

向育儿专家取经



宝宝辅食

Xiang Yuer Zhuanjia Qujing
Baobao Fushi Tianjia



添加

10,000,000⁺家庭
的选择，宝宝健康成长的保证

- 宝宝辅食添加的六大基础知识
- 不同月龄的宝宝辅食的性状有变化
- 300多道最适合宝宝添加的辅食
- 妈妈最关心的100个常见辅食添加问题

全能妈妈
实践版



CIPG

海豚出版社

DOLPHIN BOOKS

中国国际出版集团

北京大学第三医院儿科主任 童笑梅★编著

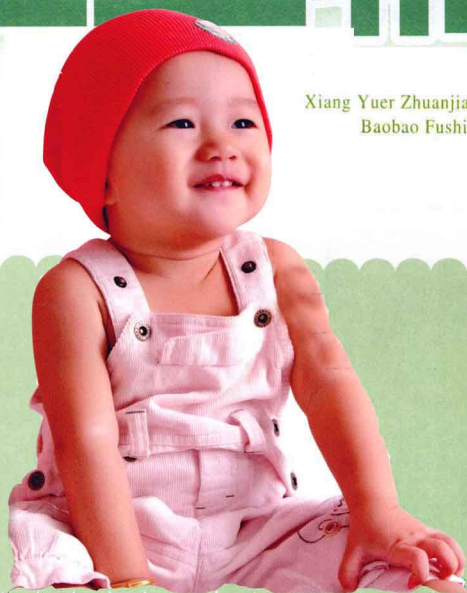
向育儿专家取经 宝宝辅食



Xiang Yuer Zhuanjia Qujing
Baobao Fushi Tianjia



添加



CIPG

海豚出版社

DOLPHIN BOOKS

中国国际出版集团

图书在版编目(CIP)数据

向育儿专家取经. 宝宝辅食添加 / 童笑梅编著. --北京: 海豚出版社, 2010.7
(亲子乐开怀)

ISBN 978-7-5110-0093-4

I. ①向… II. ①童… III. ①婴幼儿—哺育②婴幼儿—食谱
IV. ①TS976.31②TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第111740号



书 名: 向育儿专家取经. 宝宝辅食添加

编 著: 童笑梅

责任编辑: 张 彬

出 版: 海豚出版社

网 址: <http://www.dolphin-books.com.cn>

地 址: 北京市百万庄大街24号 邮 编: 100037

电 话: 010-68997480 (销售) 010-68998879 (总编室)

传 真: 010-68993503

印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 24开(880毫米×1230毫米)

印 张: 11.5

字 数: 350千字

版 次: 2010年8月第1版 2010年8月第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5110-0093-4

定 价: 28.00元





辅食添加, 妈妈的必修课

每个宝宝都是上天赐给爸爸妈妈的礼物。从宝宝出生的那一刻起, 妈妈们就已下定决心要把宝宝喂养得白白胖胖的, 但新手爸妈所了解的育儿知识少知又少。什么时候该给宝宝添加辅食? 怎样添加辅食才能使宝宝获得充足的营养……随着小宝宝在怀中渐渐长大, 这一系列问题会接踵而来, 每一位新手爸妈接受考验的时候来到了。

宝宝的营养补充有两个关键时期, 一个是半岁以内的全母乳喂养, 另一个是4个月至1岁期间的辅食添加。这两个阶段的营养状况直接影响到宝宝的身体、心理、智能的发育和对疾病的抵抗力。还没当妈妈的准妈妈或者刚刚当上妈妈的新妈妈, 一起来学习一下如何喂养1岁以内的宝宝。

本书为妈妈们提供了300多道辅食食谱、50个宝宝常见疾病的食疗方案、100个关于宝宝断奶和辅食添加方面的常见问题的解决方案, 还根据宝宝的营养需求, 为妈妈们提供了极具应用价值的宝宝营养计划和各种辅食的制作指导, 使从来没做过饭的菜鸟妈妈也能成为宝宝的“特级厨师”, 为宝宝制作出既营养又美味的超级辅食。

拥有宝宝是妈妈的幸福。养育好宝宝则是每位妈妈不可推卸的责任。也许你没有准备, 也许你觉得一筹莫展, 不知道该从哪里下手。没关系, 好妈妈是可以修炼出来的。只要你认真阅读这本书, 并在实践中勤加应用, 相信很快就会掌握为宝宝断奶和添加辅食的技巧, 让宝宝在你的智慧和爱心中健康、快乐地成长。

相信自己, 为宝宝全面而有效地添加辅食, 每位妈妈都可以做到!



CONTENTS

目录



Part 1

辅食添加基本知识



辅食添加的作用

添加辅食有什么必要	2
宝宝营养来源的三个阶段	3
光吃母乳不吃辅食好不好	4
添加辅食好处多	4



添加辅食的时机很重要

太早、太晚都不好	5
掌握最佳的添加时机	6
4个月后的婴儿容易贫血	6
5个月后的婴儿容易缺钙	7



辅食添加基本原则

与宝宝的月龄相适应	8
一种到多种	8
辅食要鲜嫩、卫生、口味好	8
进食时的心情要愉快	8
从稀到稠	8
从细小到粗大	9
遇到不适要立刻停止添加	9
吃流质或泥状食品不宜过长	9



各类辅食的添加顺序

从种类讲	9
从数量讲	10
从质地讲	10
从时间讲	10

宝宝辅食制作有妙招

辅食制作常见工具	10
选择健康食材	12
宝宝辅食的烹调细节	12

宝宝辅食材料中的关键营养素

水	13
蛋白质	14
脂肪	15
碳水化合物	15

维生素	15
钙	17
铁	17
锌	18
钾	19
磷	19
钠	19
碘	20
其他微量元素	20



Part 2 0~1岁宝宝辅食添加

1~4个月 小小品尝家

宝宝口腔的特点	22
阶段喂养方案	22
可以享用的食物	23
添加原则	23
DIY技术指导	26

- 鲜橙汁/26 ● 苹果水/26 ● 木瓜水/26
- 雪梨汁/27 ● 枣水/27 ● 番茄汁/27

- 米汤/28 ● 油菜水/28

- 黄瓜汁/29 ● 果味胡萝卜汁/29

妈妈的烦恼	30
-------------	----

5~6个月 整吞整咽期

宝宝口腔的特点	31
可以尝试的信号	31
辅食添加任务	31

可以享用的食物..... 31

添加原则..... 32

DIY技术指导..... 34

●小米粥/34 ●蛋黄羹/34 ●胡萝卜水/34

●土豆泥/35 ●胡萝卜泥/35

●水果酸奶/36 ●南瓜泥/36

●鲜玉米糊/37 ●苹果泥/37 ●香蕉糊/37

●茄子泥/38 ●油菜泥/38 ●枣泥/38

●猪肉泥/39 ●蒸鱼肉泥/39

妈妈的烦恼..... 40

7~8个月 用舌捣碎期

宝宝口腔的特点..... 41

可以尝试的信号..... 41

辅食添加任务..... 41

可以享用的食物..... 41

添加原则..... 42

DIY技术指导..... 44

●什锦猪肉菜末/44 ●鸡肝肉饼/44

●肝末土豆泥/44 ●肝肉泥/45 ●菜花泥/45

●青菜肉末粥/45 ●双色蛋/46 ●红嘴绿鹦哥丝面/46

●青菜蛋黄豆腐/46 ●猪肝蛋黄粥/47

●奶油菜花/47 ●蔬菜猪肝泥/48

●什锦豆腐糊/48 ●鸡肝糊/48

妈妈的烦恼..... 49

9~10个月 牙床咀嚼期

宝宝口腔的特点..... 50

可以尝试的信号..... 50

辅食添加任务..... 50

可以享用的食物..... 50

添加原则..... 52

DIY技术指导..... 54

●营养蛋花粥/54 ●猪血菜肉粥/54

●西红柿鸡蛋什锦面/55 ●猪肝汤/55

●肉末西红柿/56 ●鸡肉土豆泥/56

●鸡肉蒸豆腐/57 ●五彩冬瓜盅/57

●香菇火腿蒸鳕鱼/58 ●双蛋黄豆腐/58

●虾肉泥/59 ●虾仁炒蛋/59 ●南瓜拌饭/59

●牛肉蔬菜燕麦粥/60 ●虾仁金针菇面/60

妈妈的烦恼..... 61



11~12个月 自由咀嚼期

宝宝口腔的特点	62
可以尝试的信号	62
辅食添加任务	62
可以享用的食物	62
添加原则	63
DIY技术指导	65

●菠菜鸭血豆腐汤/65 ●胡萝卜牛肉粥/65	
●肉松软米饭/66 ●银鱼蒸蛋/66 ●龙眼莲子粥/66	
●鲜肉馄饨/67 ●桃仁稠粥/67	
●碎菜牛肉/68 ●三色豆腐/68	
●豌豆猪肝软饭/69 ●虾仁珍珠汤/69	
●肉末卷心菜/70 ●牛肉萝卜汤/70	
妈妈的烦恼	71
专题一 10分钟亲子游戏	72



Part 3 专家亲自教你做辅食

图解各类辅食制作

流质食物	76	蒸蛋	82
菜汁	76	半固体食物	82
果汁	77	肉末	82
泥糊状食物	78	米糊和稀粥	84
菜泥	78	固体食物	85
果泥	79	软饭	85
肉泥	80	馒头	86
肝泥	81		
蛋黄泥	81		

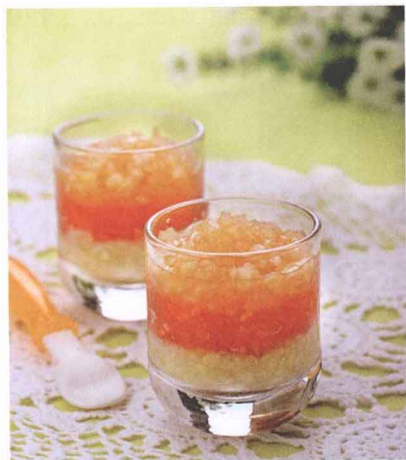
宝宝最爱吃的主食

牛奶	87
大米	90
小米	91
面粉	93
燕麦	95



🍷 宝宝最爱吃的蔬菜

红薯	98
菠菜	100
土豆	102
西红柿	104
胡萝卜	106
白萝卜	107
卷心菜	109
冬瓜	111
豌豆	112
茄子	114
南瓜	115
香菇	117
山药	119



🍷 宝宝最爱吃的水果

苹果	121
梨	122
草莓	124
红枣	125
香蕉	127
山楂	129
荸荠	130

🍷 宝宝最爱吃的肉类与蛋类

淡水鱼	132
鳕鱼	134
鲑鱼	135
虾	137



猪肉	138
鸡肉	140
牛肉	142
肝	144
鸡蛋	146

🍷 宝宝爱吃的其他食物

玉米	148
芝麻	150
花生	152
核桃	154
板栗	156
豆腐	158





Part

4

特殊辅食 为宝宝的健康加分



缺钙宝宝的食疗方案

判断宝宝是否缺钙	162
食疗方案	163
山药芝麻泥	163
蛋黄奶香粥	163
紫菜豆腐羹	164
骨汤面	164
虾皮碎菜包	165
怎样预防宝宝缺钙	165



缺铁性贫血宝宝的食疗方案

判断宝宝是否缺铁	166
食疗方案	167
黑芝麻糊	167
肝泥蛋羹	167
猪肝蔬菜汤	167
怎样预防宝宝缺铁	167



宝宝吐奶的食疗方案

采取有效措施, 预防宝宝吐奶	168
食疗方案	168
粳米水	168



宝宝便秘的食疗方案

食疗方案	169
奶糕	169
加糖的果汁和果水	169
香蕉泥	169
四个小措施, 帮宝宝轻松排便	170



宝宝腹泻的食疗方案

消化不良型腹泻食疗方案	171
脱脂奶	171
焦米汤	172
山楂萝卜汤	172
细菌感染型腹泻食疗方案	172
大蒜水	172
胡萝卜汤	173

病毒性腹泻食疗方案	173
栗子糊	173
护理腹泻宝宝的注意事项	174

宝宝发热的食疗方案

食疗方案	175
金银花露水	175
西瓜汁	175
蔗浆粥	176
发热宝宝的家庭护理	176

宝宝感冒的食疗方案

风寒型感冒食疗方案	178
红糖水	178
葱白香菇母乳汤	178
风热型感冒食疗方案	178
胡萝卜甘蔗水	178
牛蒡子粥	179
感冒鼻塞的宝宝如何护理	179

宝宝咳嗽的食疗方案

风寒咳嗽的食疗方案	180
蒸大蒜水	180
风热咳嗽的食疗方案	181
萝卜水	181

鲜藕雪梨汁	181
川贝梨水	181
咳嗽宝宝的护理要点	182

宝宝百日咳的食疗方案

百日咳初期食疗方案	183
饴糖萝卜汁	183
秋梨白藕汁	184
百日咳痉咳期食疗方案	184
胡萝卜红枣水	184
百日咳宝宝居家护理要点	184

宝宝鹅口疮的食疗方案

食疗方案	185
萝卜橄榄汁	185
西洋参莲子炖冰糖	185
冰糖银耳羹	186
如何护理患了鹅口疮的宝宝	186

宝宝湿疹的食疗方案

食疗方案	187
银花茶	187
菊花茶	187
绿豆粥	188
护理患了湿疹的宝宝应该注意些什么	188

🥕 宝宝夜哭的食疗方案

脾胃虚寒型夜哭的食疗方案	189
葱姜红糖饮	189
心热受惊型夜哭的食疗方案	190
山药虾仁粥	190
怎样降低宝宝夜哭的频率	190

🥕 宝宝排尿异常(量少、尿频)的食疗方案

食疗方案	191
玉米水	191
葫芦瓜汁	192
甘蔗汁	192
泌尿系统感染引起的排尿异常该怎么护理 ...	192

专题二 和宝宝的亲密接触——婴儿抚触.... 193



Part 5 新手妈妈添加辅食最关心的问题

1~4个月宝宝辅食添加关注的问题	200
5~6个月宝宝辅食添加关注的问题	204
7~8个月宝宝辅食添加关注的问题	211
9~10个月宝宝辅食添加关注的问题	218
11~12个月宝宝辅食添加关注的问题	225



附录 1~3岁聪明宝宝营养配餐

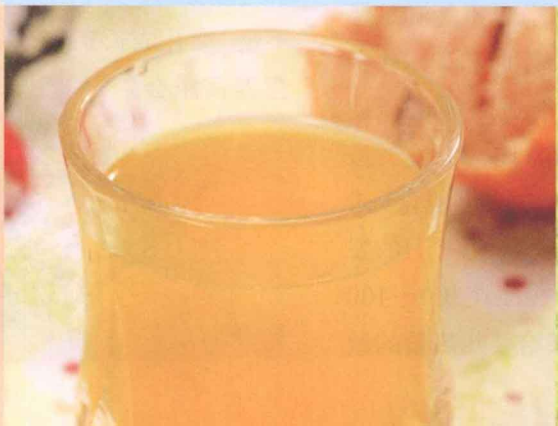
索引 宝宝营养配餐速查表	264
--------------------	-----



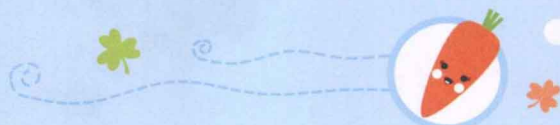
Part 1



辅食添加 基本知识



辅食添加的作用



■ 添加辅食有什么必要

均衡的营养,对成长中的宝宝是很重要的,特别是在0岁阶段的营养给予,更是奠定宝宝一生健康的根基。宝宝在4~6个月大的时候,唾液分泌和胃肠道消化酶的分泌明显多了,消化能力比以前强,胃容量也日渐增大,有能力消化吸收奶以外的其他食品。

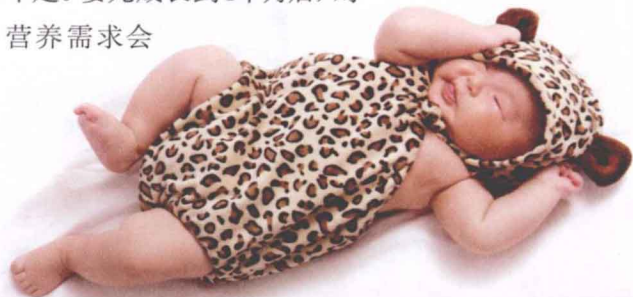
尽管母乳、配方奶等乳制品仍是这个年龄宝宝的最好食物,但它们所含的营养素已不能完全满足宝宝生长发育的需要,因此,父母要在宝宝4~6个月大的时候,开始添加乳制品外的其他食物,这些逐渐添加的食物就称为辅食。

乳类食品——包括人乳在内的营养成分,其所含的维生素和微量元素(铜、铁、锌、钙)也不能满足婴儿进一步生长发育的需要,蛋白质、脂肪和碳水化合物三大营养素的含量和比例,也不能适应4个月以后婴儿身体的需要。当婴儿生长到4个月以后,乳类虽为理想食物,但因水分大的乳类供给的能量有限,对5~6个月的婴儿来说已完全不够,因为5~6个月的婴儿要获得足够的热量,每次奶量至少应在300~400毫升。看来这种单靠增加奶量来供给婴儿热量的做

法是不现实的。

因此,此时单纯乳类食品已不能满足婴儿生长需要,无论是母乳还是人工喂养都必须及时添加辅食。4~6个月时婴儿开始长牙,胃肠道的消化、吸收功能也日趋成熟,这时是逐渐接受从流食到半流食、到半固体,直到固体饮食的初期阶段。这一阶段更是锻炼婴儿咀嚼和吞咽功能的最佳时期,是适应小匙进食的关键阶段。

除此,母乳中钙、磷、铁及各种维生素的含量都不够高,婴儿成长到一定时段后就会显得不足。牛奶中钙、磷的含量比较高,但比例不适合婴儿,所以婴儿不易吸收;加上牛奶必须经过加热、消毒、再加工和运输储藏,其中的维生素会被大量破坏,含量也会不足。婴儿成长到4个月后,对营养需求会



迅速增加,一般这类营养素就会显得不足,如不及时补充,其健康和正常生长都会受到影响,严重的会导致发生缺铁性贫血和佝偻病。而这些营养素的新来源只能是辅食,如果要补充这些营养素的不足,必须给婴儿添加辅食。

■ 宝宝营养来源的三个阶段

婴儿营养首先来源于母乳,母乳中的蛋白质、脂肪、维生素和各类矿物质都是配方最合理、最理想、最适合婴儿生长需要的,所以婴儿生长的第一个阶段——1~4个月时的营养最好主要来自母乳。如果母乳充足,婴儿的成长一般不会有任问题,所以也无需再添加别的营养辅食;此时如果母乳不足或母亲无乳,婴儿最好能以牛奶为营养主要来源,因为牛奶虽不易让婴儿消化,但从营养的全面性来说,还是最接近母乳的,所以可作为除母乳外最好的婴儿营养来源。

随着婴儿生长发育的进展,婴儿营养要进入第二个阶段,即从4个月开始到9个月时的迅速生长期。如果只从母乳中获得营养会显得不足,尤其是水质的母乳蛋白质含量、脂肪含量、矿物质含量、维生素含量,都会不足以满足婴儿迅速生长的需要,此时最易缺乏的营养素是蛋白质、铁和钙,这就必须考虑从母乳以外的食物来补充。



婴儿生长的第三个阶段是10个月到12个月时。此时婴儿进入了又一个生长发育高峰,他的大脑功能迅速发育,对周围世界的认知能力迅速增加。他会开始认人、认识物件,并把大脑认知的事物与语言联系起来;他逐渐学会自己玩,从用手去够远处的物件到学习搭积木;会开始有意识地学叫爸爸妈妈,并根据音乐节奏扭动身体;会从扶墙站立发展到自立、到蹒跚学步;饮食上则进入了一个由辅食逐渐代替母乳,到最后完全脱离母乳、完全依赖自然食物的阶段。

这是一个很关键的时期,此时提供给婴儿的食物营养是否丰富,是否全面,是否适合其生长发育的需要,会直接影响其身体和大脑的发育,影响其机体的各种功能的发育,影响其今后机体的健康。

■ 光吃母乳不吃辅食好不好

随着月龄的增加，婴儿对各种营养的需求量逐渐增多，母乳就不能完全满足婴儿的需要了。如果长期吃母乳而不按时添加辅食，不及时断奶，婴儿会消瘦，体重增长缓慢，从而出现营养不足，严重的会影响其一生的健康。

与此同时，母乳中所含的营养成分及奶量只适合1岁以内的婴儿，只能完全满足于4个月以内的婴儿。对4个月以后的婴儿生长发育所必需的矿物质、维生素的提供往往会显得不足。此时，母乳已经无法满足婴儿的全部需要了。所以，吃母乳的婴儿，从4个月开始就需要适当增加辅食和鱼肝油，以补充母乳的不足。

其次由于不添加其他辅食，婴儿没有适应自然食物的过程，他会变得难以接受其他食物，无法适应母乳以外的各种食物的口味，变得只想依赖母乳。这类孩子逐渐会变得消瘦、头大眼大、脖子细、脊背无力、力不足、气虚声弱。不仅如此，日后孩子会变得极其挑食，对许多事情易不满，心态也会受到影响而变得消极。

另外，专家们还认为，6个月以上的婴儿如只给母乳，不给添加辅食，会因缺乏叶酸和维生素B₁₂而出现营养缺乏性贫血。这类贫血多发于9个月至12个月的婴儿。人体中维生素B₁₂和叶酸是细胞核生长发育的必需物质，如果不足或缺乏，机体中的幼红细胞体积就

会增大，造成巨幼红细胞性贫血，这通常是营养不足所造成的。这种贫血会使婴儿出现拒食、吃食时舌头震颤、面无表情、不会哭笑、反应迟钝、面黄口唇苍白、头发干枯稀疏、头部虚肿、肝脾肿大、血小板减少等症状，会严重影响婴儿的健康及智力、身体的生长发育。

所以不及时添加辅食是后患无穷的。

■ 添加辅食好处多

在添加辅食的过程中，宝宝主要是从外界环境中获得妈妈母乳中不曾有的营养素，而这些营养又是宝宝一生中最需要的，这个时期如果没有及时给宝宝添加辅食的话，就会影响宝宝的未来，以后做父母的再后悔也于事无补了。添加辅食对宝宝生长有四个重要作用：

1 提供更加丰富的营养。这个时期宝宝从母乳中最得不到的营养是铁，所以及时地添加辅食给宝宝带来含铁的营养食物，预防宝宝贫血而影响生长发育。

2 强化宝宝的消化功能。随着宝宝的月龄增长，宝宝的胃容量也增大，肠道需要的养分也开始扩大，这时添加的辅食就能让宝宝更加容易得到全面的生长，同时培养了宝宝想吃饭的食欲。

3 促进宝宝的智力发育。科学证明,如果妈妈添加辅食的方法是适合宝宝的每个阶段的话,这些添加的食物可以促使宝宝的感知觉发育,包括人类的12对脑神经中的嗅觉、视觉、听觉、吞咽觉等神经的开发和完善,所以说添加正确的辅食就能让你的宝宝领先于别的宝宝。

4 从小养成良好的饮食习惯。这个时期我们给宝宝添加辅食时要少放调味品,给孩子吃清淡的食物,不要过多地给宝宝一些小零食,只有做好了这些,宝宝以后才会很好养育。

添加辅食的时机很重要



■ 太早、太晚都不好

如果添加的时机掌握得不好,在宝宝生长发育的关键阶段就会有负面情况出现,甚至会影响到宝宝今后的一生。

0~4个月的宝宝身体发育处于一个关键的时期,各种器官都在慢慢地生长,这时的消化功能并不是很好,4个月的宝宝唾液中淀粉酶低下,胰淀粉酶分泌少且活力不高,过早地添加食物会让宝宝的胃很不适应,这样的话就会让宝宝在得不到营养的基础上还要丢失养分,所以就出现了宝宝生长缓慢,还有的情况是出现负增长,这样的情况是每一位父母

都不想看到的。

当然,如果添加得过早就会出现宝宝的营养不足,与同龄的宝宝比起来就会明显地感觉自己的宝宝体质要弱一些,同时再给宝宝去添加辅食的话,有可能宝宝会出现吞咽反应,辅食时出现呕吐,难以接受辅食。

