

我们的孩子吃什么
决定了我们孩子的将来

新手妈妈 喂养必备手册

沈文 著

通过众多精彩的案例，帮助新手妈妈少走喂养弯路
精心奉献超过230道的食谱，图文并茂，简单易学
可以让新手妈妈轻松解决喂养中可能出现的烦恼
呵护宝宝身心健康的喂养得力助手





我们的孩子吃什么，决定了我们孩子的将来

新手妈妈 喂养必备手册

沈文著



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

新手妈妈喂养必备手册/沈文著. —北京: 人民卫生出版社, 2014

ISBN 978-7-117-18339-0

I. ①新… II. ①沈… III. ①婴幼儿-哺育-手册 IV. ①TS976.31-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第018019号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导, 医学数据库服务, 医学教育资源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

新手妈妈喂养必备手册

著 者: 沈 文

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710 × 1000 1/16 印张: 22 插页: 1

字 数: 348 千字

版 次: 2014 年 4 月第 1 版 2014 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-18339-0/R · 18340

定 价: 49.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

序 言

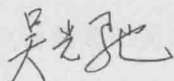
儿童是祖国的花朵，民族的未来。但是刚生下来的宝宝还需要妈妈们仔细地喂养，耐心地教育，健康地长大成人才行，妈妈的责任多么繁重而伟大！

对于新手妈妈来说做到这点是有一定困难的啊！但是不必紧张，当您阅读这本手册后，您就会知道怎么喂养、护理和教育小宝宝，心里有数，信心百倍。

本书作者就是一位很专业的妈妈，并将自己所学的营养方面的专业知识，以及多年育儿咨询心得和亲身育儿经验综合起来用简单，用淳朴的语言与新手妈妈们谈心，倾吐自己的感受。因而，对于本书您会看得懂，学得会，易于行。

儿童不是成人的缩影，与成人最大的不同就是不断的生长发育，包括体格发育和智力发育。儿童的器官发育不成熟，功能不健全，生长发育的基础就是得到合理的营养，使各器官系统发育成熟。要使孩子得到合理营养，妈妈就要知道相关的营养知识、科学的喂养方式，以及培养良好的喂养习惯等。比如小宝宝一生下来用什么方式喂养？母乳喂养有什么优点？若进行配方奶喂养，怎样选择配方奶粉？什么时候该添加辅食？如何添加辅食？各种辅食怎样制作？小宝宝长大后怎样调配营养？如何挑选蔬菜，搭配鸡鸭鱼肉和蛋类？如何避免营养缺乏病和肥胖，等等。这些问题再实际不过了，要解决这些问题就要知道一些基本的营养、卫生知识，在这本书中将一一给以恰当的回答。

首都儿童研究所儿童营养研究室研究员
中国优生科学协会小儿营养专业委员会副主任委员



2013年12月

前言

一次偶然的机会让我走进了儿童喂养的世界——同时为几家公司做儿童喂养方面的咨询及在线访谈节目，这一做就是8年，在和形形色色新手妈妈打交道的同时，我发现她们对儿童喂养的高度关注，却缺少行之有效地帮助她们来科学、合理地喂养自己孩子的方法，于是萌生了写一本关于儿童喂养方面的书籍，把我在咨询过程中新手妈妈提问最多，也是最受新手妈妈关注的问题在书中一一叙述，和新手妈妈们一起交流在养育孩子过程中常遇见或是觉得难以解决的问题。

国人有句俗话“民以食为天”，对于年幼的宝宝来说，吃喝是关键中之关键。如今，食品安全问题频出，总令众多新手妈妈心生担忧；围绕着辅食添加，现代的喂养观念与传统的、固有的喂养观念的碰撞，令新手妈妈们左右为难；别人家宝宝添加了什么，且别人家宝宝这样吃挺好，所以我的宝宝也应该添加了，这样吃也会一样地好，跟风似的喂养方式左右着众多新手妈妈……这种盲目的喂养，造成了很多宝宝喂养的困难，辅食添加的单调，消化功能的脆弱，致使宝宝以后良好的饮食习惯难以建立，所以我在书中着重强调宝宝一生良好饮食习惯的开始，始于吸吮第一口母乳和第一口辅食的添加。合理添加辅食就是为宝宝将来良好饮食习惯的形成奠定优质的基础。为了帮助新手妈妈更为合理地掌握科学喂养宝宝的技巧，在本书中还特别介绍了有助于宝宝手、眼、嘴等协调能力发育，且锻炼宝宝咀嚼能力和牙周肌肉的辅食及手指食物。

在宝宝年幼之时，妈妈们关注的是宝宝的吃，上学之时妈妈们关注的是宝宝的学，但鲜有新手妈妈从宝宝年幼之时就意识到宝宝的喂养和

学习的关系，不认为自己的宝宝吃饭不好，很可能会影响宝宝将来的学习习惯。一些宝宝上学后，读书缺乏专注性，易攻击，易激惹，好斗或是淡漠，不合群，妈妈们很少认为发生这样的情况很可能和自己既往的喂养方式有关。因此，本书重点介绍了与宝宝学习密切相关的铁质、钙质、锌质、DHA 等关键营养素，强调了喂养和学习是密切相关的，两者缺一不可。

宝宝的喂养总是牵动着新手妈妈每个兴奋的神经，在每个新手妈妈雀跃欲试时，很多新手妈妈容易忽视掉喂养是把双刃剑，既可以让自己的宝宝茁壮成长，也可能因不合理的喂养，给宝宝带来过敏、肥胖、腹泻、便秘、营养不良等疾病。

比如过敏，似乎是个很远的话题，很多新手妈妈总认为这是别人家宝宝的事，和自己宝宝无关，实际上我国患过敏性疾病的人逐年增多，罹患过敏性疾病的宝宝也在逐年增加，比如过敏性哮喘、过敏性鼻炎等。殊不知很多宝宝的过敏都是由于不合理的辅食添加所致。所以本书中强调了容易引起宝宝过敏的食物，强调了不同年龄阶段合理添加不同的辅食，以避免人为地引起宝宝食物过敏，诱发其他过敏性疾病。

再有，儿童肥胖在我国也呈逐年上升趋势，这和我国热衷过早给宝宝添加辅食不无关系（4 个月之前给宝宝添加辅食）。儿童肥胖不仅给宝宝未来的健康带来危害（比如容易罹患糖尿病、高血压、高脂血症等慢性非感染性疾病），而且给宝宝带来心理上的伤害（自尊心容易受挫、在集体中易被忽视等）……

其他因喂养不当所致的腹泻、便秘、感冒等疾病，在我国儿童喂养上不同程度地都有，很多宝宝都曾经历过类似的病痛。病在宝宝身，痛在妈妈心，新手妈妈们往往急于救治自己的宝宝，首选现代医药，而很



多西药却易伤及宝宝的脾胃功能，忽视掉中草药在治疗因喂养不当所致疾病的优势。就世界范围来说，越来越多的儿科专家更看重草药的治疗作用，全世界有越来越多的儿科专家热衷于用草药治疗儿童疾病。因此，本书利用家传的优势，介绍活用中草药治疗因喂养不当所致儿童疾病的行之有效的办法。

沈文

2013年11月

目 录

第一章 不可不说的母乳喂养

一、成功实现纯母乳喂养的秘法	1
纯母乳喂养没那么难	1
图解母乳喂养	2
图解母乳喂养姿势	5
被遗忘的初乳	7
宝宝生命源泉的保护	9
图解乳房按摩方法	10
父亲的角色扮演	11
二、产生高品质母乳的技巧	12
母乳与母乳的差别	12
产生高品质母乳——吃的艺术	13
挑选促进乳汁如泉涌食物的秘诀	14
水分充足与否对母乳品质的影响	15
高品质母乳的禁忌	15
重现婀娜的身姿	16
三、超级催乳的食谱	17
补虚催乳的鸡汤	17
让浓浓母乳溢出来的金针鸡汤	18
令人难忘的家常木须肉	20
神奇的“肉中黄芪”——牛肉	21
丰腴可口的金针豆腐牛肉汤	21
如何炖煮鲜美的牛肉汤	22
让宝宝更聪明的鱼汤	22
美味鲜香的鲜鱼豆腐汤	23

药食两用的山药枸杞蒸鲫鱼	24
催乳用青木瓜还是熟木瓜	25
青木瓜莲子鲫鱼煲	26
巧吃猪蹄汤	26
芝麻风味的浓香猪蹄汤	27
通乳猪蹄汤	29
黄豆猪蹄汤	30
植物性食材也通乳	30
滋养强壮的芡实薏苡仁排骨汤	31
海带排骨汤	34
莲藕排骨汤	34
独领风骚的鲜虾汤	35
健康美味的鲜虾老姜汤	36
米酒蒸虾	37
参枣鲜虾煲	38
四、中草药催乳也疯狂	38
秘制生乳汤	39
金牌泌乳茶	41
盛行国外的催乳草药	42
增加乳汁分泌的天然催化物——葫芦巴种子	42
重新添香催乳的香料——小茴香	42
幸运之草——苜蓿	42
五、保鲜母乳	43
如何保鲜母乳	43
保鲜母乳应注意	44
母乳解冻的技巧	45
六、新手妈妈上班后的母乳喂养	45
新手妈妈的一日食谱	45
新手妈妈上班后如何哺乳	46
母乳和配方奶粉可以混合喂养吗	47

我的母乳够宝宝吃吗	48
-----------------	----

第二章 想说爱难说爱的配方奶粉

一、如何挑选配方奶粉	50
配方奶粉的挑选要尊重宝宝的选择	50
我该给宝宝经常更换奶粉吗	50
如何为孩子挑选配方奶粉	51
牛奶中的黄金比例	51
大豆配方奶粉的喜与忧	52
我的宝宝对牛奶过敏怎么办	52
为什么选择婴儿配方奶粉而不是鲜牛奶	53
国产奶粉和进口奶粉真的区别大吗	54
二、配方奶粉中的强化剂重要吗	54
我给宝宝选用强化铁的婴儿配方奶粉重要吗	54
DHA——我到底选不选	55
益生菌真的能帮助宝宝建立属于他自己的免疫系统吗	55
三、配方奶粉的点点滴滴	56
我该如何为宝宝选择奶嘴	56
为什么要关注双酚 A	58
我该如何为宝宝选择配方奶粉的配水	60
如何帮助宝宝建立属于他自己的时间表	61
我怎么知道宝宝吃饱了没有	63
安抚奶嘴的是与非	64
四、母乳喂养与配方奶粉喂养的比较	66
母乳喂养	67
配方奶粉喂养	68
母乳喂养与配方奶粉喂养花费的比较	68

第三章 众说纷纭的辅食添加

一、辅食添加的压力与动力	70
辅食添加的奇闻趣事	70
为什么要在6个月之后给宝宝添加辅食	71
过早给宝宝添加辅食是来自周围的压力	72
不合理添加辅食对宝宝的危害	73
不合理添加辅食带来的潜在危害	73
二、何时给宝宝添加辅食为最佳	74
辅食添加的最佳时机	74
宝宝给爸爸、妈妈的一封信	75
辅食添加的四天原则	80
如何巧妙安排辅食添加的时间	81
水是辅食吗？是宝宝必须要添加的吗	82
甜滋滋的蜂蜜宝宝需要吗	84
三、辅食添加的好帮手	85
制作宝宝辅食的工具	85
各种宝宝辅食的计量工具	85
自制各种宝宝辅食底汤	86
1. 自制蔬菜汤	86
2. 自制各种肉汤	88
制作天然调味料	90
香菇粉（适合6个月以上宝宝）	90
黄豆粉（适合8个月以上宝宝）	90
洋葱粉（适合7个月以上宝宝）	91
海带粉（适合6个月以上宝宝）	91
芝麻粉（适合12个月以上宝宝）	91
肉豆蔻粉（适合6个月以上宝宝）	91

山药粉 (适合6个月以上宝宝)	92
鸡内金粉 (适合6个月以上宝宝)	92
四、滋润温和的谷物类	92
最适合宝宝的第一个辅食——“模范生”米粉	94
自制健康的米粉 (适合6个月以上宝宝)	96
铁质最丰富的营养辅食——糙米	96
糙米不同于大米的储存及购买方式	97
糙米配桃子 (适合6个月以上宝宝)	98
糙米配苹果和梨 (适合6个月以上宝宝)	99
烤制糙米开胃菜 (适合6个月以上宝宝)	99
美味的糙米鸡丝 (适合7个月以上宝宝)	100
糙米金枪鱼 (适合6~7个月以上宝宝)	100
宝宝最喜欢的香味谷物——燕麦	101
如何巧购燕麦产品及制作燕麦	102
简单的燕麦食谱 (适合6个月以上宝宝)	102
苹果燕麦粥 (适合6个月以上宝宝)	103
蔬菜燕麦粥 (适合6个月以上宝宝)	103
香蕉燕麦饼干 (适合8个月以上宝宝)	104
苹果燕麦饼干 (适合10个月以上宝宝)	105
用辅食养出宝宝的胃口来——大麦	106
大麦产品的选购	106
大麦粥 (适合6个月以上宝宝)	107
大麦宝宝餐 (适合6个月以上宝宝)	107
大麦炖牛柳 (适合11个月以上宝宝)	108
为宝宝安神的最佳辅食——小麦	109
经典食谱——西红柿面片汤 (适合8个月以上宝宝)	109
猪肝面 (适合9个月以上宝宝)	109
软煎蛋饼 (适合12个月以上宝宝)	110
鳕鱼肉饼 (适合8个月以上宝宝)	110
面包或馒头干 (适合8个月以上宝宝)	111
如何加小麦胚芽给宝宝	111

五、色彩缤纷的蔬菜类	112
顶呱呱的养生食物——红薯	114
蒸红薯 (适合6个月以上宝宝)	114
烤红薯 (适合6个月以上宝宝)	115
红薯甜瓜酸奶 (适合8个月以上宝宝)	115
红薯窝头 (适合11个月以上宝宝)	115
椰汁红薯燕麦粥 (适合8个月以上宝宝)	116
色泽明亮、滋味甜蜜的南瓜	116
南瓜饺子 (适合10个月以上宝宝)	116
南瓜浓汤 (适合6个月以上宝宝)	117
天然小人参——胡萝卜	117
胡萝卜泥 (适合6个月以上宝宝)	118
胡萝卜苹果汤 (适合6个月以上宝宝)	119
水果味的胡萝卜 (适合6个月以上宝宝)	119
山药木耳胡萝卜 (适合8个月以上宝宝)	120
土豆胡萝卜饼 (适合8个月以上宝宝)	120
万能的——西葫芦	120
西葫芦鸡蛋饼 (适合12个月以上宝宝)	121
煎西葫芦 (适合12个月以上宝宝)	121
西葫芦饼 (适合8个月以上宝宝， 对鸡蛋过敏的宝宝也可以选用)	122
西葫芦奶酪 (适合8个月以上宝宝)	122
神奇的马铃薯	123
如何储存避免土豆发芽或发绿	123
土豆发绿或长芽了怎么办	123
烹饪马铃薯也有诀窍	124
三色土豆泥 (适合6个月以上宝宝)	124
土豆鸡蛋饼 (适合8个月以上宝宝)	125
南瓜炖土豆 (适合6个月以上宝宝)	125
鲜绿圆润的豌豆	126
豌豆胡萝卜泥 (适合6个月以上宝宝)	126

豌豆土豆泥 (适合6个月以上宝宝)	127
豌豆鸡肉 (适合7个月以上宝宝)	127
豌豆虾仁 (适合12个月以上宝宝)	128
超级蔬菜——花椰菜	128
西蓝花马铃薯泥 (适合6个月以上宝宝)	130
西蓝花拌圣女果 (适合8个月以上宝宝)	131
紫色蔬菜——茄子	131
南瓜胡萝卜烧茄子 (适合10个月以上宝宝)	132
西红柿茄子 (适合12个月以上宝宝)	133
保平安的——萝卜	133
白萝卜苹果牛肉汤 (适合8个月以上宝宝)	134
红嘴绿鹦哥——菠菜	134
菠菜瘦肉粥 (适合10个月以上宝宝)	135
菠菜煎鸡蛋 (适合12个月以上宝宝)	136
菠菜奶酪蛋卷 (适合12个月以上宝宝)	136
碧绿碧绿的——油菜	137
油菜西红柿 (适合8个月以上宝宝)	137
油菜南瓜 (适合6个月以上宝宝)	138
长寿菜——苋菜	138
苋菜银鱼汤 (适合12个月以上宝宝)	138
苋菜鱼肉 (或瘦肉或鸡肉) 饭 (适合12个月以上宝宝)	139
苋菜豆腐鸡蛋汤 (适合8个月以上宝宝)	139
唯一植物维生素D——蘑菇	139
蘑菇豆腐羹 (适合8个月以上宝宝)	141
蘑菇开胃粥 (适合10个月以上宝宝)	141
人见人爱的——西红柿	142
如何给西红柿去皮	143
西红柿煎饺 (适合12个月以上宝宝)	143
西红柿烧豆腐 (适合8个月以上宝宝)	144
西红柿煎鳕鱼 (适合8个月以上宝宝)	144
多多益善的——洋葱	145
豌豆洋葱软饭 (适合11个月以上宝宝)	146

土豆洋葱烧胡萝卜 (适合8个月以上宝宝) 147

六、汁甜味甘的水果类 147

水果需要去皮吗 149

水果中的树蜡 150

水果中的杀虫剂 151

宝宝的能量之果——香蕉 152

香蕉糙米 (适合6个月以上宝宝) 154

香蕉鸡蛋羹 (适合8个月以上宝宝) 154

香蕉鸡肉 (适合7个月以上宝宝) 155

香蕉红薯饼 (适合6个月以上宝宝) 156

宝宝的天然矿泉水——梨 156

川贝粉蒸梨 (适合10个月以上宝宝) 157

银耳雪梨汤 (适合10个月以上宝宝) 158

如何挑选银耳 158

雪梨山药粥 (适合10个月以上宝宝) 159

宝宝的记忆力之果——苹果 159

苹果切片容易变黑怎么办 160

苹果红薯泥 (适合6个月以上宝宝) 161

南瓜苹果汤 (适合8个月以上宝宝) 161

香烤苹果 (适合10个月以上宝宝) 162

桃园三兄弟——桃、李、杏 162

蜜桃鸡肉 (适合8个月以上宝宝) 165

甜杏拌酸奶 (适合8个月以上宝宝) 165

雪梨杏儿 (适合8个月以上宝宝) 166

强力抗氧化剂——葡萄 166

葡萄鸡肉 (适合8个月以上宝宝) 168

葡萄小米饭 (适合12个月以上宝宝) 168

葡萄胡萝卜南瓜食谱 (适合12个月以上宝宝) 169

维生素C之王——猕猴桃 169

猕猴桃小吃 (适合8个月以上宝宝) 171

猕猴桃沙拉 (适合8个月以上宝宝) 171

猕猴桃馅(适合8个月以上宝宝)	171
猕猴桃式早餐(适合12个月以上宝宝)	172
超级水果——蓝莓	172
蓝莓水果汁(泥)(适合6个月以上宝宝)	173
蓝莓蛋羹(适合6个月以上宝宝)	174
蓝莓煮猪肉(适合7个月以上宝宝)	174
水果香气的蓝莓米粉(适合6个月以上宝宝)	174
蓝莓薄饼(适合12个月以上宝宝)	175
香气诱人的甜瓜、天然白虎汤——西瓜	175
西瓜沙拉(适合8个月以上宝宝)	176
西瓜薏米粥(适合12个月以上宝宝)	176
西瓜煎饼(适合12个月以上宝宝)	177
香瓜虾仁(适合12个月以上宝宝)	177
鸡肉香瓜(适合8个月以上宝宝)	178
热带水果园——芒果、木瓜、椰子、菠萝	178
芒果鸡丁(适合12个月以上宝宝)	180
西蓝花芒果豆腐(适合12个月以上宝宝)	180
椰子	181
椰子鸡肉蒸饭(适合11个月以上宝宝)	182
椰香南瓜羹(适合6个月以上宝宝)	183
椰子鸡蛋饼(适合12个月以上宝宝)	183
木瓜	183
木瓜芒果燕麦粥(适合6个月以上宝宝)	184
木瓜椰汁蒸鸡蛋(适合8个月以上宝宝)	184
木瓜炖奶酪(适合12个月以上宝宝)	185
菠萝	185
简单的菠萝酸奶(适合9个月以上宝宝)	186
超甜菠萝红薯豆奶(适合10个月以上宝宝)	186
菠萝猪肉(适合8个月以上宝宝)	187
鸡肉菠萝(适合8个月以上宝宝)	187
南瓜菠萝(适合8个月以上宝宝)	187
春天第一果——草莓	187

草莓手指食物 (适合 12 个月以上宝宝)	189
草莓牛奶 (适合 12 个月以上宝宝)	189
草莓干酪饼 (适合 12 个月以上宝宝)	190
草莓布丁 (适合 12 个月以上宝宝)	190
七、模范生——蛋类	190
高胆固醇的鸡蛋会升高宝宝的“坏胆固醇”吗	191
鸡蛋什么时候给宝宝添加才合适	191
如何挑选鸡蛋? 土鸡蛋和市售红皮或白皮鸡蛋营养有差别吗	192
如何检测鸡蛋是否新鲜	192
如何轻松分开蛋黄和蛋白	193
如何把鸡蛋煮熟还嫩	193
蛋类食谱	194
胡萝卜蛋羹 (适合 8 个月以上宝宝)	194
蔬菜鸡蛋羹 (适合 8 个月以上宝宝)	194
番茄水果鸡蛋卷 (适合 12 个月以上宝宝)	194
奶酪鸡蛋饭 (适合 12 个月以上宝宝)	195
豆腐炒鸡蛋 (适合 12 个月以上宝宝)	195
鳕鱼油菜鸡蛋卷 (适合 12 个月以上宝宝)	196
八、肉类食物	196
如何给我的宝宝准备肉类食物	198
鸡肉	198
香菇鸡肉粥 (适合 7 个月以上宝宝)	199
鸡肉汤小馄饨 (适合 10 个月以上宝宝)	200
基础鸡肉丸子 (适合 10 个月以上宝宝)	200
鸡肉饭团 (适合 12 个月以上宝宝)	201
猪肉	201
自制猪肉松 (适合 10 个月以上宝宝)	202
南瓜猪肉饭 (适合 8 个月以上宝宝)	202
苹果焖猪肉 (适合 8 个月以上宝宝)	203
雪梨猪肉汤 (适合 8 个月以上宝宝)	203
牛肉	203