

崔玉涛

图解家庭育儿5

最新
★★NEW★★
升级版

小儿·营养·与·辅食·添加

崔玉涛 / 著



媒体争相邀约的儿科专家 / 拥有580万妈妈微博粉丝
深入浅出的非处方语言 / 30年儿科临床经验总结

人民东方出版传媒
东方出版社

崔玉涛

图解家庭育儿

最新

★NEW★

升级版

5

小儿·营·养·与·辅·食·添·加

崔玉涛 / 著



获得更多资讯，请关注：
科学家庭育儿微信公众账号



正版查验方式：

1. 刮开涂层，获取验证码；
2. 扫描标签上二维码，点击关注；
3. 查找菜单“正版查验”栏；
4. 输入验证码即可查询。

人民东方出版传媒
东方出版社

图书在版编目(CIP)数据

崔玉涛图解家庭育儿:最新升级版.5 / 崔玉涛 著. — 北京: 东方出版社, 2016.11

ISBN 978-7-5060-9326-2

I. ①崔… II. ①崔… III. ①婴幼儿—哺育—图解 IV. ①TS976.31-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第269988号

崔玉涛图解家庭育儿:最新升级版.5

(CUIYUTAO TUJIE JIATING YU'ER : ZUIXIN SHENGJIBAN.5)

作 者: 崔玉涛

策 划 人: 刘雯娜

责任编辑: 郝 苗

出 版: 东方出版社

印 刷: 鸿博昊天科技有限公司

版 次: 2017年1月第1版

印 次: 2017年3月第2次印刷

印 数: 20 001—40 000册

开 本: 787毫米×1092毫米 1/20

印 张: 9

字 数: 135千字

书 号: ISBN 978-7-5060-9326-2

定 价: 38.00元

发行电话: (010) 85800864 13681068662

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场

如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 58487165

崔大夫最新升级版寄语


从2001年起在《父母必读》杂志开办“崔玉涛医生诊室”专栏至今，在逐渐得到社会各界认可的同时，我也由一名单纯的儿科临床医生，逐渐成长为具有临床医生与社会工作者双重身份和责任的儿童工作者。我坚信，作为儿童工作者，就应有义务向全社会介绍自己的知识、工作体验和体会。

从2006年开办个人网站，到新浪博客之旅，又转战到微博，至今已连续1400多天没有中断每日微博的发布，累计发布微博达600多条，粉丝达到550万。在微博内容得到众多网友的青睞之时，我深切感受到大家对更多育儿知识的渴求。微博虽然传播速度快，但内容碎片化，不能完全表达系统的育儿理念。于是，2015年2月5日成立了“北京崔玉涛儿童健康管理中心有限公司”，很快推出了微信公众号“崔玉涛的育学园”和育儿APP“育学园”，近期又在北京创立了第一家“崔玉涛育学园儿科诊所”。其目的就是全方位、立体关注儿童健康，传播科学育儿理念，为中国儿童健康服务。

为了能够把微博上碎片化的知识整理成较为系统的育儿理论，在东方出版社的鼎力帮助和支持下，经过一定的知识补充，以漫画和图解的形式呈现给了广大读者。这种活跃、简明、清晰的形式不仅是自己微博的纸质出版物，而且能将零散的微博融合升华成更加直观、全面、实用的育儿手册。本套图书共10本，一

经面世就得到众多朋友的鼓励和肯定，进入到育儿畅销书行列。为此，我由衷感到高兴。这种幸福感必将鼓励我继续前行，为中国儿童健康事业而努力。

此次发行的最新升级版，就是为了满足更多朋友的需要，希望将更多的育儿知识传播给需要的人们。我们一道共同了解更多育儿理念，才能营造出轻松、科学养育的氛围。我的医学育儿科普之旅刚刚启程，衷心希望更多医生、儿童健康工作者、有经验的父母加入进来，为孩子的健康撑起一片蓝天，铺就一条光明之路。



2016年9月18日于北京

目录

contents

1

小儿辅食添加基本原则

婴儿的主食与辅食	3
孩子多大开始添加辅食比较好	5
首次添加辅食的最佳选择：婴儿营养米粉	7
小儿辅食添加的原则：少量、简单	9
喂养顺序：先喂辅食后喂奶，一次吃饱	11
吃多了不限制，吃少了不强制	13
家长对孩子口味的引导	15
家长要开始训练孩子的咀嚼动作	17
辅食要粗细搭配，循序添加	21
给孩子进食要注意的食物种类	23
构筑孩子合理的饮食结构	27
如何判断辅食添加的效果	29
从小培养良好的饮食习惯	31
合理烹调，留住营养	35
从婴儿期开始预防肥胖	39





2

家长容易进入的辅食添加误区

把鸡蛋黄作为孩子的第一种辅食.....	43
辅食仅给孩子吃鸡蛋.....	45
让孩子过早接触成人食物.....	47
给孩子吃很多零食以弥补不好好吃饭导致的进食不足.....	49
让孩子多吃蔬菜少吃米粉.....	51
把别人家孩子的进食量当做自己孩子的进食标准.....	53
过分迷信微量元素检测.....	55
添加营养品代替正常食物.....	57
给1岁以内婴儿的食物加盐.....	59
给孩子喝煮水果水或煮菜水.....	61
用奶、米汤、稀米粥等冲调米粉.....	63
用奶瓶给孩子喂养辅食.....	65

3

小儿辅食添加过程中经常出现的问题

添加辅食后孩子出现“厌奶”的迹象.....	69
孩子大便中有较多原始食物.....	71
添加辅食后孩子出现腹泻.....	73
添加辅食后孩子出现便秘.....	75
辅食添加不合适导致皮肤发黄.....	77
孩子添加辅食后体重增长缓慢.....	79
孩子出现偏食应该如何纠正.....	81
如何预防孩子偏食、挑食.....	83



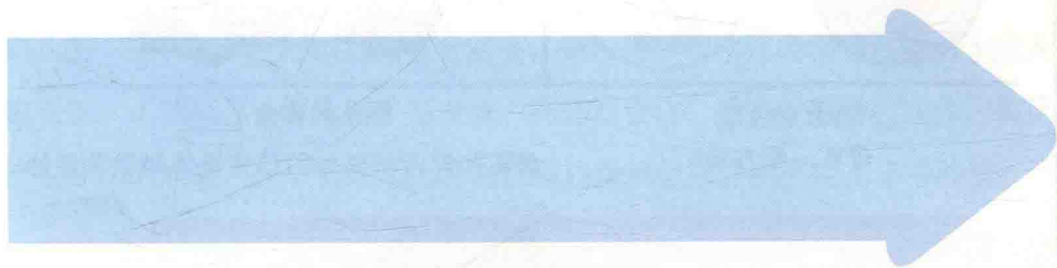
4

崔大夫门诊问答



孩子生病后不爱吃饭怎么办.....	87
孩子每天、每餐应该吃多少辅食.....	89
宝宝这么小，怎么会有口臭呢.....	91
开始添加辅食后要不要给孩子补钙.....	93
孩子每天晒太阳，还要补充维生素D吗.....	97
婴儿是否需要补水.....	101
怎样给孩子添加水果、蔬菜比较好.....	103
多少摄氏度的食物适合孩子吃.....	107
如何喂养生长发育较快的婴儿.....	109
什么时候断母乳比较好.....	111
孩子见饭就躲怎么办.....	113
孩子出牙期应该如何处理食物.....	115
孩子不懂“饿”怎么办.....	117
给孩子补充葡萄糖酸锌制剂好吗.....	119
DHA 摄入越多，孩子越聪明吗.....	123
孩子吞食了异物怎么办.....	127
多大的婴儿才可以吃酸奶.....	129
孩子吃得多但长得慢是为什么.....	133
孩子可以喝葡萄糖水吗.....	135

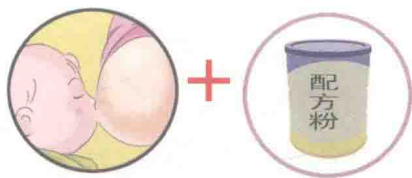
孩子能不能长期服用益生菌.....	137
孩子什么时候可以喝鲜奶.....	139
孩子爱吃零食胜过吃饭，如何纠正.....	141
崔医生告诉你正确的辅食添加顺序.....	145
海淘国外婴幼儿食品真的那么好吗.....	149
如何对待孩子挑食、不喜欢辅食的问题	153
宝宝突然不吃米粉怎么办.....	155
自制的米粉和购买的米粉哪种好.....	159
给宝宝喝果汁需要加温水吗.....	161
到底如何给孩子补充各类营养.....	163



1

小儿辅食添加 基本原则



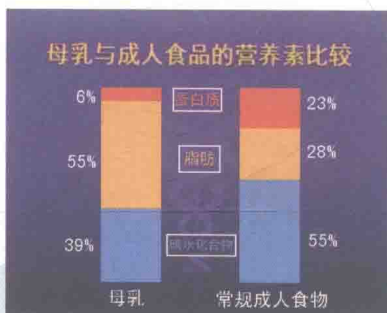


婴儿的主食
母乳、配方粉



婴儿的辅食
母乳和配方粉之外的任何液体和固体食物

1岁半之前保持一定奶量可奠定婴幼儿生长的食物基础



母乳与成人食品的区别在于，前者脂肪含量高，后者碳水化合物和蛋白质含量高。1克脂肪在体内氧化产生的能量，远远大于碳水化合物和蛋白质产生的能量。

研究发现，对于健康足月儿和营养状况好的母亲来说，6个月内纯母乳喂养可以满足婴儿对蛋白质、脂肪、碳水化合物、多种维生素以及人体矿物质的需求。

当母乳喂养或配方粉喂养不能满足婴儿营养和生长发育的需求时，便需要给孩子添加辅食。其目的在于补充母乳喂养所造成的营养摄入不足。



● 婴儿的主食与辅食

婴儿的主食指的是奶，包括母乳和配方粉。辅食指的是除了母乳、婴儿配方粉和较大婴儿配方粉以外的食物，包括任何液体和固体食物。与辅食相比，婴幼儿的“主食”——奶，其脂肪含量高，蛋白质和碳水化合物含量相对于成人食物较低。比较而言，母乳属于高密度、高热量食物，因为1克脂肪在体内氧化能产生9千卡能量，而1克碳水化合物或蛋白质氧化只分别产生4千卡能量。

对于辅食的称呼有几种，比如固体食物、泥糊状食物等。我之所以仍然偏好于使用“辅食”这个称呼，是为了提醒家长，孩子1岁半之内奶制品应为“主食”。在1岁半以前只有以奶为主食，才能保证相对高密度能量的提供，如果米粥、烂面条等低密度食物所占比例增加，则会影响婴幼儿奶的摄入量，那么食物提供的能量将大大减少，不利于婴儿的正常生长。婴儿6个月至1岁期间，应保持每天喝奶量在600ml至800ml，1岁至1岁半不少于400ml至600ml。即使孩子非常喜欢接受辅食，也不能让辅食喧宾夺主，保证主食的摄入量，才是保证营养的基础。然后再根据孩子每日进食的奶量及生长情况来决定提供给孩子怎样的辅食搭配。为了达到更好的喂养效果，家长需要调整辅食的结构及喂养量，来更好地搭配主食“奶”，以使孩子更好地生长发育。

实际生活中，很多家长反其道而行之。面对一个每次吃完辅食后还想吃的孩子，家长很容易把喂养的重点放在“辅食喂养”上，在此提醒家长们一定要避免这一点。另外，“辅食”这个概念应该在婴儿1岁半之后废除。

辅食添加的最佳时间为母乳喂养满6个月间。

6



原因：

过敏风险低

肠道发育高峰期

这个阶段属于过敏低风险时期，添加辅食后孩子出现过敏的机会会相对较少；

这个阶段是孩子肠道发育的高峰期，孩子更易于接受简单的辅食；

这个阶段口腔细小肌肉开始发育，对今后的咀嚼能力发育和语言能力的发展有利。



早产儿辅食添加时间应该为矫正年龄满6个月。

矫正年龄(月) = 实际出生年龄(月) - (40周 - 出生时孕周) / 4。

例如：孕32周出生的早产儿生后6个月

$$? = 6 - (40 - 32) / 4 = 4$$

矫正年龄 = 实际出生年龄6个月 - (40周 - 出生时孕周32) / 4 = 4个月

● 孩子多大开始添加辅食比较好

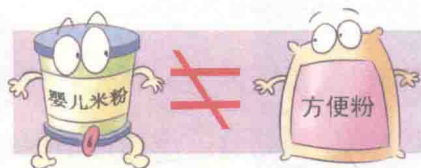
研究发现，母乳喂养满4~6个月间为小儿辅食添加的最佳时间，早产儿辅食添加时间应该为矫正年龄满4~6个月。但对于什么时候开始添加辅食，家长不仅应该关心孩子的月龄，还要观察孩子是否已经开始对大人吃饭产生关注。比如，大人吃饭时，孩子是否开始出现眼神固定，并出现吞咽、流口水等动作，或者孩子近期体重增长偏缓也是一个应该添加辅食的标志。

也就是说家长应该关心孩子的身体状况以及接受能力，要先对孩子进行一番评估，再根据评估结果决定是否开始添加辅食。这些评估包括以下内容：

1. 孩子肠胃和肾脏状况，包括母乳或配方粉消化吸收情况、是否有便秘或腹泻、是否有过敏、是否有明显的胃食道反流，以及排尿情况等。
2. 孩子神经系统的成熟度，包括吞咽能力、对大人进食是否有明显反应等。
3. 孩子的营养状况，包括母乳和配方粉喂养能否保持良好营养，如果母乳和配方粉喂养能够保持良好营养，就可稍微延迟辅食添加。

辅食添加过早可能会对健康产生不良影响，不满4个月添加菜水、果汁、水果泥等都属于过早添加。家长同时还要注意，在尝试添加辅食期间，要保证孩子一贯的喂养规律，不要主动减少母乳或配方粉喂养量和喂养次数。至于每日辅食应吃的量，每个孩子每餐量都是不一样的，家长不要刻意强求固定数量。

婴儿第一口辅食的最佳选择：
婴儿营养米粉



营养米粉不是方便粉



你这半成品
也算是米？

也不是半成品



是专为婴幼儿设计的
均衡营养食品。



均衡营养

自家做的米粉中营养成分不丰富、不均衡，不利于婴幼儿的生长所需。



● 首次添加辅食的最佳选择：婴儿营养米粉

首次给孩子添加辅食，好多家长都不知道究竟应该选择什么，应给孩子吃鸡蛋，还是吃菜泥？其实都不是，首次添加辅食最好的选择是婴儿营养米粉。

婴儿营养米粉和婴幼儿配方粉一样，是专为婴幼儿设计的均衡营养食品。它所含的营养成分比较全面，其营养价值远远超过鸡蛋黄及蔬菜泥等营养相对单一的食物，更能满足婴幼儿的生长需求，而且过敏发生的概率也低。营养米粉以米为基础，但不是简单地将米磨成粉即可，而是在米粉的基础上添加了婴幼儿生长必需的多种营养素，包括足够的蛋白质、脂肪、维生素、DHA、纤维素和微量元素，其中还有人们高度关注的钙及维生素D，特别富含铁。这些营养素是这个年龄段发育所必需的。此外，有些品牌的婴儿营养米粉还添加了益生元或益生菌。

除了在营养方面所具备的优势，婴儿营养米粉还非常容易调制均匀糊状，调制量任意选择，随时选用，而且味道接近母乳或配方粉，这使得它更容易被婴儿接受。