

跟着宝宝的成长步伐，给宝宝适时断奶，巧添辅食
让宝宝吃得香、不过敏、长得壮



断奶不断爱 科学断奶与辅食添加

薛亦男 编著



断奶技巧·辅食添加指南

智慧妈妈给宝宝更科学的爱

吞咽期·蠕嚼期·细嚼期·咀嚼期

逐步推进，让宝宝快快乐乐吃辅食，安安心心断母乳

陕西新华出版传媒集团
陕西科学技术出版社
Shaanxi Science and Technology Press

断奶不断爱

科学断奶与辅食添加

薛亦男 编著



陕西新华出版传媒集团



陕西科学技术出版社

Shaanxi Science and Technology Press

图书在版编目 (CIP) 数据

断奶不断爱, 科学断奶与辅食添加 / 薛亦男编著.
— 西安: 陕西科学技术出版社, 2017. 7
ISBN 978-7-5369-6975-9

I. ①断… II. ①薛… III. ①婴幼儿—食谱 IV.
① TS972. 162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 081827 号

断奶不断爱, 科学断奶与辅食添加

DUAN NAI BU DUAN AI, KEXUE DUAN NAI YU FUSHI TIANJIA

出 版 者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社
西安北大街 131 号 邮编 710003
电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236
<http://www.snstp.com>

发 行 者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社
电话 (029) 87212206 (029) 87260001

文案统筹 深圳市金版文化发展股份有限公司

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

规 格 723mm×1020mm 16 开本

印 张 12

字 数 200 千字

版 次 2017 年 7 月第 1 版

2017 年 7 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5369-6975-9

定 价 36.80 元

版权所有 翻印必究

(如有印装质量问题, 请与我社发行部联系调换)



母乳是宝宝吃到的第一口食物，带给了宝宝成长的力量和情感呵护。那段“咕嘟咕嘟使劲儿吃奶”“妈妈就是全部”的温馨时光，虽短暂却深深镌刻在内心深处，那是至真至美的母爱。每一位宝宝都喜欢妈妈的奶水，但是随着宝宝的长大，他需要更多的营养，更多的食物，他要学着自己吃饭，只能慢慢和妈妈的奶水说“再见”！

为了能让只熟悉母乳或配方乳的宝宝将来能“和大人一样吃饭”，妈妈在慢慢断奶之余，需要让宝宝练习吃米饭、吃蔬菜和水果、吃肉，需要给宝宝准备符合他成长阶段的辅食。这期间，妈妈难免会有些困惑，小宝宝的肠胃是那样娇弱，辅食到底要何时添加、怎么添加，才能满足宝宝的营养需求，让宝宝逐步适应并爱上吃辅食呢？

其实，吃饭是宝宝与生俱来的能力，只要按照他的成长步调，一步步推进即可。这本《断奶不断爱，科学断奶与辅食添加》介绍了丰富的食谱和科学实用的辅食制作方法，只要妈妈跟着书中介绍，一样一样地准备，一匙一匙地喂，宝宝自然就会慢慢学会吞咽、学会咀嚼，长出好牙口，拥有好胃口了。

吃饭即生活，美食即乐趣。让宝宝快乐地吃辅食，安心断奶，是每一位爸爸妈妈需要做的事。请尽情享受与孩子一起围着餐桌吃饭的快乐生活吧！

目录 CONTENTS

断奶指南：

1 Chapter 爱宝宝， 适时给宝宝断奶

- 002 ♥ 断奶，是一个自然过程
- 002 ♥ 适时断奶，宝宝更健康
- 002 ♥ 母乳本身的“断奶警告”
- 003 ♥ 宝宝发出的“断奶信号”
- 004 ♥ 科学断奶，妈妈必修课
- 004 ♥ 给宝宝断奶，得慢慢来
- 004 ♥ 断奶不是不喝奶
- 004 ♥ 断奶前先给宝宝做体检
- 005 ♥ 宝宝生病时不宜断奶
- 005 ♥ 断奶与辅食添加应该同时进行
- 005 ♥ 宝宝适应辅食后再完全断奶
- 006 ♥ 远离错误的断奶方法
- 007 ♥ 顺利断奶，妈妈这样做
- 007 ♥ 做好断奶的准备
- 008 ♥ 选好断奶的时间
- 008 ♥ 逐步减少喂奶次数
- 008 ♥ 从白天开始减少喂奶次数
- 009 ♥ 安排好宝宝断奶期的饮食
- 010 ♥ 为宝宝找到喝奶之外的乐趣



- 010 ♥ 多花一些时间来陪伴宝宝
- 011 ♥ 断奶过程要果断，不拖延
- 011 ♥ 纯母乳喂养宝宝断奶法
- 011 ♥ 混合喂养宝宝断奶法
- 012 ♥ **断奶常见问题答疑**
- 012 ♥ 断奶就是断掉奶和奶制品吗？
- 012 ♥ 断奶好几次总断不掉是怎么回事？
- 012 ♥ 宝宝断奶期体重减轻了怎么办？
- 013 ♥ 宝宝断奶时总爱哭闹怎么办？
- 013 ♥ 宝宝断奶期间很任性怎么办？
- 013 ♥ 妈妈奶水很足可以推迟断奶时间吗？
- 013 ♥ 1岁宝宝体质不好可以断奶吗？
- 014 ♥ 怎么给宝宝选择合适的配方乳？
- 014 ♥ 如何让宝宝接受配方乳？
- 014 ♥ 上班族妈妈怎么给宝宝断奶？
- 015 ♥ 妈妈断奶后胀奶怎么办？
- 015 ♥ 妈妈断奶后如何保养乳房？
- 015 ♥ 断奶后月经不正常怎么办？



辅食添加指南：

2 Chapter

宝宝的辅食配餐， 妈妈准备好了吗？

- 018 ♥ **巧添辅食，宝宝断奶也健康**
- 018 ♥ 宝宝的健康，还需辅食来帮忙
- 018 ♥ 宝宝成长中的4个断奶时期
- 020 ♥ **宝宝辅食添加的顺序和原则**
- 020 ♥ 先吃米粉，再吃蔬菜和肉类
- 020 ♥ 先吃汁水，再吃泥糊和固体食物
- 020 ♥ 母乳或配方乳不可断离
- 020 ♥ 注意营养均衡
- 021 ♥ 由单一到多样，由少到多，由稀到稠
- 021 ♥ 辅食应以清淡为主
- 021 ♥ 固定宝宝的用餐时间和地点
- 021 ♥ 愉快用餐，不强迫进食
- 022 ♥ **宝宝辅食添加的注意事项**
- 022 ♥ 观察大便了解宝宝吃辅食的情况
- 022 ♥ 蛋黄不是宝宝辅食的首选
- 022 ♥ 让宝宝远离加工食品
- 023 ♥ 留意容易过敏的食物
- 024 ♥ **制作宝宝辅食的基本技巧**
- 024 ♥ 方便好用的辅食制作工具
- 025 ♥ 宝宝辅食餐具推荐
- 026 ♥ 掌握基本的烹调技巧
- 028 ♥ 给宝宝做一碗好喝的米粥
- 029 ♥ 给宝宝做可以放心食用的汤汁

030 ♥ **宝宝辅食添加常见问题**

030 ♥ 宝宝 4 个月大小可以吃辅食吗?

030 ♥ 喂辅食时宝宝总哭着要喝奶怎么办?

030 ♥ 宝宝吃的辅食会随便排出正常吗?

031 ♥ 宝宝吃辅食后便秘了怎么办?

031 ♥ 宝宝喜欢含着食物不往下咽怎么办?

031 ♥ 没吃完的辅食可以留着第二天再吃吗?

031 ♥ 什么时候可以使用调味料?

032 ♥ 宝宝吃辅食的时间不固定怎么办?

032 ♥ 给宝宝吃多少辅食才合适?

032 ♥ 宝宝吃完辅食后就不喝奶了好吗?

032 ♥ 宝宝爱吃饭,却总断不了奶怎么办?

033 ♥ 宝宝不爱吃蔬菜怎么办?

033 ♥ 宝宝总要大人追着才吃饭怎么办?

033 ♥ 宝宝总要大人喂才吃饭怎么办?

吞咽期:

3
Chapter

我想尝试新味道,
不多,简单就好!

036 ♥ **5 ~ 6 个月: 母乳之外的新尝试**

036 ♥ 5 ~ 6 个月宝宝的生理特点

037 ♥ 5 ~ 6 个月宝宝每日营养需求

037 ♥ 让宝宝尝试辅食,便于断奶

038 ♥ **妈妈经验谈: 吞咽期宝宝这样喂**

038 ♥ 喂食时间分配

039 ♥ 可接受的食物软硬度

039 ♥ 宝宝吃辅食的状况

040 ♥ 喂养小秘籍

042 ♥ 吞咽期宝宝的食谱

042 ♥ 嫩南瓜米汤

043 ♥ 清淡米汤

044 ♥ 青菜水

045 ♥ 菠菜水

047 ♥ 土豆糊

047 ♥ 菠菜糊

048 ♥ 胡萝卜糊

049 ♥ 红薯糊

050 ♥ 香梨泥

051 ♥ 南瓜米粉

053 ♥ 土豆稀粥

053 ♥ 西瓜稀粥

055 ♥ 玉米浓汤

055 ♥ 南瓜泥

056 ♥ 苹果红薯泥

057 ♥ 奶香土豆泥

058 ♥ 雪梨汁

059 ♥ 苹果汁



蠕嚼期：

4

Chapter

我想吃多一点、杂一点，
长出好牙口！

062 ♥ 7 ~ 8 个月：出牙宝宝的辅食挑战

062 ♥ 7 ~ 8 个月宝宝的生理特点

063 ♥ 7 ~ 8 个月宝宝每日营养需求

063 ♥ 让宝宝适应辅食，逐步断奶

064 ♥ 妈妈经验谈：蠕嚼期宝宝这样喂

064 ♥ 喂食时间分配

065 ♥ 可接受的食物软硬度

065 ♥ 宝宝吃辅食的状况

066 ♥ 喂养小秘籍

068 ♥ 蠕嚼期宝宝的食谱

068 ♥ 豌豆糊

069 ♥ 蛋黄糊

070 ♥ 核桃糊

071 ♥ 南瓜小米糊

072 ♥ 芝麻米糊



- 073 ♥ 鸡肝糊
- 074 ♥ 牛肉糊
- 075 ♥ 鸡肉糊
- 077 ♥ 西蓝花土豆泥
- 077 ♥ 土豆豌豆泥
- 078 ♥ 鸡肉南瓜泥
- 079 ♥ 薯泥鱼肉
- 080 ♥ 蔬菜牛奶羹
- 081 ♥ 橙子南瓜羹
- 082 ♥ 牛肉菠菜粥
- 083 ♥ 苹果玉米粥
- 084 ♥ 芹菜粥
- 085 ♥ 牛肉包菜粥
- 086 ♥ 鳕鱼海苔粥
- 087 ♥ 鲑鱼香蕉粥
- 089 ♥ 土豆豌豆粥
- 089 ♥ 西蓝花胡萝卜粥
- 090 ♥ 青菜面糊
- 091 ♥ 鳕鱼蒸蛋

细嚼期：

5 Chapter

我要自己慢慢嚼，
这样才更有滋味！

- 094 ♥ 9 ~ 11 个月：断奶宝宝的小小尝试
- 094 ♥ 9 ~ 11 个月宝宝的生理特点
- 095 ♥ 9 ~ 11 个月宝宝每日营养需求

095 ♥ 让宝宝学习吃辅食，准备断奶

096 ♥ 妈妈经验谈：细嚼期宝宝这样喂

096 ♥ 喂食时间分配

097 ♥ 可接受的食物软硬度

097 ♥ 宝宝吃辅食的状况

098 ♥ 喂养小秘籍

100 ♥ 细嚼期宝宝的食谱

100 ♥ 白菜焖面糊

101 ♥ 肉末碎面条

102 ♥ 菠菜拌鱼肉

103 ♥ 核桃仁粥

104 ♥ 胡萝卜豆腐泥

105 ♥ 苹果泥

106 ♥ 土豆起司泥

107 ♥ 猪肝瘦肉泥

109 ♥ 炖鱼泥

109 ♥ 虾仁豆腐泥

110 ♥ 土豆饭

111 ♥ 明太鱼香菇粥

112 ♥ 菠菜泡饭

113 ♥ 洋菇牛肉饭

115 ♥ 乳酪香蕉羹

115 ♥ 生滚鱼片粥

116 ♥ 鸡肝土豆粥

117 ♥ 蔬菜三文鱼粥

119 ♥ 鳕鱼南瓜蒸鸡蛋

119 ♥ 鱼松粥

120 ♥ 红豆山药羹



121 ♥ 蒸豆腐苹果

122 ♥ 焗香蕉豆腐

123 ♥ 酱苹果鸡肉

124 ♥ 红薯鸡肉沙拉

125 ♥ 玉米苹果羹

126 ♥ 花菜汤

127 ♥ 金针菇白菜汤

129 ♥ 鳕鱼土豆汤

129 ♥ 西蓝花浓汤

咀嚼期：

6 Chapter 我已经长大了， 可以做小小美食家了！

132 ♥ 12 ~ 18 个月：淘气宝宝的吃喝盛宴

132 ♥ 12 ~ 18 个月宝宝的生理特点

133 ♥ 12 ~ 18 个月宝宝每日营养需求

133 ♥ 让宝宝爱上辅食，完成断奶

134 ♥ 妈妈经验谈：咀嚼期宝宝这样喂

134 ♥ 喂食时间分配

135 ♥ 可接受的食物软硬度

135 ♥ 宝宝吃辅食的状况

136 ♥ 喂养小秘籍

138 ♥ 咀嚼期宝宝的食谱

138 ♥ 秀珍菇粥

139 ♥ 鸡肝粥

140 ♥ 虾仁蔬菜稀饭

141 ♥ 虾仁西兰花碎米粥

142 ♥ 水果泥

143 ♥ 草莓牛奶燕麦粥

145 ♥ 南瓜拌饭

145 ♥ 三文鱼蒸饭

146 ♥ 肉末茄泥

147 ♥ 胡萝卜苹果炒饭

149 ♥ 黑芝麻豆奶面

149 ♥ 菠菜小银鱼面

150 ♥ 豆浆猪猪包

151 ♥ 焦香牛奶小馒头

153 ♥ 彩蔬蒸蛋



- 153 ♥ 土豆起司西兰花球
- 154 ♥ 南瓜布丁
- 155 ♥ 胡萝卜红薯条
- 157 ♥ 菠菜蒸蛋羹
- 157 ♥ 奶香杏仁豆腐
- 158 ♥ 什锦蔬菜汤
- 159 ♥ 青菜肉末汤
- 161 ♥ 草莓香蕉奶糊
- 161 ♥ 杂蔬丸子
- 162 ♥ 西瓜西红柿汁
- 163 ♥ 紫薯山药豆浆

7 Chapter 宝宝生病时： 妈妈说， 我要这样吃才能好得快！

- 166 ♥ 感冒
- 166 ♥ 饮食调理原则
- 166 ♥ 生活照护要点
- 167 ♥ 调理食谱
- 168 ♥ 发热
- 168 ♥ 饮食调理原则
- 168 ♥ 生活照护要点
- 169 ♥ 调理食谱
- 170 ♥ 咳嗽
- 170 ♥ 饮食调理原则
- 170 ♥ 生活照护要点

- 171 ♥ 调理食谱
- 172 ♥ 呕吐
- 172 ♥ 饮食调理原则
- 172 ♥ 生活照护要点
- 173 ♥ 调理食谱
- 174 ♥ 腹泻
- 174 ♥ 饮食调理原则
- 174 ♥ 生活照护要点
- 175 ♥ 调理食谱
- 176 ♥ 便秘
- 176 ♥ 饮食调理原则
- 176 ♥ 生活照护要点
- 177 ♥ 调理食谱
- 178 ♥ 过敏
- 178 ♥ 饮食调理原则
- 178 ♥ 生活照护要点
- 179 ♥ 调理食谱



1

Chapter

断奶指南：

爱宝宝， 适时给宝宝断奶

母乳虽是宝宝出生后必不可少的营养源泉，但它却只会陪伴宝宝度过生命中较为短暂的一段时光。当小宝贝慢慢长大，断奶便是一件顺其自然的事情。断奶并不是立马就不喝奶了，怎样在恰当的时机，给宝宝顺利断奶，并保证宝宝的营养不缺席，是每一位妈妈的必修课。





断奶，是一个自然过程

喝母乳或牛奶的时间，只是宝宝一生中较为短暂的一段时光。当宝宝渐渐长大，断奶便是一件顺其自然的事情，不用太刻意，也不用回避。爸爸妈妈们只需根据宝宝的生长发育情况，及时接收宝宝的断奶信号，做好准备即可。

1 适时断奶，宝宝更健康

母乳或配方乳的营养价值是有限的，它们能满足新生儿和小月龄婴儿的营养需求，但是等宝宝生长到一定阶段，便显现出了不足。尤其是在宝宝1岁之后，妈妈母乳的质和量都在逐渐下降和减少，如果还不能慢慢断奶，宝宝就会出现营养不良、消瘦、贫血、免疫力低下等状况。如果到了2岁后还不能断奶，会形成恋奶的习惯，反而不利于培养宝宝的独立意识，进而影响宝宝的健康成长。但是，断奶也不能过早。断奶过早，宝宝只能通过摄入更多的辅食来满足发育需求，这时宝宝的消化功能尚不健全，过多地增加辅食会引起消化不良、腹泻或营养不良等后果。

一般认为婴儿长到1岁之后断奶比较合适，最晚也不能晚于2岁，这需要根据宝宝实际的身体状况而定。



2 母乳本身的“断奶警告”

随着分娩后时间的增长，母乳本身的营养成分也在发生变化。从下图中可以看出，到分娩9个月左右，母乳中蛋白质的

含量会缩减到最初的50%左右，矿物质含量也不足最初的70%，已经无法满足宝宝的营养需求。可以说，9个月是宝宝成长的一个转折点。在此之前，宝宝可以从母乳或配方乳中获取大部分营养，但9个月大之后就必须依赖正常的一日三餐来补充营养。而且，妈妈母乳的分泌量也会开始出现生理性减少。母乳的这一系列变化，意味着婴儿不得不在一定的阶段开始断奶，并适时添加辅食。

类别与时间	蛋白质 (%)	脂肪 (%)	糖 (%)	矿物质 (%)
初乳 (1 ~ 12天)	2.25	2.83	2.59	0.3077
过渡乳 (13 ~ 30天)	1.56	4.87	7.74	0.2407
成熟乳 (2 ~ 9个月)	1.15	3.26	7.50	0.2062
晚乳 (10个月以后)	1.07	3.16	7.47	0.1978

3 宝宝发出的“断奶信号”

宝宝断奶是一个非常自然的过程，生长到一定的阶段，宝宝的体会自然会发出“断奶信号”，爸爸妈妈们也可以把它们当作是辅食添加的信号。

5~6个月：宝宝能够独立坐了

宝宝能够翻身，可以坐稳；喜欢吮吸自己的手指和拳头，抓住东西就放到嘴里吮吸或舔舐；看到大人吃饭时，小嘴会做出咀嚼的动作；把汤匙等器具送进嘴里，很少用舌头将其推出。



7~8个月：宝宝乳牙长了好几颗

长出好几颗乳牙，更喜欢把能抓到手的东西塞进嘴里了；爬行变得更加灵活；咀嚼能力变强，对食物越来越感兴趣；跟大人一起吃饭时，会模仿大人的咀嚼动作，甚至看到勺子就流口水。



9~11个月：爱抢勺子、爱抓饭吃

手指变得灵活，喜欢用手捏食物；借助辅助可以自己站立了；乳牙越长越多，可以吃颗粒更大的辅食了；能够熟练地拿起奶瓶或水杯；爱抢勺子，喜欢用手抓饭吃。



12~18个月：能自己吃饭了

会走路了，开始理解大人说的话，并开始有了自己的小情绪；对母乳或牛奶的兴趣越来越小；自己吃饭的能力不断增强，手抓饭越来越熟练，对食物有了偏好。





科学断奶，妈妈必修课

断奶是一门学问，不少妈妈认为只要几天不让宝宝喝奶就可以断奶，其实断奶远没那么简单。断奶的目的是让宝宝能够得到更丰富的营养，并锻炼其咀嚼、吃饭的能力，应该根据宝宝的发育情况一步步进行。

1 给宝宝断奶，得慢慢来

妈妈不要突然给宝宝断奶，这样做既不利于宝宝的身体健康，也不利于辅食的添加。宝宝的消化系统尚未发育成熟之时，完全断奶会影响其生长发育，而且宝宝对母乳以外的食物有一个适应的过程，很多宝宝在断奶初期并不愿意吃辅食。只有等到宝宝长到足够大，能够适应大部分辅食，并不再强烈依赖母乳时，断奶任务才算是完成了，这一过程可能会持续6个月到1年的时间。

这漫长的时间中，宝宝可能还会出现很多反常举动，比如容易哭闹、夜惊、拒食等。对母乳依赖较强的宝宝，看不到妈妈，还会产生一种焦虑的情绪，甚至生病、消瘦。这时，妈妈一定要注意，千万不要急躁，虽然喂奶的次数减少了，但依然要多陪陪孩子，安抚好孩子，让孩子感受到妈妈没有断离的爱。

2 断奶不是不喝奶

不少妈妈认为，断奶就是停止给宝宝喂母乳，甚至连配方乳也不喂了，这是错误的观念。断奶开始后，妈妈应该按计划正常喂养宝宝，当宝宝对母乳以外的食物流露出浓厚的兴趣时，或者消化系统发育至能够消化母乳或配方乳以外的食物时，再慢慢添加辅食，减少授乳量。断奶刚开始时就停止授乳，容易使宝宝抵抗力下降，易患疾病，妈妈心理上也容易产生焦虑的情绪。

3 断奶前先给宝宝做体检

每个宝宝生长发育的情况不尽相同，有些宝宝发育速度快，有些则较慢。断奶前去医院进行体检，能够帮助爸爸妈妈判断宝宝消化系统等各方面发育是否正常，只有



在发育正常的情况下，才可以开始断奶。如果宝宝的消化系统发育速度慢，就无法消化其他食物，断奶会使其营养摄入不足，影响发育。爸爸妈妈切不可在得知其他同龄宝宝开始断奶后，就给自己的宝宝断奶，而应视自家宝宝的体检情况而定。

4 宝宝生病时不宜断奶

如果恰逢宝宝生病、出牙，或是搬家、妈妈要去上班等事情，应暂缓断奶计划。因为，如果在此时宝宝的身体或情绪都较为脆弱，贸然断奶，改变喂养方式，会加重宝宝的身体负担，甚至导致健康状况恶化，给以后的断奶也增加了难度。

夏天天气炎热时也不宜断奶，因为夏天宝宝胃肠道消化功能弱，而断奶后势必要添加辅食，容易引起宝宝消化不良。

5 断奶与辅食添加应该同时进行

辅食添加是断奶的准备工作，等辅食添加顺利了，宝宝就可以自然断奶了，在宝宝完全断奶前，母乳与辅食添加要同时进行一段时间。因为刚开始断奶时，宝宝可能会拒绝吃辅食，再加上宝宝的生长发育所需的很多营养必须从母乳中获得，所以断奶应该和辅食添加同时进行。断奶的过程中，除了添加丰富多样的辅食外，妈妈还可以逐渐延长哺乳的间隔时间，慢慢改变宝宝吃奶的固定习惯，并训练宝宝用奶瓶喝水、用勺子吃饭的习惯，从而逐渐减少宝宝对母乳的依赖。

6 宝宝适应辅食后再完全断奶

爸爸妈妈不要将断奶看成是一个任务来完成，应按计划正常喂养宝宝，当宝宝对母乳以外的食物流露出浓厚兴趣时，应及时鼓励宝宝尝试新口味，引导宝宝喜欢上吃辅食。当宝宝接受其他食物，在心理上能够接受断奶时自然而然就会完成断奶。随着宝宝的辅食添加越来越多，哺乳量逐渐减少，泌乳也会相应减少，那时再断奶乳房就不会有很胀的感觉，疼痛的可能性也会降低，宝宝也已经适应了其他食物的味道，对母乳的依赖也会慢慢消失。刚开始宝宝可能不适应辅食，妈妈要有耐心，每天都要让宝宝尝一点，慢慢地宝宝就会对辅食产生兴趣，等宝宝完全适应了辅食后，再完全断奶。