

宝宝断奶期

饮食营养手册



〔日〕冈本 晓 著
刘 承 慧 译

河南科学技术出版社

©1990 by OKAMOTO Akira

All rights reserved

First published in Japan in 1990 by SHOGAKUKAN INC.

CHINESE translation rights arranged with SHOGAKUKAN INC.

through SHANGHAI VIZ COMMUNICATION INC.

CHINESE translation rights in China (excluding Hong Kong, Macao and Taiwan) © 2002 by HENAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHINGHOUSE

本作品由河南科学技术出版社通过上海碧日咨询事业有限公司和日本株式会社小学馆签订翻译出版合约出版发行。

著作权合同登记号: 图字 16-2001-015

图书在版编目 (CIP) 数据

宝宝断奶期饮食营养手册 / [日] 岡本 晓著; 刘承慧译. — 郑州: 河南科学技术出版社, 2002.8

ISBN 7-5349-2758-7

I. 宝… II. ① 岡… ② 刘… III. 婴幼儿 - 营养卫生 - 手册
IV. R153.2-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 007799 号

责任编辑 马艳茹 胡纯钢 责任校对 张小玲

河南科学技术出版社出版发行

(郑州市经五路 66 号)

邮政编码: 450002 电话: (0371) 5737028

河南第二新华印刷厂印刷

全国新华书店经销

开本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 14 字数: 158 千字

2002 年 8 月第 1 版 2002 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1 — 2 000

ISBN 7-5349-2758-7/R · 544 定价: 68.00 元



宝宝

断奶期

饮食营养手册

〔日〕 冈本 晓 著
刘 承 慧 译



河南科学技术出版社

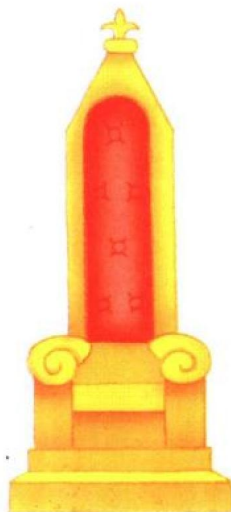
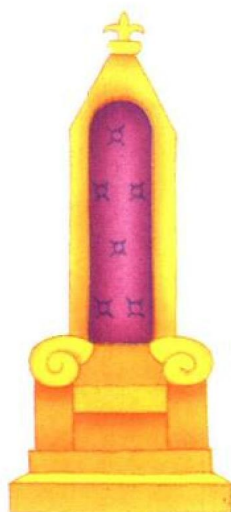
目录



喂断奶饮食前的准备	4
果汁	4
蔬菜汤	6
断奶饮食的进程表	7
开始后 1 个月内	7
吞咽期	8
舌碾期	9
牙床咬嚼期	10
精通断奶饮食的课程	11
吞咽期	12
舌碾期	16
牙床咬嚼期	19



基本食品的制作技巧	22
食品、调味品等的初次应用	28
方便断奶饮食的用具	30
均衡断奶饮食	31
吞咽期的均衡断奶饮食	31
困惑妈妈的专栏	54
舌碾期的均衡断奶饮食	55
舌碾期的均衡食谱	100
困惑妈妈的专栏	104
牙床咬嚼期的均衡断奶饮食	105
牙床咬嚼期的均衡食谱	150
困惑妈妈的专栏	154





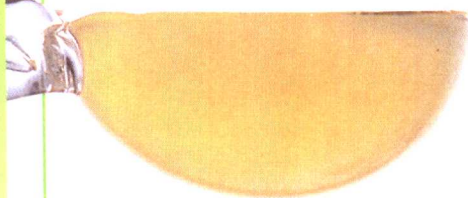
快速断奶饮食食谱	155
3 分钟微波炉断奶饮食	156
吞咽期	156
舌碾期	157
牙床咬嚼期	158
可用微波炉的断奶饮食食品一览表	159
只需做一点的断奶饮食	160
市售婴儿食品应用指南	163
分取断奶饮食	164
非常时期的断奶饮食	179
婴儿感冒时	180
婴儿腹泻、便秘时	185
有过敏症的婴儿	191
1 岁生日食谱 (1 ~ 12 月)	197



果汁

果汁的提取有磨压、过滤器过滤、榨汁器榨汁、纱布包住绞汁等方法。可根据不同的水果而定，但器具一定要清洁卫生。

APPLE



苹果汁

除使用苹果外，还可使用西瓜、哈密瓜、葡萄等。



1

选无伤无斑的苹果，切成梳子形状，除去核。



2

水冲一下，立即用磨擦器磨碎（手一定要洗干净）。



3

用干净的茶漏或过滤器过滤，可加凉开水稀释。



出生后1~2个月开始喂果汁或蔬菜汤。

喂断奶饮食前的准备

出生后经过一两个月，母亲对育儿已有些经验，可以感到日光浴后婴儿会口渴，不妨喂点果汁或蔬菜汤。对刚出生的只知道母乳味及牛奶味的婴儿，与其一下子就喂断奶食品，不如先让其适应乳汁以外流汁的饮食，以及适应用匙子进食为好。水果类，只要是不特酸不特甜，新鲜的、容易榨汁的都行，也可几种混合。

ORANGE



橙汁

橙子、橘子都可，选不太酸的。

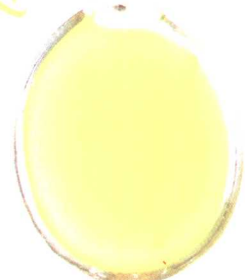
STRAWBERRY



草莓汁

因为不用去皮，所以要小心洗净碾碎。

KIWI FRUIT



猕猴桃汁

选熟透的，过滤取掉黑籽。



1 将橙子洗干净，
横向切开，橘子同。



2 用榨汁器用力绞，
过滤器过滤。



3 量少时，也可切
成薄片用榨汁器夹住
之后再操作。



1 选新鲜的草莓洗
净，放入钵中碾碎
或用勺柄碾碎。



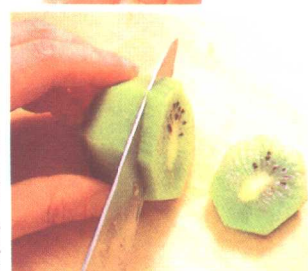
2 放入茶漏或过滤
器，用匙子挤压取汁。



3 也可用带过滤网
的专用器具碾碎，过滤
一次即可，非常方便。



1 将猕猴桃洗净
切除两端，去皮，水
冲洗一下。



2 先切成1.0毫米
薄片，再切成碎块。



3 用2层干净的纱布
包好，用手绞汁（用咖
啡滤纸也可）。

蔬菜汤

白萝卜、芜菁等，煮出菜味，做成可口的菜汤。

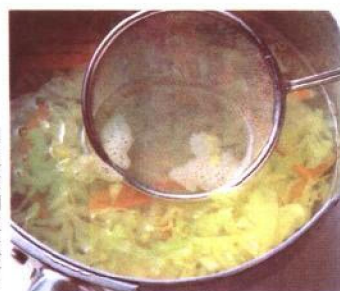
选涩味少，随手可取的蔬菜，如包菜、胡萝卜、洋葱、



1 洗净切片，选三四种蔬菜。



2 去除汤沫，煮10分钟，用足量的水煮开。



3 布等过滤，放凉即可，用过滤器、滤纸或纱布等过滤，放凉即可。



4 每次取所需量，很方便，用制冰盒冷冻保存，很方便。



Q 果汁不稀释不行吗？

水果的味道由婴儿的喜好来定，能喝原汁的则不用稀释，如果不怎么喝，觉得味重，可用2倍的凉开水稀释。柑橘类的果汁似乎稀释后比较容易喝。切记不要往酸果汁里加糖，因为糖的热量高，会造成哺乳量减少，另外也不希望让婴儿太早习惯糖的甜味。

Q 卫生方面要注意哪些事？

特别要注意炎热时期生果汁的卫生管理。使用的器具要放入锅中煮沸、灭菌。绞水果汁时手要洗干净，并马上喂食。榨汁器具，如茶漏、榨汁器比布类要容易保持干净。切记生果汁做好后不能搁放。蔬菜汤煮好后也不要放太长时间，对于原先煮好冷冻的东西喂前虽然需要再煮开，但最好以两日为限。

Q 喂的量多少为准？

果汁也好汤也好，目的是让婴儿适应味道，适应匙子。开始时1小匙、2小匙，喜欢的话可再喂些，只是无论哪种喂多了都会影响哺乳量。因为果汁含有糖分，喂多了不好，1天的量最多合计在50~100ml。

Q 什么时候喂好？

两次哺乳之间、口渴的时候喂比较好。散步或日光浴后，或洗澡后喂应该不错。1天喂1~2次比较好。因为不是非喂不可，所以当婴儿不想喝时不要强喂。

Q 不用匙喂不行吗？

从适应味的角度来看，用匙或奶瓶都可以。喜欢用奶瓶的，到了3~4个月时，断奶饮食之前要准备试着用匙子，但是不能在婴儿厌烦的时候强行喂，不然会让婴儿讨厌匙子。

Q 也可以使用婴儿食品吗？

婴儿食品中的果汁、蔬菜汁种类很丰富，都是考虑到婴儿的身体需要及味觉而做的，卫生方面不用担心，所以在忙时，或新鲜水果没有时，可以多多利用。像番茄等不仅有液体，也有粉末状的。

Q 一般100%的果汁可以用吗？

没有加糖的原果汁都可以用。但100%的果汁制品也有加糖的，所以要仔细看标签后再买。大众型的果汁味道较浓，2倍左右稀释比较好。番茄汁可选择无盐的。要避免开封后放置时间过长。

Q 酱汤的上清澄部分可以喂吗？

酱汤的上清澄部分含盐分高，所以要喂的话可用3~4倍高汤稀释，但最好是在酱溶化以前将汤取出。

炖品的汤在加味前也可使用，但脂肪多或加了味精的汤还是要放弃。

汤的味道以不含盐或舌头感觉不到盐味为原则。盐味重会增加婴儿肾脏的负担。另外，从婴儿期开始食用重口味，将来容易变成喜欢重口味的人，而盐摄取过量是诱发许多疾病的重大原因之一。



从开始到结束

断奶饮食的时间表

肝糊糊

利用婴儿食品会很方便。



南瓜泥

将南瓜去皮去籽，加水（高汤、汤、牛奶也可）盖过南瓜，煮熟，碾碎。



碎粥（10倍粥）

米1份加入10份水，慢火煮40~50分钟后，再焖10分钟，碾碎即可。或将米和水放入小钵中，放入电饭锅里煮也可以。

从开始到1个月的进程

天数	1 2	3 4 5	6 7 8 9 10.....	15.....	20.....	第30日.....
谷类	 1 匙	 2 匙	 3 匙	 4 匙	 5 匙	
蔬菜	 1 匙		 2 匙	 3 匙	 3 匙	
蛋白质食品	 1 匙			 2 匙	 3 匙	

• 匙子大小以婴儿用匙为准。

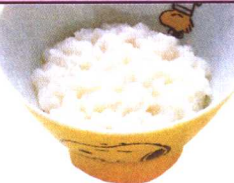
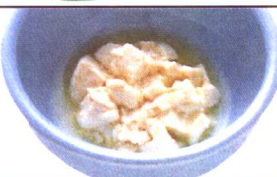
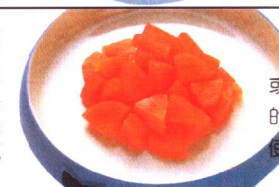
吞咽期进程 · 5~6个月 · 闭唇吞咽期

断奶饮食及哺乳时间安排		上午6:00 	上午10:00 	下午2:00 	下午6:00 	下午10:00 
吃(咀嚼能力)的进步		舌与口的动作 舌头只能前后动。 咀嚼时可看到下唇往里的样子，而口的两端(口角)几乎不动。 出生5个月前的婴儿，只能用半开口的状态吮吮母乳，即使往嘴里放入食品他也会用舌头顶出来。到5个月左右，就具备了闭唇并将放在舌头上的食品往喉咙里送的能力。 一旦看到婴儿一直盯着大人吃饭，且闭着嘴像咀嚼什么东西时，即可开始喂些断奶饮食了。这个时期，闭唇吞咽是课程的主题，可渐渐地减少食物水分，喂些像酸奶状滑溜的东西。 				
硬度标准		稀糊状(能吞咽状态)				
一餐量的标准(从各组取一种)	谷类组	米饭 面包	薄片粥1匙 溶后即煮可去除异味。10倍粥、面包粥都可。面包要选无添加剂成分的。 薄片粥5~6匙 粥容易下咽，可与其他食品混合。			
	蛋白质组	蛋	蛋黄泥1匙 煮熟，用淡汤、酱油或牛奶稀释，可与粥混合。 蛋黄泥1.3个 用1个鹌鹑蛋也可，鸡蛋1/5~1/6个。			
		鱼	白身鱼肉泥1匙 用加级鱼、多鳞鳕鱼等低脂肪的鱼、水煮熟碾碎用汤调稀即可。 白身鱼肉泥20克 也可使用沙丁鱼干，无漂白的过水即可使用。			
		肉	嫩肉泥1匙 去筋剁后碾碎，用水调粉芡，煮熟即可。 嫩肉泥20克 婴儿食品的肉泥、肝泥都可。			
		豆腐豆	豆腐泥1匙 煮熟，使用酱油比较方便，可与蔬菜混合。 豆腐泥20克(约8匙) 也可用纳豆泥，用汤稀释的黄豆粉。			
	蔬菜组	青菜 薯类 水果	胡萝卜泥1匙 用水或高汤煮软，碾碎。也可用其他如土豆、菠菜、白萝卜香蕉等。 胡萝卜泥20克 生的黄瓜、苹果、西红柿泥均可。			

闭嘴咀嚼期 · 7~8 个月 · 闭嘴咀嚼期

断奶饮食及哺乳时间安排		上午 6:00	上午 10:00	下午 2:00	下午 6:00	下午 10:00
吃(咀嚼能力)的进步		舌与口的动作 唇紧闭, 舌尖处像是要把食品碾碎的样子。此时左右口角几乎同时水平地伸缩。 能很好地吞咽后, 舌头不仅能前后也能上下活动起来, 舌与上腭有将吃的东西碾碎的样子。吃糊糊时, 如果嘴开始呈咀嚼样, 请一日两餐加入可嚼性食物。 吃糊糊时可渐渐加入一些用舌头可以碾碎的小颗粒(5 毫米方块), 一下子变硬会使婴儿囫圇吞入而不能培养咀嚼力。所以要观察婴儿的吃相, 循序渐进。				
硬度标准		稠 糊 粗 粒 状 (舌可碾碎硬度)				
一餐量的标准(从各组取一种)	谷类组	米饭 面包	7 倍粥 30 克	用米 1 份 兑水 7 份煮, 简单碾烂, 煮烂的面、麦片粥都可。	7 扣粥 70 克	煮软的意大利面、通心粉、玉米薄片、烤面包都可。
	蛋白质组	蛋	煮蛋黄 1/2 个	仅用蛋黄的蒸蛋、炒蛋、蛋卷等, 做法循序渐进	煮蛋 1/2 个	如没有过敏症状, 煮熟的蛋白也可用。
		鱼	白身鱼碎块 20 克	红身鱼及牡蛎也可, 从烤鱼、煮鱼中取味淡的部分。	鱼碎块 20 克	生鱼上撒点水用微波炉加热很方便, 鱼丸子也可。
		肉	碾碎的肉 20 克	牛肉、猪肉、碾碎煮, 勾芡, 增加黏度。	肉松 20 克	将肉剁碎, 调黏, 肝也一样。
		豆腐	碾碎的豆腐 30 克	可和蔬菜拌, 煮熟的黄豆、扁豆碾碎也可。	豆腐粗碎块 20 克	做金枪鱼沙拉、碎肉豆腐、碎黄豆与西红柿煮都可。
	蔬菜组	青菜 薯类 水果	碾碎的蔬菜 20 克	营养丰富、涩味少的菜可以使用。可从未加调味品的炖品或酱汤中取用。	蔬菜碎块 30 克	用勺柄略碾碎, 煮软的薯类、稍硬也可。

咬嚼期 · 9 ~ 11 个月 · 牙床咀嚼期

断奶饮食及哺乳 乳时间安排			上午 6:00 					上午 10:00  		下午 2:00  		下午 6:00  		下午 10:00 	
吃(咀嚼能力)的进步			舌与口的动作 开口时会看见舌头在左右运动, 闭口时会一端向下像扭着唇动。 一般过了 8 个月后终于掌握了用舌头左右运动来送食, 用牙床碎食等吃法会进一大步。这时的断奶饮食可稍稍再硬些, 选用臂力可压碎的硬度食品。这时也是手拿着一个人吃的欲望强盛期, 所以增加一些方便手抓的食物, 可以起到也练习咀嚼力的一石二鸟之功效。 												
硬度标准			软 固 体 形 (牙床能咬碎的硬度)												
一餐量的标准(从各组取一种)	谷类组	米饭 面类 面包	5 倍粥 80 克 	米 1 份兑水 5 份煮, 一开始就放些蔬菜或碎肉, 饼干也可。 		5 倍粥 80 克 	煮软的面、通心粉、蒸面包、烤饼、薄三明治等都可以。								
	蛋白质组	蛋	煮蛋 2/3 个 	可与青菜一起炒, 做蛋汤、蛋卷、煎蛋等。 		煮蛋 1 个 	奶酪炒蛋、蒸蛋、松蛋卷等。								
		鱼	碎块鱼 20 克 	青背鱼、虾、蟹都可, 油炸的也可。 		块鱼 30 克 	盐烤、油炸、煮等, 避免口味重的部分。								
		肉	碎肉 20 克 	取无筋部分切薄片涂满芡粉后再煮, 会比较容易吃。 		块肉 30 克 	小片肉煮软, 奶汁烤或碎煮, 火腿也可喂。								
		豆腐	粗碎豆腐 60 克 	可与煮软的黄豆拌沙拉, 或与炸牡蛎一同吃。 		豆腐块 70 克 	可与碎纳豆、蔬菜拌食, 用冻豆腐和黄花菜做汤等。								
		蔬菜组	青菜 薯类 水果	蔬菜碎块 30 克 	签串或切成棒状会让婴儿欢喜, 番茄切片。 		蔬菜碎块 40 克 	除不熟或涩味太重的以外都能使用。							



容易掌握的基本量与硬度

带实物下菜单

精通断奶饮食的课程

有一开始就很顺利进食的孩子，也有讨厌吃的孩子。有只吃1匙或2匙或3匙的，吃法个性各种各样。但如果从基本的吃法开始，就能充足地对付各种个性的孩子。下面就吞咽期、舌碾、牙床咬嚼期的基本量及硬度具体来介绍一下。学厨一年的妈妈也能照样做出来。开始断奶饮食吧。

可以开始了
吗



(1) 月龄是否在5个月左右？

出生4~5个月是断奶饮食开始的最好时期，最迟也不能拖到6个半月。断奶饮食开始的太早，往往会因咀嚼功能还没有成熟而失败；断奶饮食开始的太迟，会因只喝母乳而造成营养不足，且会对咀嚼功能的发达造成负面影响。



什么时候合适开始断奶饮食，请确认如下各项，根据母亲平常的观察，只要有一项打勾就可以开始了。



(2) 对大人吃饭是否感兴趣？

一直盯着吃饭的父母看，且闭着嘴做咀嚼状——这是最重要的开始信号。

一定要让婴儿参加大人的饭事，并观察他的样子。

(3) 流口水了吗？

流口水的程度因人而异，据说一般进入可接受断奶饮食阶段时，口水会流得特别多。

开始的一个月是闭嘴吞咽除乳汁以外的食品的练习期。

前页所述开始的项目都具备了之后，在婴儿健康、情绪好的时候开始。

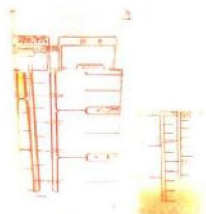
最初请喂些像浓汤、酸奶等稀滑容易下咽的东西。在婴儿想吞咽时，能无阻挡直通喉咙的东西最好。只要是滑溜的，粥、土豆泥、煮苹果都可。使用过滤型具滑溜度的婴儿食品是个好方法。

量基本上是一日一餐，从1匙开始，我们在此提供的仅是参考。婴儿当中有一开始就食欲很强吃3~4匙的，也有第1口就吐出来的，所以即使没能按照基本的要求做，也要以适合孩子的要求为重。

进程从谷类开始，1周后开始增加蔬菜，第4周后开始加入蛋白质食品(参照13页)。新食品从1天1种1匙开始。不要忘记观察婴儿状态，不急不躁慢慢进行是要点。这个时候比起量更重要的是练习闭嘴吞咽。

10倍粥的做法

① 用米1份洗净放入厚底锅中，加10份水泡30分钟。
② 盖主盖煮开后改文火避免溢出，文火煮约40分钟，不要搅拌。
③ 停火焖10分钟放入插钵捣碎。



① 准备1/4杯米和2 1/2杯水。



② 厚底锅文火均衡受热煮。



③ 趁热将焖好的粥放入插钵中捣碎。

除粥以外适合的菜单

煮面

做法 ① 将挂面5克折断放入沸水中煮。② 将①放入高汤或1/2杯的水中长时间煮。③ 将②放入插钵中捣成稀糊状。



粥3匙

从1匙饭开始，
比如捣碎的粥

南瓜泥1匙

※做法同胡萝卜泥。



喂法课程



①喂前将脸和手洗干净。



③将匙水平放入，轻轻压在舌上。



②“呵，这是粥，可好吃了。”让宝宝看。



④取匙时，水平状轻轻地地进行。



⑤在嘴边打撒了的话，马上再次放入口中。

鱼肉泥的做法



① 10克白身鱼用热水焯一下，沥干水。



②放入插钵中略加凉开水捣碎。



③放回锅中加入少量水淀粉调成稀糊状。

碎粥 30 克

●做 10 倍粥，拿米饭煮的话，1 份米饭兑 5 份水。



煮白身鱼 10 克 (10 克)

1 个月后可加入这么多的蛋白质。

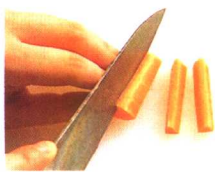
1 个月后，可加入这么多的蛋白质

土豆泥

做法 ①土豆 10 克洗净去皮切块煮。②用勺碾碎加入少量凉开水调稀。

胡萝卜泥 (10 克)

胡萝卜泥的做法



① 10 克胡萝卜适当切块。



②煮软。



③放入插钵，加入少许凉开水捣碎。

1 周左右，大约能吃 3 匙后添加蔬菜

吞咽期

5~6个月

解除惊恐妈妈不安的专栏

牛奶从何时开始喂，喂多少？

即使开始了断奶饮食，1餐的饮食也要由断奶饮食加上母乳或牛奶组成。断奶饮食在哺乳前饥饿状态时喂，此后再喂母乳或牛奶。喂牛奶时，200毫升以内的可让其尽量喝。在喂足了奶后再喂断奶饮食会因太饱而吃不下。



何时开始比较好？

断奶饮食时间设在婴儿肚子饿而母亲又时间较多时最合适。一般在早上10点左右哺乳前比较好，放在下午也没关系，原则是要在哺乳前进行。另外一旦决定了喂食时间，就要尽可能放在每天的同一时间进行，这是培养生活规律的要点。

食器及餐具如何消毒？

婴儿对细菌的抵抗能力很弱，所以食器及餐具要清洁，不过不用每天都煮开消毒，洗干净用开水冲冲擦干就行。

当然最不能忘记的是母亲手的清洁，做饭前要用香皂洗手，把指甲剪短。

味淡是怎样一个程度？

母乳和牛奶中含有天然的盐分，所以在以喂母乳或牛奶为主的吞咽期，仅仅这些就已经够一天所需的盐分了。另外谷类、蔬菜、鱼、肉等都各自含有天然盐分，所以不用加任何调味料，做时保持食品的原味就行了。

断奶饮食进入到用舌碾期后，即使使用调味品，也要调成几乎大人感觉不到的淡口味，市售婴儿食品是由理想的淡味做成的，可以尝一次。



怎样过滤？

只要弄成稀滑状，不一定都要过滤，用匙和叉仔细碾碎就行。用茶漏或万能过滤器滤出来的就成了自然过滤状态了。也有只要用小擂钵擂碎就成稀滑状的饮食，吞咽期只是一个非常短的时期，所以活用一下现有的器具即可。



大便很稀，会是什么？

喂断奶饮食后，多少会有稀便且次数增多，只要婴儿精神好就无须担心。

要继续维持现状。不要中止断奶饮食。为防万一不要加量也不要增加新食品，留心观察。

由消化不良引起的痢疾会出现发热、情绪不好等症状，另外除食品外也有因感冒引起痢疾的，见到如上症状请立即看医生。

马上吐出来了。

首先看看食物是不是太硬。并不是所有的婴儿在最初时都能很好地吞咽。由于是初次经历所以不能很好地咽下是非常自然的。吐出来后，马上再用匙重新放入口中，来回几次就会慢慢吃得顺利了。

极度讨厌的话，也许是开始得太早了，缓几天或等一个星期再试试



似乎是还想吃的样子。

在婴儿当中有一些开始时食欲强的，但是在开始时慎重地缓慢起步比较好。有一开始想吃很多但后来断奶饮食进行不下去的例子，所以开始时一定要不急不躁慢慢进行。



光吃市售婴儿食品不行吧？

市售婴儿食品包括果汁、过滤的蔬菜、稀糊状的肝、肉、鱼等，品种多样。刚开始喂断奶饮食时，比起要煮要过滤要费功夫来说，市售婴儿食品真是方便，而且卫生方面也不用担心。可是，市售婴儿食品口味都相似，不能让婴儿充分适应各种食品的味道，而且做得太精细，到了舌碾期，要体验食物各种硬度及颗粒状时就不行了。要做到断奶饮食花样丰富，还是要将市售婴儿食品与手工制作相结合才好，且要确认市售婴儿食品的有效期。

做讨厌表情时。

喂婴儿吃饭时与婴儿说话也是一件非常重要的事。光是“来，吃”就一口将匙放入嘴里，婴儿会不明就里。母亲和颜悦色的“来，好吃的来了”的声音会让婴儿感觉到“吃是一件快乐的事啊”，所以母亲轻松的表情、笑脸是断奶饮食时期所需要的。



喂鸡蛋之后长疙瘩了。

喂鸡蛋最重要的是煮熟煮透，半生或生的鸡蛋过敏反应会表现很强。鸡蛋黄比鸡蛋白引起的过敏反应小，所以要先从鸡蛋黄喂起。一喂鸡蛋就长疙瘩（荨麻疹）可能是鸡蛋引起的过敏，不要疏忽大意，请看医生。

都过了1个月可仅仅是吃一二口。

也许是吃的能力还没有完全具备。这个时期的婴儿这种状态不用担心。在吃法上各人差异很大，是不是母亲规定了“都到这个月龄了，不吃这么多怎么行”？其实并没有规定经过了1个月就必须发展到舌碾期。母亲紧张、焦急的情绪传给婴儿，婴儿就体会不到进食快乐的气氛了。所以母亲要轻松有耐心地给婴儿吃饭的快乐。多方面下点功夫，比如变换断奶饮食内容，喂完了粥，再喂喂水果；可能是太硬了再煮软点试试看等等。

