

· 妇幼保健专家倾力打造 ·

北京望京医院副主任医师 邱宇清◎编著

BaoBao YingYang YinShi
YiDianTong



宝宝 营养 饮食 一点通

- 宝宝营养新观念
- 辅食的添加与制作
- 最适宜宝宝的美味营养餐



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

· 妇幼保健专家倾力打造 ·

北京望京医院副主任医师 邱宇清◎编著

BaoBao YingYang YinShi
YiDianTong



宝宝 营养 饮食 一点通

- ◎ 宝宝营养新观念
- ◎ 辅食的添加与制作
- ◎ 最适宜宝宝的美味营养餐



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

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

宝宝营养饮食一点通/邱宇清编著. —北京: 电子工业出版社, 2012. 4

(完美孕育)

ISBN 978 - 7 - 121 - 16547 - 4

I. ①宝… II. ①邱… III. ①婴幼儿 - 营养卫生 - 基本知识 ②婴幼儿 - 保健 - 食谱 IV. ①R153. 2 ②TS972. 162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 046403 号

责任编辑: 樊岚岚

印 刷: 北京佳明伟业印务有限公司

装 订: 北京佳明伟业印务有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京海淀区万寿路 173 信箱

邮编: 100036

开 本: 720 × 1000 1/16 印张: 24 字数: 307 千字

印 次: 2012 年 4 月第 1 次印刷

定 价: 25. 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, 联系电话及邮购电话: (010) 88254888。

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

服务热线: (010) 88258888。



目录

CONTENTS

婴儿篇



0~1岁宝宝的营养

第一章

0~1月新生宝宝营养大盘点

第一节 宝宝逐月成长档案 003

一、宝宝生理发育特点	003
新生宝宝的体重	003
新生宝宝的身高	004
新生宝宝的头围	004
新生宝宝的胸围	004



宝宝营养饮食 一点通

新生宝宝的卤门	005
新生宝宝的睡眠	005
二、宝宝神经、心理发育特点	006
新生宝宝的视觉发育	006
新生宝宝的听觉发育	006
新生宝宝的味觉发育	007
新生宝宝的嗅觉发育	007
新生宝宝的触觉发育	008
新生宝宝的运动能力	008
新生宝宝的心理发育	009
第二节 宝宝营养新观念	009
一、母乳喂养	009
选择合适的喂养方式	009
母乳喂养的优点	011
初乳是给宝宝最好的见面礼	012
科学的哺乳方法	013
母乳喂养时要注意什么	015
“三早”是母乳喂养成功的关键	016
新生儿应该按需哺乳	018
如何判断宝宝是否吃饱了	018
母乳充足有妙方	019
让母乳更有营养的方法	021
乳头皲裂后的喂奶方法	022

乳头凹陷后的喂奶方法	023
如何轻松应对晚上喂奶	023
早产儿的科学喂养	024
双胞胎宝宝的科学喂养	025
哺乳妈妈增乳食谱	026
二、混合喂养和人工喂养	028
不宜母乳喂养的母亲	028
不宜母乳喂养的宝宝	029
混合喂养全攻略	029
人工喂养全攻略	030
奶瓶、奶嘴的选择	031
人工喂养首选配方奶粉	032
如何选购配方奶粉	033
科学冲调配方奶粉的方法	034
人工喂养注意事项	035
给奶具一个五星级的洁净	037

第二章

1~2 月宝宝营养大盘点

第一节 宝宝逐月成长档案

一、宝宝生理发育特点	039
二、2 个月宝宝的体重	039



宝宝营养饮食一点通

2个月宝宝的身高	040
2个月宝宝的头围	040
2个月宝宝的胸围	040
2个月宝宝的卤门	041
2个月宝宝的睡眠	041
二、宝宝神经、心理发育特点	042
2个月宝宝的视觉发育	042
2个月宝宝的听觉发育	043
2个月宝宝的味觉发育	043
2个月宝宝的嗅觉发育	044
2个月宝宝的触觉发育	044
2个月宝宝的运动能力	044
2个月宝宝的心理发育	045

第二节 宝宝营养新观念 045

一、母乳喂养	045
2个月宝宝的营养需求	045
乳母有什么忌口	046
坚持按需喂养的原则	047
母乳喂养要注意保护乳头	048
母乳喂养的宝宝不要额外喂水	048
上班族妈妈的喂养方案	049
手工挤奶的操作要领	049

挤出来的母乳应怎样保存	050
妈妈生病时该如何喂养	051
二、混合喂养和人工喂养	053
如何计算婴儿的代乳品量	053
喂奶时间的间隔	053
别用豆浆代替配方奶粉	054
不要把牛初乳当做宝宝的主食	055
不宜用酸奶喂养宝宝	055
不要过早给宝宝添加果汁	056
人工喂养的宝宝需要及时喂水	056
记得给宝宝服用鱼肝油	057

第三章

2~3 月宝宝营养大盘点

第一节 宝宝逐月成长档案	059
一、宝宝生理发育特点	059
3 个月宝宝的体重	059
3 个月宝宝的身高	060
3 个月宝宝的头围	060
3 个月宝宝的胸围	060
3 个月宝宝的囟门	061
3 个月宝宝的睡眠	061



二、宝宝神经、心理发育特点 062

3个月宝宝的视觉发育 062

3个月宝宝的听觉发育 063

3个月宝宝的味觉发育 063

3个月宝宝的嗅觉发育 063

3个月宝宝的触觉发育 064

3个月宝宝的运动能力 064

3个月宝宝的心理发育 065

第二节 宝宝营养新观念 066

一、母乳喂养 066

要坚持继续母乳喂养 066

母乳喂养的宝宝不要另外加菜水和果水 067

3个月宝宝是否具有存食能力 067

要适时调整喂奶时间 067

二、混合喂养和人工喂养 068

首次添加奶粉时宝宝的反应 068

让宝宝熟悉橡皮奶头的味道 069

宝宝偏爱奶粉时怎么办 070

不要用嘴尝试牛奶的温度 070

不要给食小儿硬性加大奶量 071

不要给这个月龄的宝宝喝米粥 072

千差万别的喂奶方式 072

第四章

3~4 月宝宝营养大盘点

第一节 宝宝逐月成长档案 074

- 一、宝宝生理发育特点 074
 - 4 个月宝宝的体重 074
 - 4 个月宝宝的身高 075
 - 4 个月宝宝的头围 075
 - 4 个月宝宝的胸围 075
 - 4 个月宝宝的囟门 076
 - 4 个月宝宝的睡眠 076
- 二、宝宝神经、心理发育特点 077
 - 4 个月宝宝的视觉发育 077
 - 4 个月宝宝的听觉发育 077
 - 4 个月宝宝的味觉发育 078
 - 4 个月宝宝的嗅觉发育 078
 - 4 个月宝宝的触觉发育 078
 - 4 个月宝宝的运动能力 079
 - 4 个月宝宝的语言发育 079
 - 4 个月宝宝的心理发育 080

第二节 宝宝营养新观念 081

- 一、母乳喂养 081
 - 仍提倡纯母乳喂养 081



宝宝营养饮食一点通

要保证母乳的质量	081
乳母应多吃健脑食品	082
乳母应多吃保护宝宝视力的食物	083
母乳直接喂与瓶喂哪个好	084
二、混合喂养和人工喂养	084
不要用断母乳的方法硬加配方奶	084
不要长期用豆奶喂养宝宝	085
不要经常给宝宝换奶粉	086
可给宝宝多喂些双歧糖	087
宝宝一日食谱举例	087

第五章

4~5 月宝宝营养大盘点

第一节 宝宝逐月成长档案	088
一、宝宝生理发育特点	088
5 个月宝宝的体重	088
5 个月宝宝的身高	089
5 个月宝宝的头围	089
5 个月宝宝的胸围	089
5 个月宝宝的卤门	090
5 个月宝宝的牙齿	090

5 个月宝宝的睡眠	090
二、宝宝神经、心理发育特点	091
5 个月宝宝的视觉发育	091
5 个月宝宝的听觉发育	092
5 个月宝宝的味觉发育	092
5 个月宝宝的触觉发育	093
5 个月宝宝的运动能力	093
5 个月宝宝的语言发育	094
5 个月宝宝的心理发育	095

第二节 宝宝营养新观念 096

一、母乳喂养	096
本月母乳喂养状况	096
宝宝不用奶瓶怎么办	096
小心宝宝开始咬乳头	097
怎样从宝宝口中抽出乳头	098
二、混合喂养和人工喂养	098
怎样给宝宝喂奶粉	098
炼乳不能代替奶粉	099
应对宝宝厌奶的小诀窍	100
宝宝一日食谱举例	101
三、辅食的添加与制作	101
添加辅食的时间	101



宝宝想吃辅食的几个信号	102
添加辅食的目的	103
添加辅食的原则	103
首次添加辅食的方法	105
本月可适当添加的辅食	106
给宝宝添加自制果蔬汁	107
为宝宝准备合适的辅食餐具	108
怎样挑选经济实惠的辅食	109
科学添加蔬菜和水果	110
如何给宝宝添加果泥、菜泥	111
要注意辅食的口味	111
冲调米粉注意事项	112
给宝宝喂米汤好处多	113
宝宝不吃辅食怎么办	114
营养辅食精选推荐	115

第六章

5~6月宝宝营养大盘点

第一节 宝宝逐月成长档案 119

一、宝宝生理发育特点	119
6个月宝宝的体重	119

6 个月宝宝的身高	120
6 个月宝宝的头围	120
6 个月宝宝的胸围	121
6 个月宝宝的囟门	121
6 个月宝宝的牙齿	121
6 个月宝宝的睡眠	121
一、宝宝神经、心理发育特点	122
6 个月宝宝的视觉发育	122
6 个月宝宝的听觉发育	123
6 个月宝宝的运动能力	123
6 个月宝宝的语言发育	124
6 个月宝宝的心理发育	125

第二节 宝宝营养新观念 126

一、母乳喂养	126
本月母乳喂养状况	126
纯母乳喂养最多六个月	127
开始为断奶做准备	128
怎样断掉夜奶	129
二、混合喂养和人工喂养	129
母乳不足时奶量要增添多少	129
不同宝宝的喂养原则	130
奶粉喂养的奶量分配	131



不能为了添加辅食而放弃奶类	131
宝宝一日食谱举例	132
三、辅食的添加与制作	133
本月辅食喂养指导	133
宝宝半岁前不宜吃蛋白	134
为宝宝准备点磨牙食品	134
为宝宝准备合适的餐桌椅	135
营养辅食精选推荐	136

第七章

6~7 月宝宝营养大盘点

第一节 宝宝逐月成长档案

一、宝宝生理发育特点	139
7 个月宝宝的体重	139
7 个月宝宝的身高	140
7 个月宝宝的头围	140
7 个月宝宝的胸围	140
7 个月宝宝的囟门	140
7 个月宝宝的牙齿	141
7 个月宝宝的睡眠	141

二、宝宝神经、心理发育特点	142
7个月宝宝的视觉发育	142
7个月宝宝的听觉发育	143
7个月宝宝的运动能力	143
7个月宝宝的语言发育	144
7个月宝宝的心理发育	145

第二节 宝宝营养新观念 146

一、混合喂养和人工喂养	146
本月宝宝饮食营养原则	146
如何为本月宝宝喂奶	147
如何应对宝宝厌奶期	147
切忌用保温杯装奶	148
断奶过程中母乳充足的喂养	149
宝宝一日食谱举例	150
二、辅食的添加与制作	150
本月可适当添加的辅食	150
辅食的添加要灵活	151
辅食添加的禁忌	152
宝宝还不愿吃辅食怎么办	153
不宜把辅食混在一起喂宝宝	154
宝宝爱吃甜食怎么办	155
营养辅食精选推荐	156



第八章

7~8月宝宝营养大盘点

第一节 宝宝逐月成长档案 159

一、宝宝生理发育特点	159
8个月宝宝的体重	159
8个月宝宝的身高	160
8个月宝宝的头围	160
8个月宝宝的胸围	160
8个月宝宝的囟门	161
8个月宝宝的牙齿	161
8个月宝宝的睡眠	161
二、宝宝神经、心理发育特点	162
8个月宝宝的视觉发育	162
8个月宝宝的听觉发育	162
8个月宝宝的运动能力	163
8个月宝宝的语言发育	164
8个月宝宝的心理发育	164

第二节 宝宝营养新观念 165

一、混合喂养和人工喂养	165
本月宝宝的饮食原则	165