



婴幼儿

郭玉凡/编著

断奶营养餐



Baby



指导专家/戴淑凤

北京大学第一临床医学院

妇产儿童医院教授

中国优生科学协会理事

中国优生优育协会理事

中国人口出版社

婴幼儿

断奶营养餐



郭玉凡/编著

*Baby**

中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

婴幼儿断奶营养餐 / 郭玉凡编著. —北京: 中国人口出版社, 2011.1
ISBN 978-7-5101-0621-7

I. ①婴… II. ①郭… III. ①婴幼儿—食谱 IV. ①TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 232449 号

婴幼儿断奶 · 营养餐

郭玉凡 编著

出版发行: 中国人口出版社

印刷: 北京华戈印务有限公司

开本: 710×1010 1/16

印张: 15.5 插页 5

字数: 150 千字

版次: 2011 年 1 月第 1 版

印次: 2011 年 1 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5101-0621-7

定价: 19.90 元

社长: 陶庆军

电子信箱: chinapphouse@163.net

电话: (010) 83519390

传真: (010) 83519401

地址: 北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦

邮编: 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

轻松学会宝宝按摩

■ 宝宝按摩的好处

增加正向刺激 促进神经发展；
调节淋巴循环；
调节呼吸作用；
增进消化系统作用；
促进肠胃蠕动；
促进血液循环；
增进营养吸收；
增加宝宝的安全感；
加强亲子沟通；

■ 需要准备的工具

增进亲子亲密和归属感。

📌 植物性油（甜杏仁油、色拉油都可使用）

因要避免帮宝宝按摩的时候，宝宝吸吮手指而误食按摩油，故妈妈可以选择植物性油或是食用油，譬如甜杏仁油、大豆油（色拉油）、花生油、橄榄油（因为比较油腻，较不建议在夏天使用）都是不错的选择。

📌 将毛巾铺成圈圈状

将毛巾铺成圈圈状，让宝宝躺在里面就



■ 其他需注意的地方

像待在舒适的子宫内，可以让宝宝更加安心、放松。

📌 场地

任何地方都可以帮宝宝按摩，不过要注意铺上柔软的垫子或毛巾。

📌 灯光

最好能在微黄的灯光下进行按摩，间接光源或是小夜灯都是不错的选择，让宝宝更加轻松！

📌 温度&湿度

避免在空调出风口附近或是风扇附近按摩。那么，又该如何测试室温是否达到让宝宝最舒适的温度呢？妈妈可以摸摸宝宝的手脚，若感到温温热热的，不会有凉凉的感觉即可。如果妈妈担心宝宝不穿衣服按摩会容易感冒，可以先帮宝宝包好尿布，穿好衣服。等到要按摩的时候，再将该处的衣服掀开即可。

■ 按摩前的5步骤

- ① 将手中的饰品取下、清洁手部。
- ② 帮宝宝脱衣服。
- ③ 将按摩油倒入手中，用手心搓热。

④ 将毛巾围成圈圈状，仿造子宫内的形状，再将宝宝轻放在圈圈中，可让宝宝更有安全感。

⑤ 和宝宝说话，告诉宝宝：要开始帮你按摩喽！





从腿部和脚丫子开始

挤牛奶式

一手握住宝宝的脚踝，另一只手握住宝宝的大腿，从臀部往膝盖方向，慢慢旋转。



滑转式

两手上下握住宝宝的大腿及小腿，双手慢慢地一边滑转，一边轻柔捏压大腿直到脚踝。



脚掌推按法

以一手虎口轻握宝宝脚踝，用两手手指轮流推按宝宝的脚掌。



揉捏脚趾头

一手握住宝宝的脚踝，一手轻轻地搓揉宝宝的脚趾头。



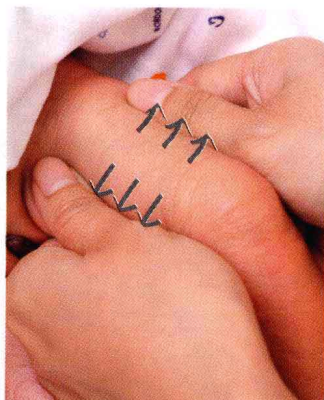
脚背推按法

双手握住宝宝的脚，大拇指在脚背上从脚趾到脚踝交互推按。



脚踝推按法

两手轻握宝宝脚掌，一手用拇指，轻轻由脚踝往脚背方向推按。



大腿推按法

双手握住宝宝大腿，利用拇指由宝宝的大腿中心往外侧推按，再由膝盖往脚趾方向推按。



小腿按摩法

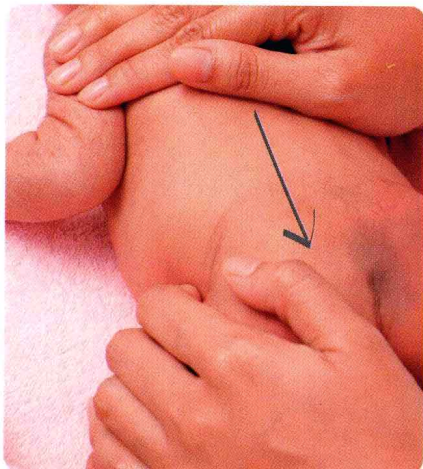
用双手握住宝宝的小腿轻轻拉直，腿部按摩便完成了。



接下来是背部

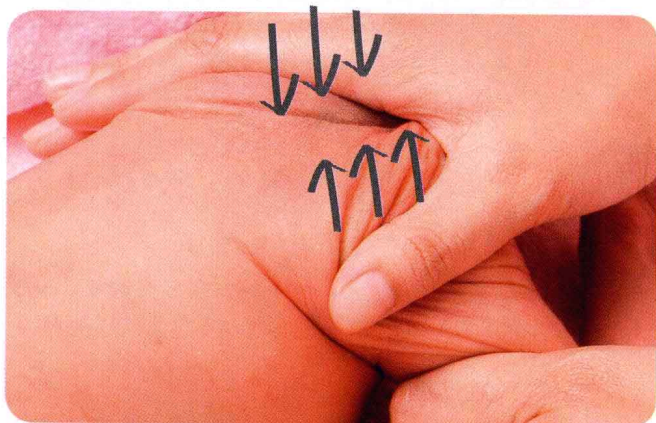
水车式

双手交替，轻轻滑推背部。



脊椎旋推

一手扶住宝宝的身体，手指合起，轻轻旋转推按宝宝的脊椎两侧。



轻捏屁股

整个手掌包附宝宝臀部，轻捏宝宝的屁股。



旋推屁股

双手扶好宝宝屁股，利用虎口带动拇指力量，在宝宝的屁股上由里向外推按。



手部按摩



由上往下轻握

一手拉住宝宝的手掌，一手由手臂往手掌方向轻轻握压。



挤牛奶式

一手握住宝宝的手掌，一手由宝宝的肩膀到手掌的方向，轻轻旋转宝宝的手臂。



手心推按

利用拇指，按摩宝宝的手心往手指轻轻滑推。



拉拉手指

用拇指和食指力量，轻拉宝宝的手指。



滑推手背

利用双手拇指由手背的中间往两旁轻轻滑推。



滑推手臂

双手握住宝宝的手臂，由下往上，利用拇指的力量从中间往两旁滑推。



腋肢窝

将宝宝手臂轻轻拉起，轻轻按压腋肢窝有皱折的地方。



胸部按摩



轻轻推按胸部

用手掌先固定宝宝身体一侧，将手指并拢，利用掌心温度，轻轻按宝宝的胸部。



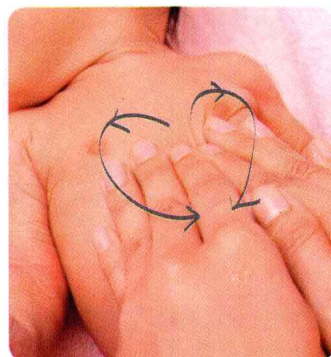
手指旋推胸部

利用手指，轻轻旋推宝宝胸部。



双手包握胸部

双手包握宝宝胸部，利用拇指的力量，从宝宝的胸部中心往两侧轻轻滑推。



胸部画爱心

利用手指力量，从宝宝的胸骨中间直到肩膀上侧推揉，推揉轨迹似在宝宝胸前画爱心状。



双手交叉滑推

双手互相交替，由宝宝的胸骨中间，滑推到肩膀上侧。



蝴蝶式交叉

由宝宝的肩膀，轻轻滑推到宝宝的臀部。



腹部按摩



交替滑推

利用手掌的力量，两手交替滑推宝宝的腹部。



日月式按摩

两手放在宝宝的腹部，左手以顺时针方向画圆按摩，接着再用右手顺时针画圆按摩。

婴幼儿断奶营养餐

I love "U"

在宝宝的肚子上，轻轻画“l”、倒“L”、倒“U”。



点点按摩

手指头在宝宝腹部由左往右，像用手指头走路一样，在宝宝的腹部轻轻点按。

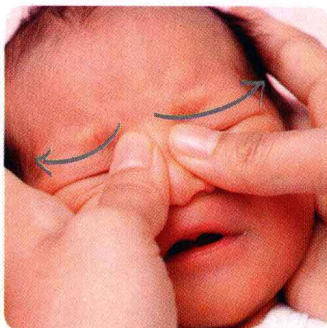


最后是头部



眉毛上方滑推

从宝宝的眉毛上方，由眉心往眉尾方向轻轻滑推。



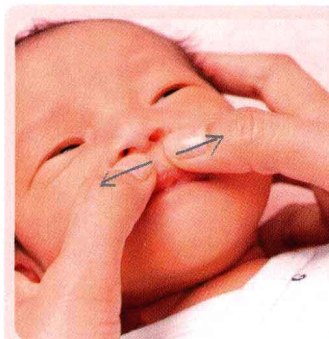
"C"字按摩

从宝宝的鼻梁上方往颧骨方向，画一个“C”的形状。



脸部肌肉滑推

在宝宝的脸颊两边，轻轻画圆圈。刚开始先画小圈，再逐渐扩大为大圆圈。



人中按摩

由人中的地方，向脸颊两侧轻轻点按，或由脸颊往人中方向轻轻点按。



下巴按摩

由下巴中间往两旁轻轻点按，再由两旁往中心点按即可。

宝宝的重点部位清洁

■ 清洁宝宝的眼睛

方向：眼头 → 眼尾

帮宝宝洗澡时是最好的眼部清洁时机。因为洗澡时，浴室充满水蒸气，正好帮助软化宝宝眼睛里面的污垢。

洗澡水放好后，趁着水还是最干净时先清洁宝宝的眼睛，利用纱布巾蘸水，轻轻地由内（眼头）往外（眼尾）擦拭即可。切记不可以来回擦拭，最好是一边眼睛使用一支干净的棉花棒或是干净的纱布一角，这样才不会让脏东西又跑进宝宝的眼睛里去。



■ 清洁宝宝的鼻孔

洗澡后是最佳清洁时机

宝宝洗澡后，是清洁鼻孔的最佳时机，因为浴室中的水蒸气，可以帮助软化宝宝鼻子里面的脏东西，也会变得比较容易清洁。因为宝宝的鼻子小小的，脏污也不会太大，所以清洁宝宝的鼻孔时，只要利用棉花棒蘸冷开水或生理食盐水，用旋转的方式，就能把脏东西卷出来。清洁时，棉花棒伸入鼻孔的深度一厘米左右即可，要记得并不是愈深入就能清理得愈干净哦。



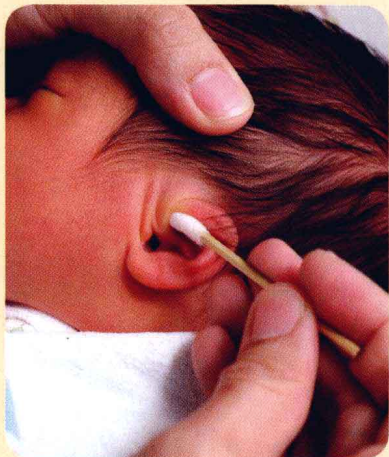
■ 清洁宝宝的耳朵

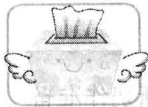
洗澡时轻擦拭外耳壳即可

因为宝宝的耳朵相当脆弱，父母并不需要特别帮宝宝挖耳朵。

很多时候，父母为了帮宝宝清理耳垢，却反而将耳垢推向里面，反复掏挖之下很容易让宝宝脆弱的耳道受伤。

帮宝宝洗澡时，妈妈可以利用纱布巾或棉花棒蘸冷开水，轻轻擦拭耳壳部分即可。如果宝宝的耳朵进水了，建议妈妈可以拿干棉花棒在宝宝的外耳处轻轻旋转，将水慢慢吸干。平常若看到宝宝的外耳有污垢，可用棉花棒蘸冷开水，轻轻旋转，将外耳的脏东西卷出即可。





目录

婴 · 幼 · 儿 · 断 · 奶 · 营 · 养 · 餐 CONTENTS

PART 1

断奶基础（上） ——了解宝宝的身体

001 婴幼儿的发育特点

- 001 婴儿期的特点
- 001 幼儿期（2~3岁）的特点
- 002 婴幼儿头部发育
- 002 婴幼儿胸部发育特点
- 002 婴幼儿脑的发育特点
- 002 婴幼儿视力的发育过程
- 003 婴幼儿身高
- 004 婴幼儿体重增长规律
- 004 婴幼儿听觉发育情况
- 005 婴幼儿语言发育过程
- 005 婴幼儿性格发育情况
- 005 婴幼儿认知发育特点

006 正确认识婴幼儿的消化系统

- 006 婴幼儿的口腔
- 006 婴幼儿的食管
- 007 婴幼儿的胃
- 007 婴幼儿的肠道
- 007 婴幼儿的肝脏、胰腺

PART 2

断奶基础（下） ——营养与食品

008 婴幼儿营养

- 008 营养素的种类
- 009 营养素的作用
- 012 什么是均衡营养
- 012 喂养食品的选择

013 益智食品

- 013 几种常见谷物的营养价值
- 015 几种常见蔬菜的营养价值
- 020 几种常见水果的营养价值

PART 3

喂养方法与断奶 须知

024 喂养方法

- 024 母乳喂养
- 026 混合喂养
- 026 人工喂养

030 断奶须知

- 030 如何为断奶作准备
- 031 断奶的时间和方式
- 032 断奶对婴幼儿心理发育的影响
- 032 什么时候停止喂母乳
- 033 怎样给孩子断奶
- 033 突然断奶不可取
- 034 婴儿断奶食物的添加顺序
- 035 夏天不宜给婴幼儿断奶
- 035 应及时给宝宝断奶
- 035 双职工家庭的婴儿断奶
- 036 断奶期婴儿饮食保健的原则

037 添加辅食技巧

- 038 添加辅食的原则
- 038 添加辅食的配方要求
- 039 及时添加辅食的好处在哪里
- 039 如何添加辅食
- 039 添加辅食应注意的问题
- 040 什么时候给婴儿添加果汁
- 040 给婴儿加果汁的益处
- 041 怎样给宝宝添加果汁
- 041 为什么要在宝宝4~6个月添加辅食
- 042 怎样给婴儿添加蛋黄
- 042 给婴儿食鸡蛋黄要注意什么
- 043 婴幼儿不宜过食蛋类
- 043 添加固体食物的时机
- 043 注意婴幼儿被动高盐
- 044 掌握为婴幼儿补水的方法
- 044 消除对婴儿喂养中的误解
- 045 断奶食品巧制作

046 饮食习惯与性格培养

- 046 怎样培养孩子良好的饮食习惯

047 怎样让幼儿定时、定量、专心吃饭

- 047 父母怎样为宝宝挑选零食
- 049 幼儿挑食怎么办
- 050 宝宝挑食，爸妈要纠正
- 050 不要让宝宝“积食”
- 050 宝宝的饭量时多时少不必着急
- 051 父母怎样防治宝宝厌食
- 052 如何提高幼儿的食欲
- 052 改正不良的睡眠习惯
- 054 教孩子上厕所
- 055 如何让3岁的孩子改掉任性的毛病
- 056 切实可行地表扬
- 058 培养孩子的社会性

PART 4

断奶准备期(1~3个月)

060 第1个月的营养方案

- 060 喂养指导
- 061 一日喂养方案

062 第2个月的营养方案

- 062 喂养指导
- 062 一日喂养方案
- 063 推荐食谱

065 第3个月的营养方案

- 065 喂养指导
- 065 一日喂养方案
- 066 推荐食谱

PART 5

断奶初期 (4~6个月)

068 第4个月的营养方案

- 068 喂养指导
- 068 一日喂养方案
- 069 推荐食谱

073 第5个月的营养方案

- 073 喂养指导
- 074 一日喂养方案
- 074 推荐食谱

080 第6个月的营养方案

- 080 喂养指导
- 081 一日喂养方案
- 081 推荐食谱

PART 6

断奶中期 (7~9个月)

092 第7个月的营养方案

- 092 喂养指导
- 092 一日喂养方案
- 093 推荐食谱

098 第8个月的营养方案

- 098 喂养指导
- 099 一日喂养方案
- 099 推荐食谱

102 第9个月的营养方案

- 102 喂养指导
- 103 一日喂养方案
- 103 推荐食谱

PART 7

断奶后期 (10~12个月)

109 第10个月的营养方案

- 109 喂养指导
- 109 一日喂养方案
- 110 推荐食谱

114 第11个月的营养方案

- 114 喂养指导
- 114 一日喂养方案
- 114 推荐食谱

117 第12个月的营养方案

- 117 喂养指导
- 118 一日喂养方案
- 118 推荐食谱

PART 8

1~3岁断奶后营养食谱

125 水果类

- 125 清凉水果冻
- 126 樱桃鲜奶冻
- 126 龙眼沙拉
- 126 双色水果冻

127 炒菜类

- 127 西红柿酱烧鲜蘑
- 127 西红柿鸡蛋片
- 127 菜花烧香菇
- 128 黄瓜沙拉
- 128 芹菜拌海米
- 128 黄瓜拌木耳
- 128 核桃仁拌芹菜
- 128 三色豆蓉
- 129 茸烧豆腐
- 129 豆腐烧香菇
- 129 油菜海米豆腐
- 130 海米油菜菇
- 130 炒莴笋香菇
- 130 栗子烧冬菇
- 130 鸡油豌豆菇
- 131 八宝西红柿
- 131 芝麻油菜
- 131 西红柿荷包蛋
- 132 烧鲜蘑
- 132 双菇炒木耳
- 132 菜心炒腐竹
- 132 甜椒炒绿豆芽
- 133 木耳炒黄花菜
- 133 银耳扒菜心
- 133 蘑菇青菜
- 133 炒青椒肝丝
- 134 炖五香鸽
- 134 红烧野兔肉
- 134 兔肉炖大枣
- 135 黄豆排骨
- 135 糖醋排骨
- 135 炖排骨
- 135 蒸肉豆腐
- 136 鲜藕肉丝

- 136 核桃仁鸡肉
- 136 香瓜鸡肉盅
- 136 牛肉丝炒胡萝卜
- 137 肉丝炒茼蒿
- 137 韭菜梗炒肉丝
- 137 胡萝卜炒肉丝
- 138 海带丝炒肉丝
- 138 芹菜炒肉丝
- 138 莴笋炒肉丝
- 138 芙蓉鸡片
- 139 松花肉
- 139 肉丝炒蛋
- 139 叉烧炒蛋
- 140 香肠炒蛋
- 140 平菇炒鸡蛋
- 140 海带海米豆腐
- 140 葱头炒鸡肝
- 141 炸熘肝尖
- 141 黄豆煮猪肝
- 141 炒猪肝
- 142 金针菇炒肚片
- 142 金针菇炒腰花
- 142 五香腰子
- 143 蛋皮肝泥卷
- 143 鸡肉粉卷
- 143 西红柿炖牛肉
- 143 牛肉红烧白萝卜
- 144 烧萝卜羊肉
- 144 猕猴桃汁里脊

144 水产类

- 144 西红柿鱼片
- 145 奶味青豆蘑菇煨河虾
- 145 蛋花鱼
- 145 三色鱼丸

146 胡萝卜黄瓜虾仁

146 金针菇烧虾仁

146 五彩虾仁

147 青椒鱼仁

147 茄汁虾球

147 草鱼豆腐

148 鲜菇鱼肚

148 蛤仁蒸蛋

148 金针菇蒸鲫鱼

148 荞面干松鱼

149 干烧沙丁鱼

149 沙锅鱼头豆腐

149 水氽蛤蜊肉

150 鲜奶炖鲤鱼

150 豆腐金鱼

150 鲢鱼肉丸

150 柠汁鱼块

151 芹黄炒鳝丝

151 蛋丝虾仁

151 鲜草菇扒蟹肉

152 清蒸海蟹

152 龙眼蒸蟹肉

152 奶油煮牡蛎

153 汤类

153 萝卜菠菜黄豆汤

153 萝卜羊肉汤

153 虾皮紫菜蛋汤

154 鱼香节瓜排骨汤

154 鱼圆汤

154 紫菜墨鱼丸汤

154 肉末面汤

155 鸡血豆腐汤

155 黄瓜片汤

155 芹枣汤

155 淡菜蛋汤

156 枸杞猪肝汤

156 香菇萝卜汤

156 虾皮萝卜汤

157 海米冬瓜汤

157 海带薏米鸡蛋汤

157 翡翠白玉汤

157 牛肉蛋花汤

158 丝瓜蛋花汤

158 一品豆腐汤

158 家常面汤

158 干贝西红柿汤

159 牛肉香菇汤

159 黄麻菜汤

159 主食类

159 菜花虾仁粥

160 皮蛋瘦肉粥

160 红小豆粥

160 芝麻粳米粥

161 冰糖薏米粥

161 蛋花馄饨

161 鸡丝馄饨

161 肝泥蒸饺

162 虾仁蛋饺

162 高汤水饺

162 绿豆水晶包

163 虾仁鸡蛋面

163 清汤银丝面

163 清汤鱼面

164 炒乌龙面

164 三色花蕊卷

164 虾肉菜饼

165 胡萝卜饼

165 千层糕

PART 9

婴幼儿辅助食疗食谱

- 165 蝴蝶卷
- 166 开花馒头
- 166 玉米面丝糕
- 166 香甜红豆糕
- 167 红枣马蹄糕
- 167 小米面蜂糕
- 167 水晶虾饼
- 168 核桃酥饼
- 168 煎薯饼
- 168 西红柿米饭卷
- 169 鸡肉丝炒饭
- 169 鸡蛋肝泥炒米饭
- 169 枣泥软饭
- 169 肉末软饭
- 170 花束饭团

- 171 缺铁性贫血食疗
- 171 鲜茄肝扒
- 172 红豆腐烧菜花
- 172 金花菜炒鸡蛋
- 172 香菇炒猪肝
- 173 海带炒肉丝
- 173 杞子银耳冰糖水
- 174 芦笋汁阿胶牛奶
- 174 香菇鳗鱼羹
- 174 杏仁苹果豆腐羹
- 174 百花蛋羹
- 175 当归乌骨鸡
- 175 鸡汁粥
- 175 脊肉粥
- 176 菠菜粥

- 176 当归羊肉汤
- 176 海带鸭血汤
- 177 红枣黑豆汤
- 177 五彩卷
- 177 菠菜丸子汤和炸春卷

178 佝偻病食疗

- 178 清炒鸭肝
- 178 糖醋红曲排骨
- 179 香菇蒸猪排
- 179 栗子糕
- 179 虾皮蛋羹
- 180 骨枣汤
- 180 胡萝卜排骨汤
- 180 丝瓜虾皮猪肝汤
- 181 猪脊骨杞菜汤
- 181 双料汤
- 181 狗肉粥
- 181 羊肉粥
- 182 香菇粥

182 营养不良食疗

- 182 核桃蚕蛹
- 183 炒泥鳅
- 183 清炒百合黄瓜
- 183 参芪炖乳鸽
- 183 山药羊肉汤
- 184 内金砂仁粥
- 184 莲藕粥
- 184 粳米粥
- 184 骨汁粥
- 184 二丑饼

185 厌食食疗

- 185 枣蔻煨肘
- 185 冰糖话梅

- 186 糖渍金橘
- 186 西红柿汁
- 186 葡萄汁
- 187 玉米蘑菇汤
- 187 大枣橘皮汤
- 187 萝卜蜂蜜汤
- 187 酸冬菜汤
- 188 粟米淮山糊
- 188 砂仁粥
- 188 梨粥
- 188 淮山内金粥

189 婴幼儿头发稀疏食疗

- 189 黑芝麻糊
- 189 鸡内金枣汤
- 189 六味粥

190 鹅口疮食疗

- 190 金针菜
- 190 芝麻油
- 191 糖渍西瓜肉
- 191 冰糖银耳羹
- 191 黑芝麻香菜鸡蛋羹
- 191 雪耳炖冰糖
- 192 葫芦瓜糖水
- 192 石榴牛奶冰霜
- 192 荷叶冬瓜汤
- 192 豆腐石膏汤

193 呕吐食疗

- 193 蜜饯萝卜
- 193 乌梅冰糖饮
- 194 藕汁生姜露
- 194 丁香酸梅汤
- 194 鲫鱼鸡腰汤
- 194 韭菜生姜牛奶汤

- 195 萝卜糯米汤
- 195 软豆腐汤
- 195 良姜粥
- 196 山药半夏粥
- 196 柿饼饭

196 婴幼儿感冒食疗

- 196 白萝卜炖大排
- 197 西红柿西瓜汁
- 197 姜糖茶
- 197 莲藕薏米排骨汤
- 197 百合梨白藕汤
- 198 白菜绿豆饮
- 198 豆腐葱花汤
- 198 葱白粳米粥
- 199 姜葱粥
- 199 枇杷叶粥
- 199 荷叶粥
- 199 薄荷牛蒡子粥

200 咳嗽食疗

- 200 冰糖鸭蛋
- 200 柚子鸡
- 200 川贝蜜瓜
- 201 秋梨白藕
- 201 蜜汁莲藕
- 201 雪梨炖冰糖
- 201 核桃鸭子
- 202 红萝卜红枣汤
- 202 杏仁粥
- 202 百合粥
- 202 丝瓜粥
- 203 荸荠百合羹
- 203 萝卜蜂蜜饮
- 203 杏仁麦冬饮
- 204 川贝杏仁饮