

全彩图解手把手孕育系列丛书



全方位 婴幼儿 喂养全书



儿科保健专家

张桂香 主编



教你轻松管理好
宝宝的小肠胃



200道营养又美味的辅食推荐

100个关于喂养的热点问题解答

50个宝宝常见疾病的食疗方案

吉林出版集团
吉林科学技术出版社

全彩图解手把手孕育系列丛书



全方位 婴幼儿 喂养全书

儿科保健专家

张桂香 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

全方位婴幼儿喂养全书 / 张桂香主编. — 长春 :
吉林科学技术出版社, 2011.1
ISBN 978-7-5384-5113-9

I. ①全… II. ①张… III. ①婴幼儿—哺育—基本知
识 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 259494 号

全方位婴幼儿喂养全书

主 编 张桂香
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 孟 波 端金香 杨超然
模 特 小 宇 徐心澄 解 然 车星伯 赵曼羽 魏安然 朱 晨
樱 子 曾悦宸 赵俊博 史钰琪 宋佳唐 杨娜嘉 niki

封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春市一行平面设计有限公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 280千字
印 张 18
印 数 1—10000册
版 次 2011年1月第1版
印 次 2011年1月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85635186
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5113-9
定 价 29.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185



PREFACE



前言

谁不想养个宝宝结实又聪明呢？可是，面对他那张捉摸不定的小嘴，妈妈难免有诸多的疑惑：给宝宝吃多少才合适？给宝宝补充多少营养才科学？哪些该吃，哪些不该吃？什么年龄该吃什么？宝宝处在不同的身体状况又该如何调整饮食？当宝宝生病的时候该怎么吃？当宝宝缺乏某些营养素的时候，怎样食补才有功效？怎样预防宝宝出现营养缺乏症？怎样防止宝宝出现不良的饮食习惯？如何纠正宝宝的不良饮食习惯？应该避开哪些常见的喂养误区？这诸多的疑问说明了一个问题——看起来简简单单的一个“吃”字，操作起来可并不简单。管理宝宝的小胃就好比练功夫，其中的学问可真不小，还真不是那么容易实现的事情。

《全方位婴幼儿喂养全书》从科学、实用的角度出发，指出了宝宝在成长过程中对各种营养素的需求，并根据宝宝的成长特点，为妈妈准备了详细的阶段喂养方案。除了系统的论述，本书还为妈妈提供了200多道辅食，50个宝宝常见疾病的食疗方案，100个关于宝宝换乳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，使妈妈为宝宝制作既营养又美味，完全适合宝宝需求的超级辅食。



CNTENTS

.....

PART 1

0~4个月：单纯哺乳期

24 宝宝发育特点

24 1月龄宝宝发育特点

24 智力发育

26 动作发育

26 2月龄宝宝发育特点

26 智力发育

27 动作发育

28 3月龄宝宝发育特点

28 智力发育

29 动作发育

29 4月龄宝宝发育特点

29 智力发育

31 动作发育

32 新妈妈喂养经

32 坚持母乳喂养

32 母乳是宝宝最好的食物

32 母乳的主要营养成分

32 宝宝出生后多长时间开始喂奶

32 及早给宝宝哺乳

33 哺乳次数、时间与喂奶量

33 定时喂奶还是按需喂奶

33 促进乳汁分泌的方法

33 母乳喂养的姿势

34 用奶瓶喂养的正确姿势

34 正确的挤奶方法

34 白天母乳哺喂

35 夜间母乳哺喂

35 乳房的保护

35 患乳腺炎怎么办

36 母乳的六个阶段

36 初乳

36 过渡乳

36 成熟乳

36 晚乳

37 前奶

37 后奶

37 母乳可以提高宝宝的智商

37 新妈妈如何拥有好奶水

- 37 妈妈要精神状态好
- 38 帮助妈妈消除紧张情绪的五种方法

39 运动后不易立刻给宝宝喂奶

39 要适当喂一些果汁

39 做果汁的注意事项

40 怎样进行混合喂养

40 如何选用橡胶乳头

41 怎样喂养2~3个月的宝宝

- 41 用母乳喂养
- 41 用配方奶喂养

42 从第四个月开始添加换乳食物

- 42 合理的给宝宝添加换乳食物
- 43 喂食物时要使用专用匙
- 43 蔬菜汤的烹调要点

44 育儿专家指导

44 喂哺的三种方式

44 哺乳的六大注意事项

- 44 做好适宜的哺乳准备
- 44 宝宝哭闹时不宜哺乳
- 45 不要打断宝宝睡眠
- 45 乳头皲裂时应停止哺乳
- 45 不要勉强喂哺
- 45 酒后禁止哺乳

46 不宜母乳喂养的情况

- 46 哪些情况不宜母乳喂养
- 46 哪些情况禁止母乳喂养

46 母乳喂养的六大误区

- 47 以为宝宝哭闹就是没有吃饱
- 47 认为妈妈乳汁较清即表明乳汁营养较差
- 47 因为奶水少，则留在晚上哺乳
- 47 认为宝宝边睡边喂奶会长得快
- 48 为了喂养方便用奶瓶喂母乳
- 48 食用含钙食物

48 母乳喂养与人工喂养

- 48 母乳中含有丰富的营养物质
- 49 母乳卫生
- 49 母乳喂养方便快捷
- 49 母乳喂养不需要等待
- 49 温度适宜
- 49 奶粉价格昂贵

50 什么情况下采用人工喂养

- 50 人工喂养的方法
- 50 奶粉的调配方法

51 配方奶的安全选购

51 便秘与喂养的关系

51 腹泻与喂养的关系



CNTENTS

.....

52 换乳期的四个阶段

- 52 初期（5~7个月）
- 53 中期（8~9个月）
- 53 后期（10~12个月）
- 53 结束期（1~1.5岁）

54 单纯哺乳期的问答

57 蔬果汁的制作

- 57 甜瓜汁
- 57 苹果胡萝卜汁
- 58 橘子汁
- 58 苹果淀粉汁
- 58 苹果汁

PART 2

4~6个月：换乳初期

60 宝宝发育特点

- 60 5月龄宝宝发育特点
 - 60 智力发育
 - 60 动作发育

61 6月龄宝宝发育特点

- 61 智力发育
- 62 动作发育

62 7月龄宝宝发育特点

- 62 智力发育
- 63 动作发育

64 新妈妈喂养经

64 给宝宝添加新的换乳食物

- 64 宝宝易于接受换乳食物
- 64 宝宝要慢慢学习吞咽

65 换乳初期喂养的注意要点

- 65 换乳食物的喂养
- 65 辅助食物喂养要点

66 换乳食物的选择与用量

- 66 0~1岁是宝宝智力发展的关键期
- 66 选择适宜的换乳食物

67 影响宝宝智商的六大因素

- 67 遗传
- 67 母乳
- 67 药物

67 肥胖

67 饮食

68 环境

68 宝宝的营养需要

68 为宝宝提供全面的营养

68 注意给宝宝补充锌元素

68 咀嚼的健脑作用

68 训练咀嚼能力的最佳时期

69 宝宝出牙的表现

69 各类换乳食物的喂食过程

69 喂水果的过程

69 喂菜的过程

69 喂肉、蛋类的过程

69 喂谷类的过程

70 换乳食物的添加原则

70 换乳食物的添加原则

70 第一次食用换乳食物时要注意

71 以糊状食物为主

72 常见辅食汤料的制作方法

72 蔬菜汤

72 鸡汤

72 牛肉汤

72 鱼汤

73 泥糊状食物的制作工具

73 安全汤匙、叉子

73 食物研磨用具组

74 附吸盘餐碗

74 炖粥调理杯

74 围兜

74 巧计量轻松做换乳餐

74 肉、蛋类的大致测量方法

75 海产品类的大致测量方法

75 蔬菜的大致测量方法

75 谷类的大致测量方法

76 育儿专家指导

76 制作换乳食物的要诀

76 口味清淡，不宜吃盐

77 换乳食物是购买还是自己做

77 及时更换换乳食物种类

77 逐渐培养宝宝自己吃饭的习惯

77 换乳初期的喂养标准

77 喂养目标

77 食物的柔软度标准

77 食物的种类和味道

78 换乳食物的喂养时间

78 重视宝宝的咀嚼训练

78 咀嚼的本质

78 咀嚼食物对宝宝的影响

78 咀嚼的过程

79 咀嚼训练的关键期

CNTENTS

79 让宝宝爱上换乳食物的方法

79 示范如何咀嚼食物

79 品尝各种新口味

80 各阶段换乳食物的软硬程度

82 各阶段换乳食材的种类

82 谷类

83 番薯类

84 蔬菜类

86 豆、蛋、乳制品

87 水产类

88 水果类

89 畜肉类

90 换乳初期的问答

91 宝宝初期换乳辅食

91 鱼肉松粥

91 金枪鱼牛奶粥

92 鳕鱼粥

92 菠菜大米粥

92 蛋黄菜糊

93 蛋黄粥

93 小米糊

93 蔬菜清汤

94 胡萝卜牛奶汤

94 南瓜土豆糊

94 蛋黄糊

95 胡萝卜甜粥

95 菠菜蛋黄粥

95 油菜粥

96 南瓜粥

96 橙汁南瓜羹

96 大米蛋黄糊



PART3

8~9个月：换乳中期

98 宝宝发育特点

98 8月龄宝宝发育特点

98 智力发育

100 动作发育

100 9月龄宝宝发育特点

100 智力发育

101 动作发育

102 新妈妈喂养经

102 这个时期宝宝需要的营养

102 训练宝宝自己吃东西

103 不宜喂过浓的奶粉

103 培养宝宝慢慢独立

103 不宜给宝宝的食物加调料

103 不宜给宝宝多吃甜食

104 育儿专家指导

104 错误的换乳方法

104 往奶头上涂刺激物

104 妈妈不要强制回奶

104 切忌突然换乳

105 正确的换乳方法

105 循序渐进，自然过渡

105 少吃母乳，多吃配方奶

105 断掉临睡前和夜里的奶

106 培养宝宝良好的行为习惯

106 减少对妈妈的依赖

107 宝宝换奶粉为何拉肚子

107 如何为宝宝清理牙齿

108 换乳中期的问答

109 锻炼宝宝咀嚼的辅食

109 卷心菜南瓜汤

109 苹果梨粥

109 番茄鱼粥

110 肉蛋豆腐粥

110 鸡肝胡萝卜粥

111 虾皮香芹燕麦粥

111 蛋花鱼

111 鲈鱼粥

112 玉米胡萝卜糊

112 芹菜牛肉粥

112 红枣泥



CNTENTS

PART 4

10~12个月：换乳后期

114 宝宝发育特点

114 10月龄宝宝发育特点

(114) 智力发育

(115) 动作发育

116 11月龄宝宝发育特点

(116) 智力发育

(117) 动作发育

117 12月龄宝宝发育特点

(117) 智力发育

(118) 动作发育

119 新妈妈喂养经

119 宝宝吃饭的方法和原则

(119) 三顿饭的时间掌握好

(119) 宝宝的营养需要

120 如何改善宝宝的免疫力

(120) 宝宝免疫力低下的9个原因

(121) 7种常见食物提高宝宝免疫力

123 宝宝换乳食物的改变

(123) 10个月宝宝换乳食物的添加

(123) 培养宝宝建立进餐规律

123 宝宝的饮食要点

(123) 宝宝如何喂养

(124) 10~12个月宝宝的饮食

125 注意肉食的用量

(125) 偏食肉类影响健康

(125) 改造肉食宝宝

125 宝宝换乳的预热

(125) 为换乳做好充分的准备

(125) 选择合适的时间和条件给宝宝换乳

126 换乳期的宝宝

(126) 什么时候换乳好

(126) 换乳的前提

(127) 不要过早换乳

128 育儿专家指导

128 宝宝换乳后的注意事项

(128) 换乳后如何搭配食物

128 换乳后饮食禁忌

128 换乳后进食次数

129 宝宝饮食要注意

129 让膳食多样化

129 给宝宝选择食物

129 宝宝营养不良的信号

130 宝宝偏食、厌食怎么办

130 宝宝挑食的原因

130 宝宝挑食的解决办法

130 宝宝的能量需求

131 怎样喂养10~12个月的宝宝

131 不要给宝宝吃过多的鱼松

131 营养补充方式和缺乏表现

131 “补”与营养素

132 给宝宝进补的膳食误区

132 利用一天2次的零食补充营养

133 换乳后期的问答

134 细嚼型换乳辅食

134 香菇鸡肉羹

134 豆苗碎肉粥

135 鸡肝软饭

135 黑芝麻糙米粥

135 莲藕粥

136 菠菜洋葱牛奶羹

136 肉末番茄汤

136 地瓜苹果羹

137 蛋黄奶酪粥

137 南瓜糕

137 蛋黄香蕉羹

138 豆腐鱼泥汤

138 牛奶菜花泥

138 芝麻粥

139 红枣小米粥

139 萝卜泥杂烩粥

139 苹果麦片粥

140 山药红米粥

140 菠菜土豆肉末粥

141 榛子枸杞粥

141 香菇肉粥

141 蒸南瓜粥

142 鸡肉什锦稀饭

142 鱼泥豆腐苋菜粥

143 杏仁苹果豆腐羹



C O N T E N T S

143 地瓜橙子杂煮

143 菠菜紫菜粥

144 乌龙面糊

144 冬瓜粥

145 鸡蛋肉末羹

145 鲜奶鱼丁

145 鹌鹑粥

146 菠菜小银鱼面

146 地瓜苹果杂煮

147 营养蛋饼

147 蔬菜面线

147 南瓜麦片粥

148 大米肉菜粥

148 牛肉蔬菜粥

148 香甜水果粥



PART 5

1~1.5岁：换乳结束期

150 宝宝发育特点

150 1~1.5岁宝宝发育特点

150 智力发育

151 动作发育

152 新妈妈喂养经

152 宝宝科学合理的饮食

152 合理的营养膳食

153 宝宝要注意饮食细节

154 平衡膳食也是动态的

155 给宝宝添加粗粮

155 常吃粗粮果蔬好处多

155 防范儿童糖尿病

156 有益于皮肤健美

156 粗粮细做

157 育儿专家指导

157 宝宝食物的变化

157 注意宝宝的饮食结构与搭配

158 认识不足导致宝宝营养失衡

158 换乳后期烹饪要点

159 由稠粥到软米饭

159 面条切成2厘米长度

159 加入蔬菜或海带

159 水果的吃法

159 不要强迫宝宝吃米饭

159 蔬菜的处理

160 换乳结束期的问答

161 软烂型营养辅食

161 肉末软饭

161 豌豆稀饭

162 虾片粥

162 水晶南瓜包

163 虾仁豆腐豌豆泥粥

163 文思豆腐

163 绿豆薏仁粥

164 甜椒鱼丝

164 荠菜肉馄饨

165 虾酱炒豆腐

165 青菜肉饼

165 虾仁豆腐汤

166 黄花菜瘦肉粥

166 鸡肉马铃薯丸

167 山药萝卜粥

167 小米鸡蛋粥

167 胡萝卜玉米碴粥

168 金针菇面

168 火腿狮子头

168 馄饨

PART 6

1.5~2岁：牙齿成熟期

170 宝宝发育特点

170 1.5~2岁宝宝发育特点

170 智力发育

171 动作发育

172 新妈妈喂养经

172 宝宝换乳不宜太晚

172 宝宝应及时换乳

172 宝宝不宜吃纯糖食物

173 不要强迫宝宝进食

173 饮用酸奶的五大注意事项

173 鉴别品种

CCONTENTS

.....

173 要饭后2小时饮用

173 饮后要及时漱口

174 不要加热

174 不宜与某些药物同服

174 注意腌制品的食用

174 腌制品中亚硝酸盐含量过多

174 食盐过多会影响黏膜系统

175 宝宝饮食要注意

175 饱餐后不要马上喝汽水

175 少吃多餐

176 育儿专家指导

176 宝宝需要的营养

176 如何控制宝宝吃零食

177 培养宝宝正确的饮食习惯

177 不适合宝宝吃的食物

177 口味较重的调味料

177 生冷海鲜

177 质地坚硬的食物

177 蜂蜜

178 经过油炸的食物

178 酸性食物

178 饮食的注意事项

179 如何控制宝宝吃零食

179 怎样满足宝宝对微量元素的需要

179 影响宝宝健康的几种危险情况

180 牙齿成熟期的问答

181 全面型营养辅食

181 煮鱼丸

181 什锦水果羹

182 鱼肉水饺

182 虾皮炒冬瓜

183 葱油虾米面

183 凉拌猪皮冻

183 生姜红枣粥

184 鲫鱼汤

184 葡萄丝糕

185 白菜豆腐牛肉汤

185 番茄碎面条

185 木耳海参汤

186 小米面发糕

186 草鱼烧豆腐

PART 7

2~3岁：益智关键期

188 宝宝发育特点

188 2~3岁宝宝发育特点

188 智力发育

189 动作发育

189 不同的玩具可以提高宝宝不同方面的能力

189 动物玩具

189 交通玩具

189 捏泥

190 新妈妈喂养经

190 科学饮食的六大注意事项

190 注意食物的选择

190 注意水果与蔬菜结合

191 注意要软硬食物协调

191 注意荤、素的搭配

191 注意进食时需要补水

192 注意饮食结构

192 如何避免重口味食物的诱惑

193 多吃甜食的危害

193 多吃咸食的危害

194 育儿专家指导

194 保证均衡营养

194 合理营养对宝宝的重要性

195 专家支招纠正宝宝挑食行为

195 父母怂恿促成宝宝挑食

195 强制进食导致逆反心理

196 妙招纠正挑食行为

197 益智关键期的问答

198 补锌辅食

198 软煎鸡肝

198 萝卜牛肉粥

199 黄鱼小馅饼

199 鳕鱼蔬菜丸

199 海米拌油菜

200 补铁辅食

200 三色肝末

200 鸡肝蔬菜粥

201 芝麻猪肝

201 八宝粥

201 牛肉碎菜



CNTENTS

.....

202 补钙辅食

202 豆腐皮鹌鹑蛋汤

202 麻酱小花卷

203 什锦虾仁蒸蛋

203 嫩肉丸子

203 虾皮清炖豆腐

204 增强免疫力辅食

204 冬菇白菜

204 山药芝麻粥

205 海参冬菇汤

205 鲜菇炒豌豆

205 白糖豆浆

206 明目辅食

206 琵琶豆腐

206 清蒸大虾

207 咸鱼寿司

207 日式咖喱鸡饭

208 改善偏食辅食

208 蔬菜豆皮卷

208 番茄鸡片

209 三鲜汤面

209 姜汁炒章鱼

209 鲤鱼粥

210 开胃辅食

210 三鲜冬瓜

210 莲藕糯米粥

211 桂皮鲫鱼

211 美味火腿粥

211 红枣莲子百合粥

212 预防龋齿辅食

212 黄豆烧海带结

212 竹笋肉粥

213 四宝菠菜

213 鸡丝拌银芽

213 花生粥