



婴儿

饮食宜忌

陈敏 编著

婴儿饮食宜忌营养指南 爸爸妈妈的好帮手

0 1月 1, 3月 3, 6月 6, 9月 9, 12月

12, 18月 18, 24月 婴儿饮食特点及宜忌常识

婴儿食物参照 宝宝成长日记

健康饮食 宜忌有别 科学搭配 营养均衡

饮食宜忌丛书

TY



懂得吃什么
学会怎样吃

广东人民出版社
广州

图书在版编目(CIP)数据

婴儿饮食宜忌 / 陈敏编著. — 广州: 广东经济出版社, 2006. 1
(饮食宜忌丛书)
ISBN 7 80728-220 7

I. 婴… II. 陈… III. ①婴儿—食品营养②婴儿—饮食—禁忌
IV. R153.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第153210号

出版发行	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路11号5楼)
经销	广东新华发行集团
印刷	广州伟龙印刷制版有限公司 (广州沙河沙太路银利街工业村一幢)
开本	889毫米×1194毫米 1/32
印张	4
版次	2006年1月第1版
印次	2006年1月第1次
印数	1~10 000册
书号	ISBN 7-80728-220-7/R·90
定价	全套(1~8)定价: 160.00元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路111号省图批107号

电话: (020) 83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市东湖西路永胜中沙4-5号6楼 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心)电话: (020) 83781210

图书网址: <http://www.gebook.com>

· 版权所有 翻版必究 ·

FOOD
SUIT AND
UNSUITABLE

饮食宜忌丛书

婴儿

饮食宜忌

陈敏编著

广东人民出版社
广东人民出版社

懂得吃什么

学会怎样吃

世界医药之父希波克拉底有一句名言：“智者应视健康为人类的最大福祉。”健康就好比快乐，很难有准确的定义，日常生活中，人们往往会忽略它，非到身体出现了“警告”信号，以致这里痛、那里痒或是生病导致一病不起时，才知道健康原来是生命里胜过一切财富名利的东西。当人们意识到拥有健康体魄的必要性时，健康的生活方式和科学的营养膳食就显得越来越重要了。

人类很早就懂得饮食与健康之间的密切关系。古希腊智者毕达哥拉斯就曾告诫世人说“不要忽略你的身体健康，饮

食、动作均须有节制。”由于现代医学以及公共卫生的进步，人类寿命普遍延长，正确的饮食观念对现代人的健康显得尤为重要，目前从政府机构到专家学者都十分重视科学的健康饮食文化的宣传和推广。有史以来，中国人的养生之道大都以饮食保健为主，而饮食的宜忌

与人们的健康又有密切的关系。社会和科技的不断发展以及人们生活水平的提高，使大家更加关注什么东西

能吃，什么东西不能吃，不同体质、不同人群的人又该怎样吃这些饮食保健最基本的问题。

本套丛书即是一套符合现代人健康生活需求的饮食宜忌百



婴儿饮食宜忌

科食典。全书共分为八个分册，分别为《婴儿饮食宜忌》、《儿童成长饮食宜忌》、《考生饮食宜忌》、《经期饮食宜忌》、《孕期饮食宜忌》、《产后饮食宜忌》、《美容塑身饮食宜忌》、《常见病饮食宜忌》。同时，广东经济出版社还推出了该丛书的辅助读物“百分百营养食典”，读者在了解了相关饮食宜忌知识后，还可从这套辅助读物中学会并掌握各种有针对性的科学实用的营养食谱及其制作方法。

本册《婴儿饮食宜忌》一书，将婴儿生长发育按年龄段分为0~1月、1~3月、3~6月、6~9月、9~12月、12~18月、18~24月七个阶段，并根据每一阶段婴儿的生长发育状况，提醒家长此时的宝宝在饮食上的宜和忌。0~2岁是关于孩子健康成长的关键时期，本书旨在指导各位家长如何正确喂养新生的宝宝，帮孩子打好坚实的健康基础，决不让孩子输在起跑线上。

丛书编者以传统医药学、养生学为基础，参考了大量民间广为流传的饮食宜忌资料，结合现代医学、营养学的研究成果，有针对性地根据不同年龄、不同体质、不同人群的不同饮食需求，重点介绍了了婴儿，儿童，考生，女性经期、孕期、产后、美容塑身，各类常见病症患者的饮食宜忌知识。全书由营养学专家、临床医师、特级厨师联手指导，内容科学实用，简单易学，不失为一套告诉大众吃什么和怎样吃的好书。

拥有这套不一样的饮食宜忌智慧食典，是每个家庭的明智之选。因为懂得吃什么、学会怎样吃毕竟是所有读者都十分关心的问题。吃进健康，吃去疾病，吃出未来，是本书编者与广大读者共同的愿望。

赖咏

乙酉年冬于穗“汗牛膳书坊”



0~1 月新生儿饮食宜忌

- 7 母乳喂养 VS 人工喂养
- 9 开奶前
- 10 珍贵的初乳
- 12 母乳
- 14 人工喂养
- 22 糖水
- 23 温开水
- 24 维生素

1~3 月婴儿饮食宜忌

- 26 贝贝满月了
- 28 1~3 月的母乳喂养
- 30 1~3 月的人工喂养

宜 食 食 物

- 32 苹果
- 33 西红柿
- 34 胡萝卜
- 35 油菜

3~6 月婴儿饮食宜忌

- 36 贝贝辅食铺开张啦
- 38 适合 4 月宝宝的食物
- 39 3~6 月婴儿 1 天的进食时间表

宜 食 食 物

- 40 米糊
- 42 蛋黄
- 44 美味的果泥
- 46 香香软软的稀粥
- 48 南瓜
- 49 土豆
- 50 红枣
- 51 红薯
- 52 芋头
- 53 山药
- 54 白萝卜
- 55 鸡肝
- 56 这种情况怎么办

6~9 月婴儿饮食宜忌

- 58 6~9 月妈妈加油站
- 59 6~9 月婴儿 1 天的进食时间表

宜 食 食 物

- 60 玉米
- 61 小麦
- 62 豆腐
- 63 燕麦
- 64 丝瓜
- 65 木瓜
- 66 黑米
- 67 鲫鱼
- 68 鸡肉

忌 食 食 物

- 70 一日二餐的示范食谱
- 72 这种情况怎么办

婴儿饮食宜忌

9~12 月婴儿饮食宜忌

75 禁止使用“不行”的年龄

76 9~12 月婴儿 1 天的进食时间表

宜 食 食 物

77 虾

78 西兰花

79 莴笋

80 牛肉

81 鸡蛋

82 木耳菜

83 忌食食物

84 这种情况怎么办



18~24 月婴儿饮食宜忌

101 18~24 月婴儿饮食特点

宜 食 食 物

102 鲶鱼

103 菠菜

104 香蕉

150 芹菜

106 山楂

107 猪血

108 绿豆

109 百合

110 核桃

111 黄豆

112 花生

113 板栗

114 苋菜

115 鹌鹑蛋

116 鱿鱼

117 忌食食物

118 挑选零食

120 0~2 岁宝宝成长日记

122 给宝宝断奶

124 婴儿认知能力与动作发育表

125 婴儿食物参照表

126 五谷杂粮总动员

12~18 月婴儿饮食宜忌

87 周岁宝宝每天的食物

宜 食 食 物

88 紫菜

89 鲑鱼

90 黄瓜

91 茄子

92 空心菜

93 酸奶

94 忌食食物

96 宝宝吃水果

98 宝宝喝饮料





0~1月新生儿饮食宜忌

新生命的降临让整个家充满了喜悦，同时也让爸爸妈妈手忙脚乱：怎样给宝宝喂奶？什么能喂？什么不能喂？不能操之过急，一步一步慢慢来，你对孩子的本能的爱将让许多问题迎刃而解。



母乳喂养 VS 人工喂养

● 母乳喂养的优缺点 ●

■ 优点

1. 母乳对初生婴儿来说是惟一理想的、营养均衡的食物，特别是初乳，其营养价值更高。
2. 母乳独具免疫物质，可预防多种疾病，增加宝宝机体免疫力和抗病毒的能力，有利于宝宝的健康和正常生长发育。
3. 母乳容易消化，刚出生的宝宝，消化功能非常弱，容易消化的母乳对他们来说是最好不过的。
4. 母乳无需消毒，温度适宜，随时可以哺喂，不易受污染，是宝宝最安全的食物，而且对母亲来说既经济又方便。
5. 母乳喂养可以让母子之间的感情更亲密，而且对开发宝宝的感知能力、激发情感、促进智力发育等都有很大的作用。
6. 母乳喂养可以让妈妈的体形恢复得更快。

■ 缺点

1. 妈妈很辛苦，初生儿需要按需喂奶，不分昼夜，宝宝饿了就要喂，所以妈妈要每天24小时随时“待命”，很难有充分的休息，体质虚弱的产妇会出现体力不支、疲劳过度等症状，加大产后身体恢复的难度。
2. 不容易掌握婴儿喝奶量，刚开始妈妈可能会不知所措，不知道什么时候该喂奶，什么时候不需要喂，这就需要妈妈慢慢的了解孩子喝奶的习性。



● 人工喂养的优缺点 ●

■ 优点

1. 使用方便——如果使用奶粉，无论是母亲、保姆或是其他人，在任何时间任何地点都可以给宝宝喂奶。
2. 使母亲获得自由——母亲可以不受哺乳的约束，从事自己的工作或其他事务。

■ 缺点

1. 缺乏抗生素和活性物质——即使再好的人造奶粉，也比不上自然的母乳。
2. 不防菌——奶瓶、奶嘴容易被污染，奶粉过期或有质量问题，水的温度不够、或冲泡时间过长，都有可能产生病菌，对宝宝健康造成不利。
3. 成本高——好的奶粉价格都比较贵。调查显示，多数使用奶粉的家庭每月的奶粉开支都会高达数百元。
4. 准备时间长——给孩子准备奶粉，用开水冲泡，再晾凉至适当的温度，需要一定的准备时间，所以在宝宝突然要喝时，往往来不及，不是太热就是太凉。



开奶前

有些妈妈生下小宝宝后没有马上开奶，或者奶水很少，这个时候如果宝宝饿了该怎么办呢？

对于这种情况，医生的主张是不要喂宝宝除母乳外的任何东西，甚至连水也不允许喂。一般情况下，在宝宝出生3~5天后妈妈才会真正下奶，之前只有少量的初乳。但在宝宝出生的第一周必须让他多吸吮、多刺激妈妈的乳房，使之产生“泌乳反射”，才能使妈妈尽快下奶，直至足够宝宝享用。

那么，宝宝一时吃不饱，会不会饿坏呢？

妈妈不用担心，宝宝不会饿坏的。因为宝宝在出生前，体内已贮存了一定的营养和水分，只要尽早给宝宝喂奶并坚持不懈，那么少量的初乳就能满足新生宝宝的需要。千万不能因奶水暂时不多就丧失母乳喂养的信心。

妈妈食话：

也有很个别的情况，宝宝出生两三天了，妈妈还是没有一点奶，这时就要考虑给宝宝补充牛奶了。

忌

喂其他乳类或水。

如果此时用奶瓶喂宝宝喝其他乳类或水，一方面容易使宝宝产生“乳头错觉”，不愿再费力去吸妈妈的奶，另一方面因为奶粉冲制的奶比妈妈的乳汁要甜，也会使宝宝不再爱吃妈妈的奶。这样本来完全可能母乳喂养的妈妈会因宝宝吸吮不足，而造成奶水分泌不足，甚至停止泌乳。



珍贵的初乳

★ 什么是初乳

初乳是指产妇生产后1~5天内、在真正的泌乳期开始之前所分泌的乳汁，初乳一般呈黄色，有异味和苦味，其粘稠度较正常乳汁要高。初乳的量较少，各位新妈妈从初乳转为正常乳汁的过渡期会有所不同，有的妈妈只需2~3天，长的可能要到一周以后。

★ 如黄金般珍贵的初乳

初乳与普通乳汁的主要区别在于其富含免疫因子、生长因子及生长发育所必需的营养物质，是母体提供给新生命最珍贵的初始食物；

初乳中含有免疫球蛋白和白细胞，能防止婴儿出生后受到细菌感染；

初乳中蛋白质含量高，脂肪含量少，易消化，可防止因消化不良引起的吐奶现象；

初乳中还含有丰富的淋巴细胞、中性粒细胞和吞噬细胞，它们能吞噬和消灭各种细菌。

★ 宝宝的第一餐



世界卫生组织主张新生儿出生后应该立即喂奶，最迟不能超过2小时。从乳汁的生成和分泌过程看，一位健康的母亲自然分娩半小时内是完全可以喂奶的。另外，新生儿如果不及时补充能量，出生后2~4小时血糖就明显下降，从而可能影响新生儿的智力发育，早喂奶还有助于新生儿排净胎便，这样就不至于因胎便中的胆红素通过肠道黏膜的毛细血管吸收到血浆中而使新生儿黄疸加重，甚至由生理性黄疸转为病理性黄疸而影响新生儿智力发育。

★ 给妈妈的话

初乳量虽少，但其营养价值很高，特别是头两天的初乳，蛋白质含量最多，最宝贵，妈妈一定要珍惜初乳，把初乳喂给新出生的婴儿，这能为孩子一生的免疫系统和生长发育打下坚实的基础。

★ 人工喂养的妈妈门

如果你因为特殊原因只能选择人工喂养的话，那你也一定要在婴儿初生的一周内，保持母乳喂养，因为这是婴儿出生后从母亲那里得到的第一份珍贵的礼物。短短几天的初乳，能让你的宝宝收益终生呢！

当你小心翼翼地抱着宝宝，肌肤感受到宝宝身上柔软的胎毛；当你看着她可爱的小嘴不停地蠕动；当你感觉到她用舌头和上颌挤压乳房的时候，你的感觉一定美妙极了！这份惊喜，这份温馨，一定会带给你和宝宝极大的快乐，足以使你在怀孕和分娩时的一切痛苦和不适都烟消云散！好好爱你的宝宝，给她足够的爱抚，她每天都会给你带来不同的感受。



忌

初乳丢弃不要

婴儿出生后，许多年轻妈妈往往发现刚开始分泌出来的乳汁颜色较黄，总量也比较少，而且有异味，有人就认为很脏，因而不让宝宝吃，其实这样做是完全错误的。



母乳是婴儿最理想的食物。它是一种天然的全面均衡的优质营养素，能满足出生后至6个月婴儿的营养需求，促进婴儿的健康和正常的生长发育。相比其他食物，母乳最容易被婴儿消化吸收，而且很少引起便秘、腹泻和过敏等问题。母乳还含有多种抗体及其他物质，能增强婴儿抵抗疾病的能力，使她在最初的几个月中免受细菌感染的威胁。

喂奶原则：饿了就吃

不要定时喂奶，宝宝饿了就要给他吃。初生的宝宝每次的食量都较少，一般2~3小时就要喂一次。宝宝知道自己吃多少会饱，所以你不必担心宝宝吃不饱。

新手妈妈的喂奶动作

1. 通常喂哺的姿势有坐姿和卧姿两种，妈妈只要选择自己舒服的姿势就可以了。
2. 宝宝穿上围兜，让宝宝斜躺着，头枕在你的臂弯里，你的前臂托着他的背，可以用一个枕头支撑一下你的手臂，让宝宝的身体与你的身体充分接触，让宝宝面朝着你，她的嘴应与你的乳头在同一水平位置上。
3. 把乳头连乳晕带进宝宝的嘴里。
4. 先让宝宝把一边乳房的奶吃空，然后再用另一边乳房喂他。
5. 如果宝宝吃饱后，或者你的乳房已经没有乳汁了，但宝宝仍然不愿离开你的乳房，你可以把干净的小指插入宝宝的嘴和乳房中间，让她终止吮吸，再把乳头轻轻移出宝宝的嘴巴。即使宝宝把你的乳头咬痛了，也不要一下子把乳头拉出来，这样只会弄伤你的乳头。



给妈妈的话

宝宝停止了吮吸，可能是她要休息一下；如果几分钟后她仍然不吃就是吃饱了，这时就可以让宝宝离开你的乳房。

如果你在哺乳时，宝宝的就位不合适，容易让你的乳头感到疼痛，甚至皲裂，你可以用含金盏花成分的药膏或消炎喷剂来缓解疼痛，如果情况严重，建议你先把乳汁挤出来，再用奶瓶喂宝宝。

忌

宝宝鼻部受压

如果在授乳的过程中，婴儿鼻部挤压乳房的话，会影响呼吸，因此应保持婴儿头和脖颈略微伸张，同时也要防止婴儿头部和颈部过度伸张造成吞咽困难和咬伤乳头。

忌

哺乳时挤压乳房

很多新妈妈在哺乳的时候总是担心宝宝使不上力，想要帮忙，所以会习惯性的用食指和中指剪刀式地挤压乳房，其实这是错误的。因为这种手势会反向推压乳腺组织，阻碍婴儿将大部分乳晕衔入嘴中，不利于婴儿充分吮吸乳腺内的乳汁，而且婴儿含入乳晕太少有可能会使乳头被咬伤。

忌

喂奶不专心

妈妈喂奶的时候一定要专心，别以为宝宝还这么小就只拿奶头敷衍她。她吃奶的时候可在偷偷的观察你的一举一动哦，你怎么可以面无表情，甚至还忙着应付其他的事。她刚来到这个神奇的世界，什么事情都不知道呢，妈妈你难道不能跟她说说么？



人工喂养

1. 奶粉

一周过后，正常情况下，妈妈应该已经有了较充足的乳汁喂养宝宝。如有母乳不足或妈妈不适宜喂母乳时，可用配方奶粉代替母乳喂养。

选择奶粉

奶粉的好坏、合适与否直接关系到宝宝的健康成长，爸爸妈妈在挑选时可要瞪大眼睛了。

1. 家长要根据宝宝的年龄和对营养的需求进行选择，并不是营养成分越高越好，营养过高也会引起中毒。

比如：比较小的婴幼儿可以选择母乳化的奶粉，它里面的成分更接近母乳，吸收也较好；4~6个月的宝宝宜选用不含淀粉、蛋白质含量适中、易消化吸收的配方奶粉；6个月~3岁的宝宝智力飞速发展，最好选用含有DHA和DNA成分的配方奶粉。

2. 买奶粉时可选择知名品牌，在质量上有保证。但不要迷信进口奶粉，因为正规奶粉的营养成分基本相同。

3. 选择配方奶粉还有一些个别性原则。比如：有哮喘、腹泻和皮肤问题的孩子，可选择脱敏奶粉；缺铁的孩子，可补充高铁奶粉；而早产儿则应选择易消化的早产儿奶粉。如果孩子腹泻，最好能立即换用不含乳糖的配方奶粉。

4. 一旦孩子适应某种品牌的奶粉，不要随意更换。



忌

过于关注奶粉中各营养成分比例。

目前市场上的婴儿奶粉，不管是国产的还是进口的，它们含有的营养成分大致与母乳接近。虽然，有些品牌的奶粉中强化了某些营养成分，但是对于婴儿来说，增加的营养成分并没有对孩子起到实质性的效果。因此，父母不必在选购时，为那些名目繁多的营养添加剂而左右为难了。

2. 宝宝的餐具



- 1 选购：**选购原则是安全无毒，卫生，方便适用。

奶 瓶

——用来冲泡奶粉。奶瓶一般有玻璃和塑料两种材质的，玻璃奶瓶不易刮花，容易清洗，比较适合初生婴儿。塑料奶瓶质地轻，不易破裂，方便外出携带，但容易留下奶垢，比较适合稍大的婴儿。

奶 嘴

——主要有两种，一种是奶瓶奶嘴，装在奶瓶上给宝宝喂奶或喂水，一般有圆孔、十字乳、Y字乳三种；另一种是安抚奶嘴，在宝宝不吃奶时可满足他吮吸的需要。奶嘴的外形越像妈妈的乳头越好，购买奶瓶奶嘴时还要观察其流量是否适合你的宝宝。

小 汤 匙

——可用来给宝宝添加辅食。以适合宝宝嘴型的浅口塑料匙为佳。

2 清 洁：

宝宝进餐后，餐具都要及时清洗，食盐可以帮助去除奶渍，有专门的奶瓶刷和奶嘴刷可以把奶瓶和奶嘴刷洗干净；毛巾、围兜也要洗干净。

