表现出一种明显的对妈妈特有的依恋感情，并希望从中得到一种安全感。最初与妈妈的肌肤接触在宝宝的心灵上建立起安全感，宝宝渴望被妈妈抚摸或拥抱的行为，妈妈的这些行为有助于平复宝宝的忧虑、不安等情绪。

母乳喂养是宝宝接触妈妈最多的行为方式之一，有时候宝宝的啼哭不仅仅是表明他饿了，还可能是寻求妈妈关爱的一种表现。只要妈妈给宝宝喂奶，宝宝的哭声就会立刻停止，这是宝宝向妈妈发出的一种渴望的信号。宝宝不愿意妈妈离开，这是因为他对妈妈有一种强烈的依赖感，所以说，母乳喂养不但能够解决宝宝饥饿的问题，更重要的是能够满足宝宝的心理需求。宝宝要以它为基础来进一步地认识妈妈，增进与妈妈的感情。

营养丰富，更利于宝宝的成长

人乳是阴血化生，营养极其丰富且易于吸收，具有补血填精、养颜生

肌、滋肾强筋、聪耳明目等多种功效。另外，妈妈的初乳所含维生素 E 浓度最高，可预防宝宝患早期佝偻病。宝宝食用妈妈的乳汁可预防气血不足、营养不良等症状，比食用其他各类奶粉、乳制品更有利于成长。

研究发现，人乳中有一种游离氨基酸，里面的蛋白质含量要比牛乳高得多，其半胱氨酸与甲硫氨酸之比较大，这种比例有利于宝宝的成长。人乳中还含有大量的巨噬细胞和淋巴细胞，这些细胞

在进入宝宝的肠胃后，能杀灭病菌和寄生虫，从而起到“警卫”和防护的作用。

另外，人乳中含特有的乳蛋白、分泌型 IgA、溶菌酶等物质，还含有多种消化酶，这些酶的凝块和脂肪球相对较小，易于宝宝吸收和消化。

母乳中的脂肪含量比较少，且含有多种消化酶，这种消化酶与宝宝舌咽分泌的舌脂酶共同作用，有助于宝宝对脂肪的消化，尤其适合早产儿和缺乏胰脂酶的新生儿。母乳中还含有大量的微量元素锌、铁、铜等。铜元素对保护宝宝的血管有很大作用。母乳中所含有的乳糖比牛、羊奶的含量要高，对宝宝的脑发育有促进作用。另外，母乳中的乙型乳糖能够抵制大肠杆菌的生长，还有助于钙的吸收。



增强宝宝的免疫力

母乳中含有丰富的免疫抗体和大量的免疫球蛋白，能够帮助宝宝抵御外界病菌的侵入，这种功能有助于增强宝宝抵御疾病的能力。这两种有益物质的存在，可以防止宝宝患上胃肠道、呼吸道和泌尿系统的疾病，从而降低宝宝腹泻、肺炎的发病几率。

对于刚出生不久的宝宝来讲，他们的免疫系统尚未发育成熟，所以抗病能力较差，而母乳中的特有营养成分恰恰可以弥补宝宝抗病能力的不足。

母乳是天然无菌的食品，不但营养丰富，而且安全、卫生。母乳中所

特有的淋巴细胞、吞噬细胞、溶菌酶等免疫物质，可增强宝宝体质，促进其免疫系统的发育，并且有很强的抵御有害物质的能力，最重要的是不会造成消化道功能紊乱。

母乳中还含有大量的维生素 A 和特有的 IgA、IgG、IgM、IgE 等免疫球蛋白，这些物质在宝宝的身体代谢过程中有着非常重要的作用。长期缺乏免疫力的宝宝很容易感染细菌而患疾病，母乳中含有的免疫球蛋白、维生素 A 等有益物质可增强宝宝的免疫力，有利于促进宝宝的健康发育。

宝 宝宝牙齿发育的保护伞

喂养方式的不同与宝宝的牙齿发育有很大的关系，一般来说，母乳喂养的宝宝在吸吮乳汁时的用舌方式就与奶瓶喂养的宝宝的用舌方式不同。

宝宝在吸母乳的时候，舌头不需要向前伸，但是要有力地使用口腔肌肉，这样的动作才可以达到吸吮的目的。长时间运用这种用舌方式，有助于宝宝的牙齿健康发育，会使牙齿的排列更加整齐、平直，还有利于颌面的正常发育。因此，一般母乳喂养的宝宝在长大后都拥有一副漂亮的牙齿。

奶瓶喂养的宝宝用舌方式则是先把舌头前伸，在吞咽时也必须将舌头向前伸，以保证奶嘴不再向外流出奶液。这种动作不利于宝宝牙齿的发育，时间长了，很可能致使宝宝的门牙向前突出，所以专家建议人工喂养的宝宝要尽早学习使用杯子和碗筷进食，这样不但可以减少宝宝对奶瓶的依赖性，也有助于宝宝牙齿的健康发育。

母乳是宝宝最好的食物，虽然母乳也是甜的，但是不会使宝宝的牙齿被蛀坏，同时还可以抑制细菌在牙齿上繁殖。此外，母乳中还含有丰富的钙质，这种钙质不但可以满足宝宝生长发育的需要，而且不会使宝宝过早地烂牙。

有 益于宝宝的大脑发育

母乳中含有有利于宝宝智力发育的物质，如优质蛋白质、卵磷脂、脂肪酸及乳糖等营养成分，为宝宝健康发育打下坚实的基础。

母乳与人工乳（牛乳）相比，对促进宝宝大脑的发育有独特的优势，这是因为母乳中含有可以促进宝宝脑细胞发育的物质。比如，母乳中含有

的卵磷脂可作为乙酰胆碱前体；脂肪酸可促进大脑细胞的增殖；鞘磷脂又可以促进神经髓鞘的形成，这些都有利于促进宝宝中枢神经系统的发育。母乳中有一种叫牛磺酸的氨基酸，可促进宝宝的大脑发育，这种物质与宝宝的智力发展密不可分，不仅能够增加人脑的神经细胞，还可以促进细胞核糖核酸与蛋白质的合成，延长神经细胞的存活时间。所以，更有利于宝宝的脑部发育。

在生活中，很多宝宝都是吃着妈妈的乳汁进入梦乡的，这是因为母乳中有一种叫 EGF 的生长因子，它能使宝宝在睡眠中加快生长。母乳本身就对宝宝的脑部发育有很大的益处，而且妈妈在喂养宝宝时，与宝宝的皮肤接触、目光交流以及简短的语言交流都有利于宝宝感官知觉的形成，从而形成宝宝大脑发育的环境条件，相比而言，人工喂养的宝宝则缺少此类因素的刺激。

降低宝宝的生病率

母乳喂养不但能加深母子之间的感情，还能增强宝宝的抵抗力，让宝宝免受疾病的侵袭，降低宝宝的生病率，从而使宝宝健康成长。

母乳之所以能够增强宝宝对疾病的“抵御”能力，是因为母乳中含有大量免疫物质，而这些免疫物质正是妈妈送给宝宝的健康保护伞。在诸多免疫物质中，SigA 特别值得一提，因为它是母乳中特有的物质成分。SigA 附着在宝宝的胃肠黏膜上，有与细菌“战斗”的作用，它不但能防止细菌和病毒的入侵，还能减少宝宝腹泻的发生。

此外，母乳喂养避免了使用奶瓶和人工奶头，减少了宝宝沾染细菌的机会，是无污染喂养的最好方式之一。



母乳喂养的操作技巧

喂奶中妈妈的正确姿势

正确的喂哺姿势可刺激宝宝的口腔动力，有利于吸吮，不但能让宝宝吃饱，而且还吃得非常舒服，能唤起宝宝的最佳进食状态。

正确的喂哺姿势包括卧位、坐位，坐位“环抱式”，不管采用哪种姿势都要保证妈妈心情愉快，宝宝吸吮舒畅，要找到一种既适合妈妈，同时又适合宝宝的进食体位。

坐着给宝宝喂奶是一种比较理想的姿势，妈妈可将宝宝的身体紧贴自己，一手托着宝宝的臀部，一手食指托起乳房，拇指按在乳房上方，但不要太接近乳头。妈妈要先用乳头触碰宝宝的嘴唇，待宝宝的嘴张开后，立刻将乳头塞入宝宝口中，让其下唇在乳头的下方。



如果妈妈比较累的话，也可以采用卧式，妈妈可以在宝宝身体下边垫上一些柔软的东西使宝宝的身体受到支撑，这时让宝宝面朝妈妈的乳房，妈妈一只手揽着宝宝的身体，另一只手将奶头送到宝宝的嘴里。这种方式比较适合刚出生的宝宝。

护理人员的正确姿势

护理人员是协助妈妈喂哺宝宝的专门人员，在帮助喂哺时，护理人员的正确姿势如下：

1. 坐在妈妈的右侧面

护理人员首先应该选择好自己和妈妈的位置关系，通常护理人员应该在妈妈的右侧。这时，护理人员要腾出右手来安抚乱动的宝宝，在辅助喂哺过程中要放松肌肉，不可过度生硬，否则会出现肌肉过度疲劳，引起背痛和手臂的不适感。

2. 协调宝宝头部和乳房的位置

护理人员用手掌根部轻轻托住宝宝的颈背部，四指自然支撑宝宝的头部，使宝宝的四肢放平，防止宝宝的头部来回晃动；护理人员的另一只手，要四指和拇指分别放在妈妈乳房的下、上方，柔和地握住乳房，保证宝宝采取舒适的进食姿势。

3. 配合宝宝含吮

护理人员要保证宝宝的口腔对着乳房移动，最好的方式为将乳头从宝宝的上唇掠向下唇，以此来引起宝宝的觅食反射。待宝宝的嘴张开、舌头向下的一瞬间，护理人员要柔和地将乳头送入宝宝的口内。

喂 奶中宝宝的正确姿势

1. 防止宝宝的鼻子受挤压

要让宝宝的头部和颈部保持伸展的状态。在宝宝吃奶时，妈妈要注意加以帮助，用手轻轻地扶着自己的乳房，以防止乳房挤压到宝宝的鼻子，保证宝宝的呼吸顺畅，避免因乳房挤压影响宝宝的呼吸状况。

2. 防止宝宝吸入空气

宝宝在吸吮母乳的时候，要尽量让宝宝躺平，不要窝着；妈妈轻托着自己的乳房，把乳头送入到宝宝的口中，让宝宝张大口吸吮，防止宝宝吸入空气。哺乳完毕时，妈妈最好把宝宝轻轻抱直，轻拍宝宝背部，使宝宝排出胃部的多余气体，防止宝宝出现溢奶现象。

3. 妈妈和宝宝尽量靠近

在宝宝吃奶的过程中，妈妈应该尽量保持自己的身体与宝宝的身体依靠。最佳的姿势为：宝宝的头部与双肩跟妈妈的乳头处于水平的高度，不宜过高或过低，因为过高或过低都会造成宝宝的吸吮困难。

喂 奶的注意事项

1. 喂奶之前要保持乳房清洁

妈妈在给宝宝喂哺之前应该用干净的棉球或毛巾沾上温开水清洗乳头，这样能够保持乳房的清洁。在擦拭的过程中，要按照由中心往乳晕呈环形的路线。