

5 专家开讲
Health Book

王如文/主编
中国儿童中心
儿童营养与健康总顾问

Health

0~3岁宝宝

吃什么怎么吃

宝宝吃饭香香
身体棒棒!

【推荐】

200 例
宝宝营养食谱





0~3岁宝宝

吃什么怎么吃

图书在版编目 (CIP) 数据

0~3岁宝宝吃什么怎么吃 / 王如文主编. — 重庆 :

重庆出版社, 2010.11

ISBN 978-7-229-01971-6

I. ① 0… II. ① 王… III. ① 婴幼儿—保健—食谱

IV. ① TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 202836 号



0~3岁宝宝吃什么怎么吃

出版人：罗小卫

责任编辑：陈建军

装帧设计：桃子 韩少杰

策划： 华章同人

特约编辑：赵卫平 宋冬雪

制作： (www.rzbook.com)

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路205号)

廊坊市兰新雅彩印有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话：010-85869375/76/77转810

E-MAIL: sales@alphabooks.com

全国新华书店经销

开本：787mm×1092mm 1/16 印张：14 字数：198千字

版印次：2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

定价：22.80元

如有印装质量问题，请致电023-68706683

版权所有，侵权必究

序

>> 精心的养育让宝宝身心健康发展

经过周密的准备，在父母热切的期盼中，孩子终于来到了这个世界。离开母体的宝宝将面临两大挑战：顺利存活及健康成长。那么，应该如何解决孩子的吃和防病问题呢？

设想一下，如果孩子吃的食物的营养搭配和其身体所需的营养结构一致，那不就能发挥最大的作用了吗？真有这样的食物吗？当然有，妈妈的乳汁就是这样的食物！不仅如此，母乳中的多种活性抗病物质以及活的免疫细胞在防病方面更有着不可替代的作用。本书的第一章详细讲解了母乳喂养的方法和注意事项，介绍了促进乳汁分泌的家庭食谱，为幼婴儿的健康成长提供了良好的指导。

当孩子顺利度过母乳喂养阶段，随后的营养问题更加重要。在中国，营养失衡是影响婴幼儿健康的主要因素。关于这些问题，本书针对中国居民日常膳食可能涉及的食物，推荐了多种烹制方法，帮助家长做出孩子爱吃的一日三餐，也更促进孩子的身心健康发展。

0~3岁年龄段是婴幼儿较易患病的时期，在孩子患病期间应如何合理安排他的饮食呢？本书对这一问题进行了专门的讲述，以便孩子在接受治疗时能配合医疗要求合理摄食，从而获得较快、较好的疗效。

有了上述合理科学的喂养建议，孩子的形体发育及生长是否正常和健康，还需要家长的关注和监测。为方便家长，本书特别提供了家庭评价儿童营养健康状况的方法。方法简捷、可靠，家长可以方便直接地判断儿童的营养与健康状况。

希望翻阅本书的家长都能从中获益。

王如文

中国儿童中心营养与健康总顾问

中国关心下一代工作委员会儿童发展研究中心副主任



Contents 目录



Part

1

从宝宝出生的 第一次吮吸做起

- 为什么母乳喂养是必要的 (8)
- 母乳喂养需要早准备 (11)
- 如何维护哺乳妈妈的营养与健康 (12)
- 母乳喂养成功要点 (13)
- 母乳喂养中经常会遇到的问题 (16)
- 什么情况下需要人工喂养 (18)
- 人工喂养时如何为宝宝选择食物 (18)
- 如何调配鲜牛乳 (21)
- 对牛乳过敏的宝宝怎么办 (22)
- 父母必须关注的乳糖不耐受 (23)
- 早产儿、低出生体重儿的喂养 (24)
- 混合喂养 (25)

■ 催奶食谱

- 山药鱼头汤 (26)
- 鲫鱼豆腐汤/乌鸡白凤汤 (27)
- 花生猪蹄汤/枸杞煨猪蹄 (28)
- 白烩小牛肉/荸荠鱼卷 (29)



■ 哺乳妈妈营养食谱

- 大排蘑菇汤 (30)
- 赤小豆鲤鱼汤/炖鳗鱼 (31)
- 鲜蘑炒豌豆/清炖羊肉 (32)
- 小米红枣粥/鸭丝绿豆芽 (33)
- 蛋蓉菜花汤/山药枸杞银鱼汤 (34)
- 香菇沙锅鸡汤/鸡蛋炒黄花菜 (35)

Part

2

为宝宝添加 第一口健康美食

- 及时添加辅食保证宝宝成长需要 (36)
- 牢记添加辅食的原则要领 (37)

■ 宝宝辅食同步推荐

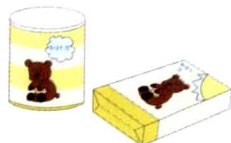
- 蔬果汁 (40)
- 果酱/豆浆 (41)
- 牛奶粥/米粉糊 (42)
- 菜汤/蛋黄/玉米汁 (43)
- 香蕉粥/牛奶花生糊 (44)
- 果泥/燕麦南瓜泥 (45)
- 动物血/小米粥 (46)
- 红枣泥/鱼肉泥 (47)
- 碎菜/磨牙面包条 (48)
- 鱼泥粥/青菜泥 (49)
- 土豆泥/时蔬浓汤 (50)

炖鱼泥/番茄猪肝泥	(51)
豆腐蛋黄泥/肉末	(52)
青菜烂粥/白菜烂面条	(53)
青菜肝末/豌豆蛋黄泥	(54)
疙瘩汤/三鲜豆腐脑	(55)
虾仁粥/磨牙小馒头	(56)
黄瓜蒸蛋/胡萝卜豆腐泥	(57)
蛋皮鱼卷/虾末菜花	(58)
肉松/火腿藕粥/酸奶香米粥	(59)
小白菜玉米粥/三角面片	(60)
菠菜面/紫菜粥	(61)
双色豆腐/胡萝卜鸡蛋碎	(62)
肉末碎菜粥/虾姑油菜心	(63)
土豆胡萝卜肉末羹/新鲜水果汇	(64)
土豆蛋白糕/小白菜鱼丸汤	(65)
五彩煎蛋/生菜肉卷	(66)
鱼泥馄饨/时蔬肉饼	(67)



Part 3 帮助宝宝 顺利度过换乳期

- 帮你解决换乳期的困惑 (68)
- 换乳期的喂养技巧 (69)
- 父母要当好宝宝的家庭健康监测师... (70)
- 换乳期间宝宝这样喂比较好 (72)



Part 4 断离母乳后 宝宝营养供给挑战

- 喂养模式的更替 (76)
- 1~3岁宝宝的膳食安排原则 (77)

■ 1~3岁宝宝零食家庭制作

千层蒸糕	(79)
梅花饼	(80)
香草全麦面包	(81)
燕麦坚果面包	(82)
天使核桃蛋糕	(83)
枫叶饼干	(84)
葡萄干桃仁面包	(85)
豆沙小酥糕/桃仁干酪面包	(86)
红枣果仁糕/红枣蛋糕	(87)
葡萄蛋糕/花生饼干	(88)
红薯面馒头/开花发糕	(89)

Part 5 轻松做宝宝 最好的日常营养师

- 蛋白质——宝宝生命最初的源泉... (90)
- 脂类——让宝宝更健康、更聪明的要素 (91)
- 碳水化合物——宝宝的能量“供给站” (92)
- 微量元素及矿物质类——需求不多，但功效很大 (94)
- 维生素类——为宝宝提供全面呵护的营养素 (98)

- 白开水才是宝宝最好的饮料 (106)
- 膳食纤维——保证宝宝不便秘的营养素 (109)
- 父母必须知道的宝宝膳食原则 .. (110)
- 1~3岁儿童的膳食安排 (116)

■ 1~3岁宝宝春季营养食谱

- 虾仁豆花羹 (118)
- 菠菜猪血汤/双米银耳粥 (119)
- 鸭蓉米粉粥/果仁黑芝麻糊 (120)
- 七彩香菇/菠菜拌豆腐皮 (121)



- 韭菜合子/荠菜熘鱼片 (122)
- 鱼丸翡翠汤/海带排骨冻 (123)
- 火腿菠菜/翡翠蛋羹 (124)
- 油菜豆腐/豌豆炒虾仁 (125)
- 蛋奶土豆布丁/肉骨汤面 (126)
- 野菜珍珠丸子/萝卜鱼丸汤 (127)
- 蛋黄菠菜土豆泥/海米油菜心 (128)
- 韭菜肉丝/肉末炒胡萝卜 (129)
- 清蒸芦笋/麻酱花卷 (130)
- 鸡丝春卷/翡翠包 (131)

■ 1~3岁宝宝夏季营养食谱

- 鲜蘑丝瓜汤 (132)
- 鲜肉土豆泥/苦瓜绿豆汤 (133)

- 豆腐海苔卷/豆腐蒸蛋 (134)
- 水果沙拉/奶油冬瓜球 (135)
- 鸡蓉冬瓜羹/冬瓜大米粥 (136)
- 蛋花番茄面/丝瓜粥 (137)
- 木瓜菠萝奶/番茄炒蛋 (138)
- 番茄拌黄瓜/茄子炒牛肉 (139)
- 甜椒炒丝瓜/炒西兰花 (140)
- 香菇牛肉饼/田园菠萝炒饭 (141)
- 菠菜比萨饼/番茄圆白菜汤 (142)
- 冬瓜蛋花汤/绿豆莲藕汤 (143)
- 蛋黄炒南瓜/黄瓜拌粉皮 (144)
- 三丝拌面/肉末番茄 (145)

■ 1~3岁宝宝秋季营养食谱

- 玉米拌油菜心 (146)
- 梨汁糯米粥/蒸地瓜芋头泥 (147)
- 鸡丁炒南瓜/芝麻拌芋头 (148)
- 香浓鱼蛋饼/鸡蓉豆腐汤 (149)
- 银耳雪梨汤/牛腩胡萝卜烧土豆 (150)
- 南瓜糯米饼/玉米糊饼 (151)
- 枣末如意卷/芋香地瓜饼 (152)
- 八宝粥/萝卜竹荪肉汤 (153)
- 鸡蛋炒莴笋/素丸子 (154)
- 苹果沙拉/蛋黄蒸豆腐 (155)
- 海带丝炒肉/玉米粒炒饭 (156)
- 晶莹虾贝饺/蔬菜玉米饼 (157)

■ 1~3岁宝宝冬季营养食谱

- 冬瓜香菇海带汤 (158)
- 红薯拌胡萝卜/牛肉土豆饼 (159)
- 糯米藕/鸡肝小米粥 (160)

奶油娃娃菜/虾仁豆腐·····	(161)
肉末炒雪菜/五彩饭团·····	(162)
山药三明治/鲑鱼盖饭·····	(163)
翡翠烧卖/三鲜包子·····	(164)
核桃花生牛奶羹/金针排骨汤·····	(165)
香菇菜心/香菇炒菜花·····	(166)
沙锅炖豆腐/番茄炒鱼片·····	(167)
胡萝卜炒肉片/红烧鸡块·····	(168)
鲜白萝卜汤/红枣炖兔肉·····	(169)



蛋皮豆腐如意卷/蒸豆腐片肉卷·····	(188)
虾皮豆腐丸子/虾皮涨蛋·····	(189)
● 宝宝缺铁了怎么喂养·····	(190)

* 多铁食谱推荐

蝴蝶麻酱卷/香酥鱼片·····	(194)
荷花卷/金鱼豆馅卷·····	(195)
蛋皮海带卷/肝泥如意卷·····	(196)
蛋皮如意肝卷/蛋肝糕·····	(197)
● 宝宝得了肥胖症怎么办·····	(198)

Part 6 做宝宝最好的食疗保健师

- 营养是保证宝宝健康成长的重要基础····· (170)
- 平衡膳食是维护宝宝健康的最基本的要素之一····· (170)
- 科学运用医学营养学摄入量概念····· (171)
- 宝宝感冒、发热了怎么护理····· (172)
- 给宝宝喂药的小方法····· (174)
- 宝宝腹泻了怎么护理····· (175)
- 宝宝便秘了怎么护理····· (177)
- 宝宝营养不良了怎么喂养····· (178)
- 宝宝得了佝偻病怎么护理····· (181)
- 防止维生素D过量中毒····· (184)

* 多钙食谱推荐

奶味软饼/虾蛋软饼·····	(186)
豆奶蛋糕/奶味豆浆·····	(187)

Part 7 家庭营养健康状况评价宝宝的健康“导航标”

- 什么样的宝宝才是健康的宝宝····· (200)
- 正确认识宝宝健康成长的真正意义····· (200)
- 为宝宝发展提供条件是宝宝健康成长的关键····· (201)
- 宝宝体格发育评价有哪些方法····· (202)
- 宝宝营养状况和健康水平家庭监测法····· (202)
- 如何根据数值为宝宝作出体格评价····· (206)
- 婴幼儿心理发展评价····· (216)
- 专家教您婴儿抚触····· (218)

注:

书中出现的“表2-1”“表2-2”“表4-1”……前面的数字代表所在章节，后面数字代表该章第几个表。

从宝宝出生的 第一次吮吸做起

Message

- ◆ 母乳喂养
- ◆ 人工喂养
- ◆ 如何调配鲜牛乳
- ◆ 乳糖不耐受
- ◆ 混合喂养

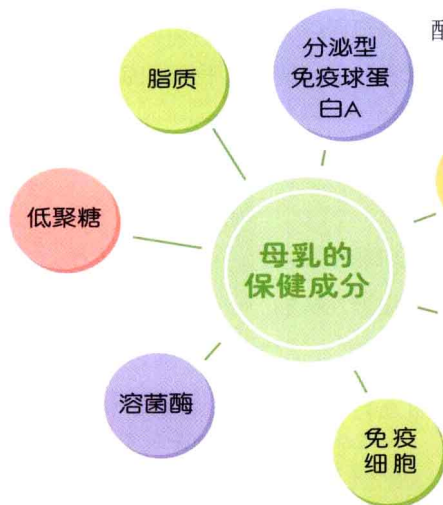
在保证孕期营养的前提下，宝宝落地后的科学哺喂，是非常重要的。在妈妈身体条件允许的情况下，一定要保证宝宝吃到优质的母乳。如果由于种种原因，不得不结合人工喂养或完全人工喂养，也必须保证合理安排，最大程度地保证宝宝的营养，别让孩子输在起跑线上。

● 为什么母乳喂养是必要的

01 母乳是维护宝宝安全的天然营养品

任何一个学识渊博的营养学家都不可能创造出比母乳更适合于幼婴生存发展的代乳营养食品。母乳的不可取代性在于它不只是适合于婴儿的营养食品，更重要的是它的生物功能，也就是它的防病健壮身体的功能。如：双歧因子——刺激乳酸杆菌生长，以产生有保护作用的有机

酸；乳铁蛋白——所含铁未达饱和，与细菌竞争铁质而干扰细菌繁殖；脂质——防御合胞病毒及蓝氏贾第鞭毛虫；溶菌酶——溶解细菌的细胞壁；低聚糖——干扰肠道细菌及毒素与上皮接触；分泌型免疫球蛋白A——防止病原体依附上皮细胞并能中和细菌毒素；中性粒细胞、巨噬细胞及淋巴细胞——协助黏膜免疫。这些都是使初生婴儿免于发生呼吸道、消化道等危及生命的感染性疾病的重要物质。又由于初生婴儿脏器功能发育不成



熟，不能耐受除母乳以外的食物，故人工喂养儿易因喂养不当导致的营养紊乱而继发生长发育停滞、患病甚至死亡。为了降低新生儿死亡率，从而也是降低婴儿死亡率，世界各国都在大力推行母乳喂养。



02 母乳喂养的宝宝少生病

据联合国儿童基金会的报告，**宝宝出生后头几个月就用奶瓶人工喂养的，感染性疾病的发病率**

和病死率一般都高于母乳喂养儿2~3倍。据中国儿童发

展中心研究，在对半岁以内母乳喂养儿所做的850总例次观察中，患呼吸道感染162例次（19.1%），而在人工喂养685总例次中，患呼吸道感染207例次（30.2%），差异非常显著。这表明母乳喂养在减少呼吸道感染方面有重要作用。又据北京市研究结果，在新生儿组及2~3月龄组混合喂养（哺喂母乳达日奶量1/3以上）宝宝的患病率分别为10.4%和29.6%，而人工喂养儿则分别为31.3%和41.9%。两组个别比较，差异非常显著。由此可见，即使只是部分喂养母乳也可减少幼婴患病。

03 母乳喂养的婴儿体格发育好

以下研究数据说明，母乳喂养对幼婴生长有着不可比拟的优势。至于配方奶喂养的婴儿，世界卫生组织（WHO）认为存在过度喂养，不宜作为参照对比。

► 母乳喂养与非母乳喂养各月龄平均体重比较（中国儿童发展中心）

研究对象	0月龄末（千克）	4月龄末（千克）	6月龄末（千克）
母乳喂养	4.50	7.81	8.43
非母乳喂养	4.16	7.59	8.11

► 半岁内婴儿各项指标达到和超过世界卫生组织100%指标的总例次率

研究对象	月龄身长	体质发育指数 ≥ 19	身长体重超过总例次率
母乳喂养	70.2%	14.6%	77.6%
非母乳喂养	63.7%	11.1%	66.7%

04 母乳喂养有利于宝宝身心全面发展

在母亲哺喂宝宝时，母婴间的皮肤直接密切接触，宝宝对母亲语音的反应、应答，眼神交换，一边吸吮乳房一边抚摩母亲胸部或乳房所产生的感情、依恋，对哺乳环境的定位、认识及对环境物品功用的感受等，都是促进认知发展和加深母婴亲情、增进母子依恋的重要环节。与此同时，不仅母婴双方通过哺乳过程在心理上都得到了满足，更重要的是宝宝因此获得触、视、听等的环境条件。在哺乳过程中，宝宝中枢神经系统受到不同来源、不同层次信息的刺激，其内在能动性被调动起来，这不仅为大脑—中枢神经系统提供形体发展的条件以及促使其在协调、统合等功能方面的发展，而且也使高级神经活动和心理发展有巩固的网络基础并趋于健康、完善。

研究对象	智力指数	运动指数
母乳喂养	113.66	101.93
人工喂养	104.19	91.00

注：以上为用中国儿童发展中心智能检测（CDCC）量表对母乳喂养及人工喂养两组3月龄宝宝进行检测的结果。

以上结果显示，两组智力指数（MDI）测分皆在正常范围之内，但母乳组高9.47点（ $p<0.01$ ）。运动指数（PDI）两组测分皆在正常范围之内，但母乳组高10.93点（ $p<0.01$ ）。两组宝宝测值虽然都在正常范围之内，但母乳喂养组宝宝无论是在智能还是在运动方面都显著优于人工喂养组宝宝，表明母乳喂养对宝宝全面发展是十分有利的。

05 母乳喂养有利于产妇身体复原

从宝宝降生就坚持母乳喂养对产妇是一种连续持续的良性刺激，可促进子宫收缩，减少产后出血，降低产妇日后罹患骨质疏松、卵巢癌及乳腺癌的危险；产妇喂奶可增加母亲能量消耗，促进母亲形体更快恢复常态；坚持母乳喂养可抑制产后较早排卵，有助于母亲产后避孕；母乳卫生、温度适宜、哺喂方便，品质优于其他任何代乳品，经济实惠是其最大优点。

● 母乳喂养需要早准备

01 准妈妈的心理准备

母乳是半岁以内婴儿最理想的食物，可是如何使母乳喂养得以顺利实施并取得成功，重要的一点是准妈妈自己一定要有决心。自己有没有奶是遇到的第一个问题。其实，妊娠和分娩是一个特定的生理过程，产后泌乳是人类几百万年进化所获得的本能，所有健康妇女在分娩后都有泌乳功能。不过由于某些担忧和希望保持苗条身段等的影响，有些产妇常以“我没有奶”为由，拒绝母乳喂养。产后感觉不能分泌足够的乳量，因而担心婴儿得不到足够的营养，确实让产妇担忧不已。但越是担忧焦虑，奶就越少，最后好像真的没有奶了。其实这

是精神—心理方面的因素，并不是真正的“我没有奶”。关键在于乳母是否打算喂奶和坚持喂奶。产妇模棱两可、信心不足及焦虑的直接后果是可能出现短暂的泌乳量减少，但随后会自然回升。在这段关键时间，周围关系密切的人们，尤其是丈夫和其他亲人的鼓励是决定产妇能否重新喂哺婴儿的至关重要的因素。下定决心，坚持用自己的奶哺喂婴儿是母乳喂养成功的最有效的法宝。



按摩乳房

- ① 入睡前洗净双手，用对侧手掌顺时针方向从乳房基部向乳头方向按摩。
- ② 手法柔和，每次10~15分钟。按摩时应当避免过度刺激乳头，以免引起宫缩。



提拉乳头

在妊娠后期要强化乳头，先以清水清洗乳头后，自乳晕向乳头部抻拽乳头，使其得以延伸挺立在乳房之上，以避免分娩后婴儿吸不着乳头而致喂养失败。



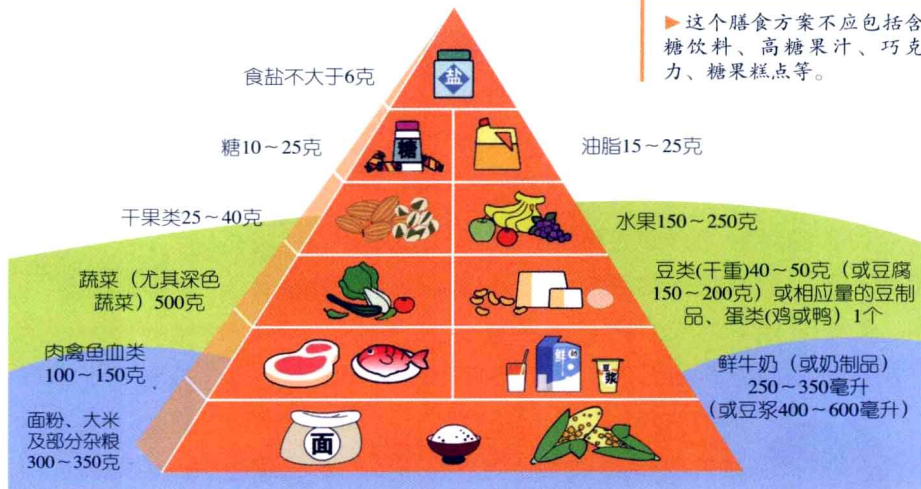
02 准妈妈的乳房准备

从妊娠开始就要注意乳房的清洁，给乳房预留足够的发展空间，佩戴纯棉宽松的胸罩。妊娠5个月后，可以进行乳房的按摩，以促进局部血液循环，有利于乳腺小叶和乳腺管的生长发育。

● 如何维护哺乳妈妈的营养与健康

哺乳期的母亲承担着自身和宝宝的营养需要，而且宝宝所需的营养随着宝宝身体的增长而增多，因此乳母所需的营养较一般育龄妇女高。如果膳食营养不能满足乳母所需，为满足宝宝所需，母体将动用自身原有储备，以供合成乳汁之用；但长期营养不足，乳母将出现营养不良，表现为体重下降、消瘦和泌乳量减少，乳汁成分也会进而受到影响。因此，保障乳母的膳食营养和呵护其健康是母乳喂养成功的关键。满足乳母营养需要的好办法是为乳母安排平衡膳食。

▶ 主副食食品种类的建议用量如下：



▶ 一天之中乳母的食物种类和数量也可简化为：

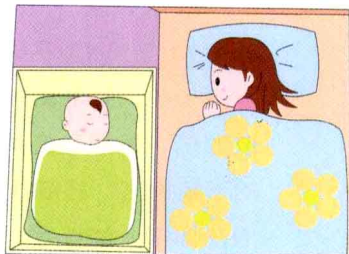


● 母乳喂养成功要点

产后母乳的分泌受许多因素影响，为保证宝宝有充足的人乳来源，根据国内外经验，可采取以下综合措施来维护和促进母乳分泌。

01 母婴同室

在医院出生的宝宝尽可能和母亲在同一房间养护。宝宝出生后，可赤身偎在产妇怀里，与母亲的体肤相接触，可增加乳母信心、加深亲子感情和巩固母乳喂养。洪都拉斯在实施母婴同室和鼓励母亲喂奶的医院管理制度后，医院在两年内新生儿的死亡数下降了50%、患病数减少了70%，而且医院节省了在奶瓶、奶头及配奶方面所花费的大量资金。可见母婴同室有很多优点。



02 尽早开奶、多让宝宝吸吮

在新生儿出生后的半小时内立即抱着宝宝吸吮产妇乳头，虽然这时产妇一般都没有乳汁，但这种吸吮对神经-内分泌系统构成刺激，促使催乳素分泌，诱导产妇乳房泌乳，而且可迅速促进和增加乳汁分泌量，并有助于以后巩固母乳喂养。母乳喂养成功的关键是，在产后两周内，即

使没有多少奶，也要坚持每天让宝宝吸吮8~12次。通常在三五天内，产妇就会感觉有奶甚至奶胀，宝宝饿了想吃就喂，不必拘泥于几小时喂一次。宝宝愈是强烈吮吸乳房，乳汁分泌就愈旺盛。新生儿头几天可以每小时、不短于每3小时喂一次，夜间至少喂2~3次。如果睡着了，可叫醒后喂奶。经过短期训练，就能协调母子间吸乳、授乳行为及心理互动，顺利养成喂奶习惯。

特别提示

TIPS

营养素不可缺，更不可滥

为乳母所提供的平衡膳食是维护健康的重要因素之一。然而任何食品及其所含有的营养素都有各自的属性及使用极限，摄入过少会出现营养素缺乏，摄入过多会有毒副作用。例如微量营养素中的碘、硒、铁，维生素中的维生素A及维生素D，都有各自的适用范围，过多会中毒而太少又会致营养素缺乏性疾病。为乳母安排的膳食要注意到日常膳食中各种食物的量，并在同类食品中交替换用，以取得不同来源的各类营养素。

03 正确的哺乳姿势

要想巩固母乳喂养，培养宝宝吮乳习惯（形成条件反射），乳母应采取正确的哺乳姿势，如坐位、卧位、半卧位等。**哺乳持续时间，每次15~20分钟即可。以坐位为例，母亲坐在有靠背的椅子上，与哺乳乳房同侧的下肢抬高，将脚踩在高约20厘米的小凳上，将婴儿抱在怀中，使孩子整体侧向母亲乳房，婴儿的脸颊贴着乳房。**乳母将拇指和其余四指分别放在乳房的上方和下方，托起乳房，将乳头轻碰宝宝下嘴唇或腮部，当宝宝口张大舌向下时，将乳头连同乳晕送入宝宝口中，使乳头深入口腔后部，这样，宝宝在吸吮时就能充分挤压乳晕下的乳窦，迫使乳汁排出，同时也有效刺激乳头内的神经丛以促进母亲脑下垂体分泌催乳激素，增加乳汁的分泌。



04 让宝宝吸空乳房

哺乳是一种生理行为，产妇的生理性下乳反射至少需时3分钟，在宝宝吸吮过程中，乳房内容物约75%在5分钟内排空，90%在10分钟内排空。因而在哺乳时每侧乳房至少应喂5分钟，宝宝随后吸到的乳汁，才是含有更高量脂肪的乳汁，这既是宝宝热能的重要来源，也是更为重要的

健康关照

不要给初生婴儿喂糖水或牛奶

婴儿出生的头一两天，产妇还没下奶或只有一点奶，妈妈担心孩子饿着，总想给孩子吃点诸如糖水或牛奶之类的东西。其实，婴儿饿了就会用力吸吮乳房，这正是培养吸吮习惯的好机会，也是促进乳汁分泌的最好刺激。所以妈妈可以多次让孩子吸吮，这种强烈刺激会大大增加奶量。不必急于给婴儿喂糖水或其他饮料。



必需脂肪酸的来源。每次喂奶时，先尽量排空一侧乳房，下次再从另侧乳房开始，两侧乳房交替先喂。每次哺乳都使乳房排空，每24小时内排空乳房不少于3次，即可增加泌乳量。

05 坚定自己喂奶信心

产妇要避免疲劳和情绪波动，丈夫和医护保健人员要对产妇进行安抚，使其充满信心是巩固母乳分泌和母乳喂养获得成功的重要条件，但乳母本人坚信自己能喂奶和认真喂哺宝宝是决定性因素。



06 及时添加辅食

随着宝宝不断长大，所需营养素的量也不断增加。乳母的乳量虽也可增多，但不能满足宝宝的需要。然而，母乳相对满足宝宝需要的时期在各个宝宝身上是不同的，大致是生后4~6个月。

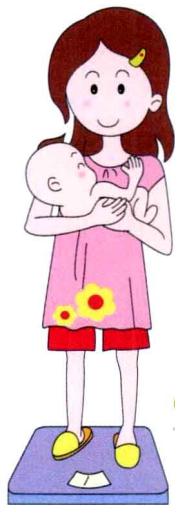
4月龄时母乳可满足婴儿所需能量及营养素的百分率

热能	蛋白质及脂肪	碳水化合物
63 %	85 %	38 %

因此，自生后4个月就可添加以碳水化合物为主的辅助食品和代乳品。即使母乳量很充足也不应晚于生后6个月添加辅食，以便宝宝养成进食习惯和逐渐适应以牛乳及乳制品代替母乳的混合喂养方式，直至宝宝1岁左右或稍后断奶。在农村或边远地区，由于辅食添加不及时、品种过少及无适当乳制品替代母乳等原因，为补充宝宝所需蛋白质，断奶时间可延至1.5~2岁。对患营养性贫血、佝偻病和虚胖（渗出性素质）的宝宝，或经常漾奶、吐奶的小儿，若母亲授乳量是充足的但宝宝体重增加不好，则可提前试加辅食。

倡导母乳喂养

世界卫生组织倡导母乳喂养应持续一年以上然后再让宝宝断离母乳。尽管这里讲的是断离母乳，但并不是不再给宝宝喂奶，而是用牛乳或其他乳制品替换人奶。即在宝宝出生后的整个儿童时期的膳食中都应该有与该年龄相适应的奶及奶制品。



07 断奶及换乳

在断离母乳前，应为宝宝添加牛乳或其他乳品，并逐渐以牛乳或其他乳品替代母乳，这个过程通常要经历几个月，所以又叫做换乳期。**对按时添加辅食并已养成进食习惯和适应牛乳喂养的小儿，一岁左右是适当的断离人奶的年龄。**在辅食来源不充分或宝宝还不太适应辅食和代乳品，或小儿患病或正值盛夏或寒冬等情况下，母乳喂养可延至生后第二年。因为这是幼儿获得能量和蛋白质的重要来源，也有助于其抵抗某些感染性疾病。

● 母乳喂养中经常会遇到的问题

01 如何判断孩子是否吃饱了

◆ **【近期判断吃得合适的标志】** 从孩子吃奶的情况看，孩子有想吃奶的表示，随后含住乳房用力吸奶并有吞咽声，经5~10分钟吸吮，就不大用力吸奶甚至叼着奶头玩，随后松开奶头安静入睡。出生3天以后，每24小时应有6次以上小便，3~4次大便。

◆ **【家庭可用的测试办法】** 在孩子吃奶前称一下体重，吃完奶后再称一下体重。差额就是吃进去的奶量。将一天内各次奶量加在一起就是一天的总量。

◆ **【近阶段判断的标志】** 出生10天以后，每周增重最少125克，或满月最少增加600克。以后每月的增值可依据以下公式推算出来：

0~6个月的婴儿

体重(千克) = 出生体重 + (月龄 + 1) × 0.9

7~12个月的婴儿

体重(千克) = 7.01 + 月龄 × 0.29

家长用以上测定的体重值，与世界卫生组织的参考值（见表7-1）比一比，与2005年全国7岁以下儿童调查结果（见表7-2、表7-3）比比，也可以与以上公式的推算值比一比，就可以知道孩子是否正常生长，从而间接判断出喂养孩子是否得法。也可以将结果与孩子上次检测的结果比一比，看看长了多少，是否正常。