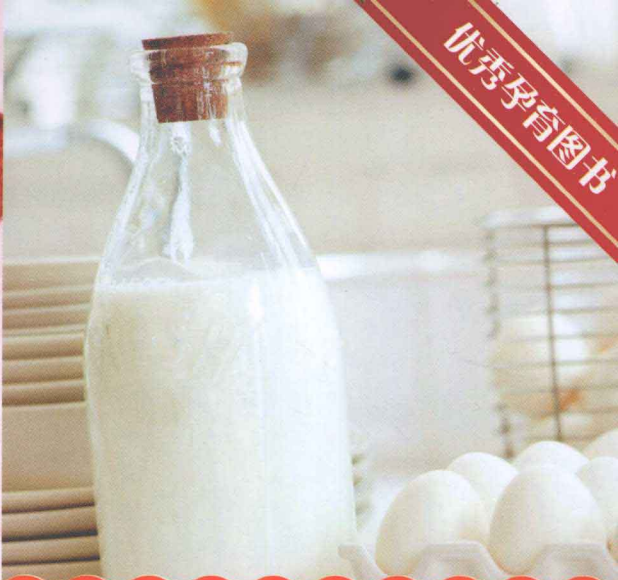


优秀孕育图书



专家全面指导，保证宝宝胃口大开

东方知语早教育儿中心 编著

图解

宝宝辅食喂养



上海科学技术文献出版社



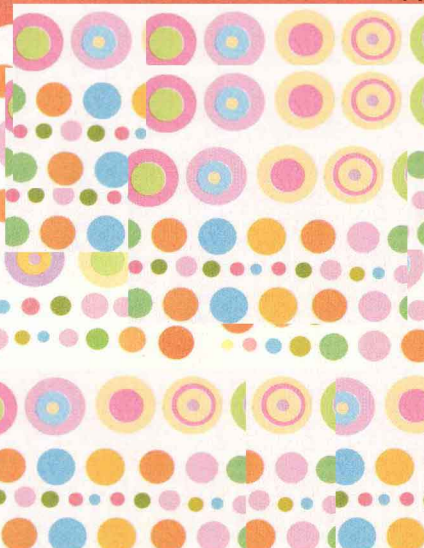
图解

宝宝辅食喂养

TUJIE BAobao FUSHI WEIYANG



东方知语早教育儿中心 编著



上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解宝宝辅食喂养/东方知语早教育儿中心编著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2011. 1

ISBN 978-7-5439-4530-2

I. 图… II. 东… 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 (2010) 第192853号

责任编辑: 忻静芬



图解宝宝辅食喂养



东方知语早教育儿中心 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市长乐路746号 邮政编码 200040)

全 国 新 华 书 店 经 销

北京丰富彩艺印刷有限公司印刷

*

开本 720 × 960 1/16 印张 20 字数 270000

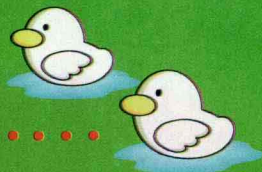
2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5439-4530-2

定价: 29.90元

<http://www.sstlp.com>

记录下自己 当时的心情吧.....



● 盖上宝宝的小脚印作为这本书的藏书章吧！



许多年后，
在宝宝的成人礼上，
这本书会是一件意义非凡的礼物呢！



● 为宝宝的未来写下寄语



妈妈宝宝之间的桥梁

前言

F-----o-----r-----e-----w-----o-----r-----d

宝宝来到这个精彩的世界，一切从零开始。他们要学习的东西非常多，这其中就包括吃的技能与习惯。

0~3岁是宝宝一生中生长发育最快的时期，是智力启蒙和情商培养的关键时期，更是宝宝学习吃的技能、养成良好饮食习惯的黄金时期。营养是宝宝生长发育的物质基础，只有吃得好宝宝才能健康成长。

与其数着每一天，不如掌握每个时段！周到的常识储备，帮助您更好地养护您的宝宝。宝宝学习吃的学校是家庭，学习吃的老师是家长，家长要掌握一些辅食添加和科学喂养的知识，担当起科学养育的重任。

一般来说，从宝宝满4~6个月起，母乳的营养已经不能完全满足宝宝的生长发育需要，这时候就需要给宝宝逐渐添加辅食了。

到底该怎样给宝宝添加辅食？怎样制作宝宝的辅食？第一次该怎样喂辅食？宝宝不吃辅食怎么办？宝宝不会咀嚼又该怎么办呀？宝宝这么小怎么就挑食？……如果您正在被这些问题所困且不知所措，那么，不妨读读这本书吧！

本书针对宝宝从出生到断奶这一转折时期，按月龄介绍了宝宝身心发育特点、营养需求，详尽地讲述了妈妈必知的喂养常识，还为妈妈提供了辅食制作的全过程。尤其值得一提的是，本书特别设置了“制作、添加一点通”、“相关连接”两个小版块，针对辅食制作的原料选购、食材性质、烹调注意事项及食物搭配等细节进行了说明，更便于妈妈合理制作辅食与喂养。

良好的饮食习惯应从小培养。本书中，对一些应注意的进餐礼仪进行了介绍，让宝宝从小就养成良好的进餐习惯，为将来融入社会打下基础。

宝宝的健康成长离不开各种营养素的均衡摄取。本书不仅介绍了各种营养素的生理功能及缺乏症状，还提供了一些辅食制作方法，让宝宝有针对性地进补所需营养素。

妈妈还可通过巧做辅食，来应对宝宝的不适症状。本书中提供了几种简单易行、对宝宝安全有效的辅食，帮助宝宝尽快康复。

能让宝宝吃得健康、快乐，妈妈做得省心、喂得放心，是编者的最大心愿。但由于水平所限，书中难免有不完善之处，请广大读者指正。

编者



目CONTENTS录



1

0~1岁宝宝喂养月月通

0~1岁的宝宝生长发育特别快，尤其是前几个月，其体重可达出生时的2倍多，除坚持母乳喂养外，4个月时应逐渐添加辅食，如菜汁、米汤、蛋黄、鱼泥、肉泥、饼干等，为以后逐渐断奶打好基础。此时添加食物应遵循下列原则：由稀到稠，由少到多，由细到粗，由一种到多种，并在宝宝身体健康、消化功能正常时添加。



第一个月



1. 身心发育特点
2. 营养需求
3. 喂养常识

2

3

4



第二个月



1. 身心发育特点
2. 营养需求
3. 喂养常识
4. 辅食制作与添加

16

17

18

25

♥ 第三个月 ♥

1. 身心发育特点 28
2. 营养需求 29
3. 喂养常识 30
4. 辅食制作与添加 35

♥ 第四个月 ♥

1. 身心发育特点 38
2. 营养需求 39
3. 哺养常识 40
4. 辅食制作与添加 49

♥ 第五个月 ♥

1. 身心发育特点 54
2. 营养需求 55
3. 喂养常识 56
4. 辅食制作与添加 61

♥ 第六个月 ♥

1. 身心发育特点 72
2. 营养需求 73
3. 喂养常识 74
4. 辅食制作与添加 81

♥ 第七个月 ♥

1. 身心发育特点 85
2. 营养需求 86
3. 喂养常识 87
4. 辅食制作与添加 93

♥ 第八个月 ♥

1. 身心发育特点 103
2. 营养需求 104
3. 喂养常识 105
4. 辅食制作与添加 113

♥ 第九个月 ♥

1. 身心发育特点 118
2. 营养需求 119
3. 喂养常识 120
4. 辅食制作与添加 124

♥ 第十个月 ♥

1. 身心发育特点 136
2. 营养需求 137
3. 喂养常识 138
4. 辅食制作与添加 144

♥ 第十一个月 ♥

1. 身心发育特点 151
2. 营养需求 152
3. 喂养常识 153
4. 辅食制作与添加 158

♥ 第十二个月 ♥

1. 身心发育特点 163
2. 营养需求 164
3. 喂养常识 165
4. 辅食制作与添加 171

2

良好的进食习惯早培养

如果宝宝没有良好的饮食习惯，再好的营养餐也会打折扣。婴幼儿期是孩子生长发育的关键期，摄取丰富的营养是保证身体健康发育的前提，让孩子生活有规律，定时定量进餐是家长的心愿。培养孩子良好的进餐习惯要循序渐进，持之以恒。注重孩子独立进餐习惯的培养，形成良好的进餐习惯，这不仅能使孩子摆脱依赖的习惯，还会让孩子获得一些生活能力的锻炼，有利于其身心健康的发展。

- | | | | |
|------------------|-----|---------------|-----|
| 宝宝应有哪些良好的饮食习惯 | 184 | 给孩子多喂水 | 190 |
| 怎样养成宝宝良好的进餐习惯 | 184 | 给孩子喝水有讲究 | 191 |
| 怎样训练宝宝自己用餐具吃饭 | 185 | 培养宝宝自主进食的好习惯 | 192 |
| 要教宝宝细嚼慢咽 | 186 | 培养宝宝按时进餐习惯 | 192 |
| 餐前餐后不吃水果，要在两餐之间吃 | 186 | 纠正宝宝挑食的5个妙招 | 193 |
| 宝宝不要偏食 | 187 | 多吃鱼，宝宝会更加聪明 | 193 |
| 如何让宝宝爱上辅食 | 187 | 正确引导宝宝的饮食口味 | 194 |
| 纠正不良习惯，保护牙齿 | 189 | 改变“老虎宝宝”饮食有妙招 | 195 |
| 怎样改掉宝宝边吃边玩的毛病 | 189 | 怎样培养宝宝爱吃蔬菜的习惯 | 196 |



3

养育健康宝宝 把好“口”关！

健康是父母送给宝宝最好的礼物。而养育健康的宝宝，不是简单地给他吃、喝，而是需要一些方法。其实，宝宝从出生到成长的每个阶段，人工喂养应该注意些什么？添加辅食有哪些原则和禁忌？制作辅食的方法……一系列的问题，困扰着年轻的父母。本章就告诉父母们怎样为宝宝选择安全的、科学的、合理的食品，怎样从“口”上把好关，做宝宝饮食安全的卫士！

1~3岁饮食问题	198	宝宝为什么拒食	205
1~3岁宝宝的营养需求	199	宝宝吃奶睡着怎么办	206
1~3岁宝宝饮食安排原则	200	开奶晚的孩子如何进行母乳	
母乳喂养的好处	201	喂养	207
断奶前后如何喂食有利于长		母乳喂养常见误区	207
牙	203	断奶注意事项	209
食“苦”味食品，对宝宝健		怎样冲调配方奶粉	210
康有利	203	如何判断宝宝是否吃饱了	212
幼儿每天吃鸡蛋要注意什么	204	如何为宝宝创造良好的进餐	
配方奶粉可以作为母乳替代		氛围	213
食品	205	人工喂养需注意的事项	213
		宝宝拒绝蔬菜和水果怎么办	215
		怎样避免喂出肥胖儿	216
		添加辅食三大原则及四忌	218
		几种做婴儿辅食的方法	219
		辅食添加技艺	220



4

合理摄取营养素
让宝宝更健康

为了生长发育的需要，宝宝需要食物；为了宝宝的健康，无论他有多大，食物中都应该含有充足的蛋白质、维生素、碳水化合物和矿物质。至少在4个月以前，婴儿主要靠吃奶吸收这些营养。过了4个月，等他开始吃更多辅助食物的时候，只要父母给他准备合理、均衡的膳食，宝宝就能得到所需的全部营养。大多数的营养素可以靠一日三餐来提供，适当地补充一些营养素对孩子是很有好处的，不过，量和方法很重要。孩子发育需要的营养素，很多都能在天然食品中得到。



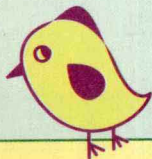
♥ 水：生命之源

♥ 蛋白质：♥
增强宝宝的抗病能力

1. 营养功能 223
2. 主要食物来源 225
3. 宝宝缺乏症状 226
4. 辅食调养 226

♥ 碳水化合物：♥
人体主要热量来源

1. 营养功能 228
2. 主要食物来源 229
3. 宝宝缺乏症状 229
4. 辅食调养 230

♥ 脂肪：♥
宝宝的主要营养素

1. 营养功能 233
2. 主要食物来源 234
3. 宝宝缺乏症状 235
4. 辅食调养 235

♥ 维生素

♥ 维生素A：♥
促进宝宝正常发育

1. 营养功能 238
2. 主要食物来源 238
3. 宝宝缺乏症状 238
4. 辅食调养 239

♥ 维生素C: ♥ 增强宝宝抵抗力

1. 营养功能 241
2. 主要食物来源 241
3. 宝宝缺乏症状 242
4. 辅食调养 242

♥ B族维生素: ♥ 促进宝宝代谢

1. 营养功能 243
2. 主要食物来源 244
3. 宝宝缺乏症状 244
4. 辅食调养 245

♥ 维生素D: ♥ 促进钙的吸收

1. 营养功能 247
2. 主要食物来源 247
3. 宝宝缺乏症状 247
4. 辅食调理 248

♥ 维生素E: ♥ 提高宝宝免疫力

1. 营养功能 249
2. 主要食物来源 250
3. 宝宝缺乏症状 250
4. 辅食调养 250

♥ 维生素K: ♥ 止血功臣

1. 营养功能 253
2. 主要食物来源 253
3. 宝宝缺乏症状 253
4. 辅食调养 254

♥ 钙: ♥ 促进骨骼生长

1. 营养功能 256
2. 主要食物来源 257
3. 宝宝缺乏症状 259
4. 辅食调养 261

♥ 铁: ♥ 宝宝的天然造血剂

1. 营养功能 262
2. 主要食物来源 263
3. 宝宝缺乏症状 264
4. 辅食调养 264

♥ 锌: ♥ 提高宝宝的智力

1. 营养功能 266
2. 主要食物来源 267
3. 宝宝缺乏症状 268
4. 辅食调养 269





碘： 让宝宝更聪明



1. 营养功能 270
2. 主要食物来源 271
3. 宝宝缺乏症状 272
4. 辅食调养 272



卵磷脂： 宝宝的高级神经营养素



1. 营养功能 273

2. 主要食物来源 274

3. 宝宝缺乏症状 274

4. 辅食调养 275



牛磺酸和DHA： 聪明宝宝 不可缺少的营养素



1. 营养功能 277

2. 主要食物来源 277

3. 宝宝缺乏症状 278

4. 辅食调养 278

5

巧做辅食 应对宝宝常见疾病



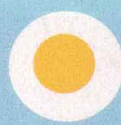
宝宝抵抗力较弱，天气的变化就有可能使娇嫩的宝宝生病，发生咳嗽、感冒、便秘、腹泻等病症。虽然这些都算不上大病，但是宝宝也免不了需要打针、吃药、输液，看着因为疾病日渐消瘦的宝宝，年轻的爸爸妈妈是看在眼里，疼在心里。

宝宝生病的时候到底要不要一味地给宝宝吃药打针呢？有没有既不伤害宝宝身体，又能让宝宝痊愈的两全其美的办法呢？其实，巧做辅食就可以应对宝宝的常见疾病，让年轻的爸爸妈妈可以轻轻松松地呵护宝宝。

鹅口疮	280	夜啼	290	营养不良	301
感冒	281	水痘	292	肥胖	303
发热	283	湿疹	293	积食	304
咳嗽	284	百日咳	295	失眠	306
便秘	286	排尿异常	297	扁桃体炎	307
腹泻	287	消化不良	299		

附录：人工喂养宝宝辅食添加表 308





1

0 ~ 1岁宝宝

喂养月月通

0~1岁的宝宝生长发育特别快，尤其是出生后前几个月，其体重可达出生时的2倍多。除坚持母乳喂养外，4个月后应逐渐添加辅食，如菜汁、米汤、蛋黄、鱼泥、肉泥、饼干等，为以后逐渐断奶打好基础。此时添加食物应遵循下列原则：由稀到稠、由少到多、由细到粗、由一种到多种，并在宝宝身体健康、消化功能正常时添加。





BABY



第一个月

1

身心发育特点

	男宝宝	女宝宝
身高	平均56.9厘米 (52.3~61.5厘米)	平均56.1厘米 (51.7~60.5厘米)
体重	平均5.1千克 (3.8~6.4千克)	平均4.8千克 (3.6~5.9千克)
头围	平均38.1厘米 (35.5~40.7厘米)	平均37.4厘米 (35.0~39.8厘米)
胸围	平均37.3厘米 (33.7~40.9厘米)	平均36.5厘米 (32.9~40.1厘米)

生理特点

听到悦耳的声音可作出反应。

两只眼睛的运动还不够协调。

有觅食、吞咽、握持、吸吮等原始反射。

开始看见模糊的东西。

每天睡眠18~20小时。

皮肤敏感，过冷过热都会哭闹。



心理特点

出生后1个月，会扭头看出现亮光的地方。

喜欢听母亲的心跳声和说话声。

喜欢母乳及甜的味道。

对反复的视听刺激有初步的记忆能力。

发育特征

1个月的孩子，皮肤感觉能力比成人敏感得多，有时家长不注意，把一丝头发或是其他东西弄到孩子的身上刺激了皮肤，宝宝就会全身左右乱动或者哭闹表示很不舒服。这时的孩子对过冷过热都比较敏感，以哭闹向大人表示自己的不满。两只眼睛对亮光与黑暗环境都有反应。1个月的孩子很不喜欢苦味与酸味的食品，如果给宝宝吃，宝宝会表示拒绝。

2

营养需求

对于新生宝宝来说，最理想的营养来源莫过于母乳了。母乳中的各种营养无论是数量比例，还是结构形式，都最适合小宝宝食用。如果母乳充足，只要按需哺喂就可以满足宝宝的生长需要。如果母乳不足或完全无乳，就要选择相应阶段的配方奶粉，定时定量地哺喂。配方奶粉中的营养成分与母乳十分接近，基本能满足宝宝的营养需要。

新生宝宝，特别是冬季出生的宝宝，比较容易缺乏维生素D，为尽早预防佝偻

病，同时适量补充维生素A，出生2周后就可以开始给宝宝喂含有维生素A、维生素D的鱼肝油。每天一次。

此时的宝宝主要是以母乳喂养为最佳，稍大一点后，也可以给宝宝喝一些维生素丰富的水果汁和菜汁等。取少许新鲜蔬菜，如菠菜、油菜、胡萝卜、白菜等，洗净切碎，放入小锅中，加少量水煮沸，再煮3~5分钟。菠菜可以煮一会，胡萝卜和白菜可多煮一会儿。放置不烫手时，将汁倒出，加少量白糖，放入奶瓶给孩子食用。



3

喂养常识

1

为什么一定要给新生儿喂初乳

初乳是指产后1周以内的母乳，呈黄色、黏稠、含糖少、含蛋白质较多，营养价值极高。它具有以下七大优点：

分娩后1~2天，初乳分泌量少且稀，脂肪和乳糖也较少，而蛋白质是成熟乳的数倍，适宜新生儿的消化吸收。

初乳中含抗体多，抗体中分泌型IgA（免疫球蛋白）在新生儿体内不会被消化、吸收和分解，它们覆盖在初生儿呼吸道和消化道黏膜上，以防止细菌和病毒入侵而造成的感染；同时阻止异种蛋白作为抗原进入体内引起过敏。

初乳具有轻微的通便作用，可帮助胎粪排出。

初乳有利于胆红素的清除，从而减轻黄疸。

初乳中维生素A含量较高，有利于减轻感染。

初乳中还含有防止细菌繁殖的乳酸，能预防多种细菌引起的疾病。

初乳中含生长因子，可促进小肠的发育，有利于新生儿的生长发育。



2

母乳——宝宝的最佳食物

母乳是最佳的天然营养品，是任何婴儿奶粉都不能代替的。

初乳中含大量的免疫球蛋白，具有排菌、抑菌、杀菌作用，是宝宝上等的天然疫苗。

母乳有利于让宝宝排清胎粪，让黄疸顺利消退。

母乳中含有使大脑生长更加健全的物质，一种叫做二十二碳六烯酸（DHA）的脂肪酸；还有丰富的胆固醇，为大脑的发



育和激素以及维生素D的生成提供最基本的组成部分；母乳中的乳糖则可以经过分解产生半乳糖，对脑组织的发育极为有益。研究表明，母乳喂养的宝宝较配方奶粉喂养的宝宝智商平均高7~10分。

母乳可以建立母婴之间亲密的交流途径，增进母婴感情。更重要的是，能让宝宝降生后迅速找到这个世界中最值得信

赖的依靠，这种安全感是宝宝日后心智发展的坚实基础。

母乳喂养可刺激妈妈的宫缩，促进产后恢复；还有利于消耗妈妈身上多余的脂肪，重塑苗条身材。

母乳喂养可大大降低妈妈们发生乳腺癌和卵巢瘤的概率。

3

哺乳时间——及早开奶、按需哺乳



新生儿断脐后30分钟，便可裸身抱到妈妈胸前，进行体肤的充分接触，以唤起宝宝的吮吸本能。按需哺乳在出生后的1周左右特别重要，此时宝宝的消化能力是惊人的，一般不到10分钟，便能将胃内的食物几乎全部消化。所以，这个阶段的哺乳时间是灵活的，要随时注意观察宝宝是否有饥饿迹象。当妈妈有奶胀感觉时，哪怕宝宝在睡眠中，也可用蘸凉水的湿毛巾轻柔地将宝宝弄醒，及时哺乳。下奶后，通常每天哺乳8~12次，夜间也尽量不要停止哺乳。

4

细说哺乳方法



首先清洗双手，用温湿毛巾轻擦乳头、乳晕。用手指肚轻轻按摩乳头及整个乳房，只要几分钟，就可以使乳汁更充分。

选择最适合的哺乳体位。一般是坐式：没有扶手的矮椅比较理想；舒适地坐直，背靠椅上；让宝宝的嘴和乳头在同一水平位置；偶尔前倾哺乳时，背不要弯曲；如有必要，垫一个枕头来抬高宝宝身体高度。

侧卧位哺乳也是常用的，特别是对于

产后身体虚弱的妈妈，但一定要注意让宝宝的头高于他们的身体，并防止妈妈睡着后乳房甚至身体压在宝宝脸上造成窒息。不管取什么体位哺乳，都尽量使宝宝的一只手可自由活动，如触摸乳房。

用手托起乳房（若乳汁过急，可用剪刀式手法控制），用乳头轻掠宝宝的上、下唇，或轻挤乳晕后面部位，挤出乳汁滴到宝宝唇上，等宝宝嘴张大、舌向下的一瞬，迅速将乳头和大部分乳晕送入宝宝口中。