



图说

专家门诊带回家丛书

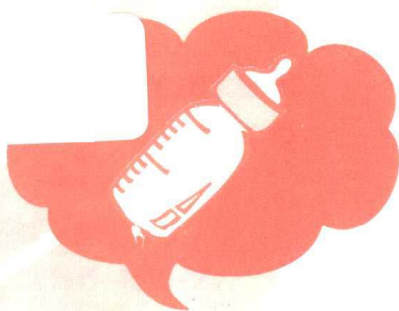
婴幼儿喂养

编著 / 童梅玲

版式设计、绘图 / 孟舒



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



图说

专家门诊带回家丛书

婴幼儿喂养

编著 / 童梅玲

版式设计、绘图 / 孟舒



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图说婴幼儿喂养 / 童梅玲编著. —南京: 江苏科学技术出版社, 2005.8

(专家门诊带回家)

ISBN 7-5345-4610-9

I. 图… II. 童… III. 婴幼儿—哺育—图解
IV .R174-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 070245 号

(专家门诊带回家)

图说婴幼儿喂养

编 著 童梅玲

责任编辑 蔡克难

责任校对 苏 科

责任监制 曹业平

出版发行 江苏科学技术出版社 (南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)

网 址 <http://www.jskjpub.com>

集团地址 凤凰出版传媒集团 (南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

制 版 南京展望文化发展有限公司

印 刷 南通韬奋印刷厂

开 本 787 mm × 1092 mm 1/16

印 张 9.25

版 次 2005 年 9 月第 1 版

印 次 2005 年 9 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 7-5345-4610-9 / R · 895

定 价 20.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



前言

问问现在的妈妈们，宝宝什么事情最让你烦心，最令你头痛，肯定有不少妈妈会回答是宝宝的喂养问题。现在生活条件好了，市面上的宝宝可吃的食品又那么多，为什么宝宝的喂养反而会困扰妈妈了呢？这里面主要的原因是妈妈在喂养宝宝的知识和观念上出了问题。该怎么解决宝宝的喂养问题呢？那就要更新知识，改变观念，在宝宝的喂养上既要讲究科学，也要回归自然。

不同年龄的宝宝有不同的喂养问题，本书就以宝宝的年龄为主导来展开，用问答的形式，通过通俗易懂的语言来解答在宝宝喂养过程中，爸爸妈妈经常会遇到的一些问题。重点教你如何科学喂养宝宝、如何合理安排宝宝的饮食以及如何从小培养宝宝良好的饮食习惯。

不同的宝宝有不同的喂养问题，要知道，在饮食上，每个宝宝有他的个性，在实际喂养宝宝时，要讲究科学，也要尊重宝宝的个性，不能教条死板。对所有的宝宝来说，书中的内容是有局限性的，不可能包含每个宝宝的情况，有一些特殊的情况，咨询医生更为合适。

为了写作方便，这本书中宝宝的第三人称都用“他”来表述，请有女儿的爸爸妈妈不要在意。

感谢孟舒老师给本书配上了精美、活泼的插图，为书增色，使读者的阅读更加轻松。

希望这本书中的内容能给你带来实用的宝宝喂养知识，帮你找到宝宝喂养的问题所在，使你在喂养宝宝过程中不再烦心，使你与宝宝共享进食的快乐、共享成长的快乐！

童梅玲

2005.3.1



目 录

0~1个月

1. 知道新生宝宝的消化能力吗 / 1
2. 母乳有哪些营养物质 / 2
3. 母乳与牛奶相比有哪些优点 / 3
4. 母乳对新生宝宝的好处有哪些 / 4
5. 母乳喂养对妈妈的好处有哪些 / 5
6. 宝宝吃初乳有多重要 / 5
7. 什么是成熟乳 / 7
8. 母乳是怎样产生的——两个重要的反射 / 8
9. 妈妈用什么姿势喂奶好 / 10
10. 宝宝吃奶的正确姿势是怎样的 / 11



11. 喂奶时妈妈的手应该怎样托乳房 / 12
12. 怎样才算宝宝含接好了乳头 / 13
13. 如果宝宝不能正确地含接乳头，
会有什么样的后果 / 14
14. 什么叫无效吸吮 / 15
15. 宝宝为什么不能含接好乳头 / 16
16. 为什么两侧乳房要轮流喂 / 17
17. 教你一些喂奶的小技巧 / 18
18. 为什么要早开奶 / 19



Contents

图说婴幼儿喂养

- 19. 夜间如何喂奶 / 20
- 20. 喂奶时间与次数该多少 / 21
- 21. 吃奶的宝宝要喂水吗 / 22
- 22. 怎样来认识“母乳不足” / 23
- 23. 怎么知道宝宝吃饱了没有 / 24
- 24. 母乳喂养为什么会有情感作用 / 25
- 25. 乳头凹陷怎么办 / 26
- 26. 乳头有裂口时应该怎么办 / 27
- 27. 乳房肿胀怎么办 / 28
- 28. 妈妈得了乳腺炎该怎么办 / 29



- 29. 妈妈喂奶期间应该如何做自身保健 / 30
- 30. 什么是配方奶粉 / 32
- 31. 配方奶粉与母乳有什么不同 / 33
- 32. 怎样选择配方奶粉 / 34
- 33. 怎样来冲调配方奶粉 / 36
- 34. 怎样冲调鲜牛奶 / 38
- 35. 怎样冲调全脂奶粉 / 39
- 36. 每天该喂宝宝多少量、多少次 / 40
- 37. 如何正确贮存配方奶粉 / 41
- 38. 买什么样的奶瓶好 / 41

目 录

- 39. 怎样给奶嘴开口 / 42
- 40. 怎样清洗和消毒奶瓶 / 42
- 41. 怎样知道奶的温度刚刚好 / 43
- 42. 用奶瓶喂宝宝的姿势该是什么样的 / 44
- 43. 喂完奶后, 怎么来给宝宝排气 / 45
- 44. 奶瓶里剩下的奶该如何处理 / 45
- 45. 宝宝喝奶慢慢吞吞怎么办 / 46
- 46. 用配方奶喂养的新生宝宝要喂水吗 / 46
- 47. 小宝宝为什么要吃“鱼肝油” / 47
- 48. 要不要给新生宝宝添加其他的营养素呢 / 48



1~3个月

- 49. 这一阶段宝宝的消化能力有何特点 / 49
- 50. 宝宝一天该喂几次奶 / 50
- 51. 夜里要不要喂奶 / 51
- 52. 怎样提高母乳的质量 / 52
- 53. 母乳仍不足怎么办 / 53
- 54. 1~3个月时该喂多少奶粉 / 54
- 55. 你了解维生素吗 / 55
- 56. 为什么要给宝宝增添维生素 / 57



Contents

57. 怎样喂用果汁 / 58

58. 为什么要给小宝宝喂用菜汁 / 59

59. 宝宝为什么突然不吃牛奶了 / 61

60. 怎么区别宝宝是厌食牛奶而不是生病了呢 / 62

4~6个月

61. 为什么要添加辅食 / 63

62. 怎样来为宝宝添加辅食 / 64

63. 奶水不够了怎么办 / 66

64. 这么大的宝宝该喂多少奶粉或牛奶 / 67



65. 怎样让宝宝适应新的食物 / 68

66. 添加辅食的宝宝大便会有变化吗 / 69

67. 宝宝为什么会把喂进嘴的食物吐出来，
是不肯吃吗 / 70

68. 该给宝宝添加哪些辅食 / 71

69. 怎样为宝宝选择水果 / 74

70. 选购水果有哪些窍门 / 75

71. 过食水果也会致病吗 / 75

72. 水果能不能代替蔬菜 / 76

73. 为什么要让宝宝练习用勺子吃东西 / 77



目 录

74. 一日饮食安排举例 / 78

7~9个月

75. 饮食的变化有哪些 / 79

76. 还要喂奶吗 / 80

77. 宝宝每天要吃多少奶粉或牛奶 / 81

78. 你会让宝宝用手抓东西吃吗 / 82

79. 能给宝宝吃点心吗 / 83

80. 怎样对付宝宝的“偏食” / 84

81. 为什么宝宝不能光喝鱼汤、肉汤 / 85



82. 怎样来做肉末、肝泥 / 86

83. 怎样做蛋羹 / 87

84. 什么时候断奶 / 87

85. 为什么要让宝宝练习用杯、碗喝东西 / 88

86. 喂饭时为什么要给宝宝固定坐位 / 89

87. 宝宝一日饮食安排举例 / 90



10个月~1岁

88. 10个月~1岁的宝宝有什么饮食方面的特点 / 91

89. 可以断奶了吗 / 92



Contents

- 90. 断奶时不应该采取的做法是什么 / 93
- 91. 宝宝断奶后如何来安排饮食 / 93
- 92. 宝宝的食物也要注意色、香、味吗 / 95
- 93. 为什么开始要让宝宝学用勺子 / 96
- 94. 哪些食品不适合喂宝宝 / 97
- 95. 为什么不能嚼饭给宝宝吃 / 98
- 96. 宝宝一日饮食安排 / 99



1~2岁

- 97. 这个年龄段的宝宝有哪些饮食特点 / 100
- 98. 我的宝宝为什么比别的宝宝吃得少 / 101
- 99. 宝宝有时能吃有时不能吃这正常吗 / 102
- 100. 宝宝的菜里放多少盐合适 / 103
- 101. 宝宝开始会自己挑选食物了, 你知道吗 / 104
- 102. 宝宝为什么要少吃精细食物 / 105
- 103. 宝宝为什么要适当吃些硬食 / 106
- 104. 宝宝为什么要少吃甜食 / 106
- 105. 怎样让宝宝少吃甜食 / 107
- 106. 怎样合理地给宝宝吃点心 / 108
- 107. 宝宝吃饭咋这么难? 怎么去解决 / 109
- 108. 怎样帮助宝宝学习使用勺子, 杯子 / 111



目 录

- 109. 为什么不要随意给宝宝添加营养品 / 112
- 110. 教你做几样宝宝爱吃又适合宝宝吃的佳肴 / 113
- 111. 宝宝的饮食要注意哪些方面 / 114

2~3 岁

- 112. 宝宝为什么还不会自己吃饭 / 115
- 113. 怎样控制宝宝吃零食 / 116
- 114. 宝宝为什么贪吃零食 / 117
- 115. 应该培养宝宝哪些好的饮食习惯 / 118
- 116. 宝宝偏食、挑食是怎样形成的 / 119



- 117. 宝宝偏食一定要纠正吗 / 120
- 118. 如何改变宝宝偏食、挑食的 habit / 121
- 119. 宝宝能不能吃冷饮 / 122
- 120. 吃水果去皮好还是连皮一起吃好 / 123
- 121. 为什么宝宝要少吃油炸食品 / 124
- 122. 怎样看待宝宝吃巧克力的问题 / 125
- 123. 如何根据季节来安排好宝宝的饮食 / 126
- 124. 饭桌上的规矩要讲究了吗 / 127
- 125. 宝宝吃得胖就健康吗 / 128
- 126. 宝宝肥胖了该怎么办 / 129



Contents

- 127. 宝宝不愿吃饭应该怎么办 / 130
- 128. 哪些食品可谓是健脑食品 / 132
- 129. 宝宝为什么不宜吃水（汤）泡饭 / 133
- 130. 怎样来安排宝宝一天的饮食 / 134



0~1个月

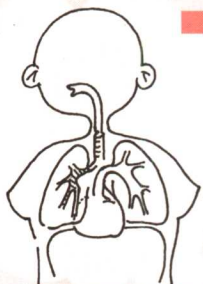
1. 知道新生宝宝的消化能力吗

在谈新生宝宝的喂养之前,我们先来了解一下新生宝宝消化道的生理特点和消化能力,这样我们就容易明白许多问题,如宝宝为什么最好吃母乳?为什么宝宝2~3小时要吃一次奶?为什么小宝宝容易吐奶?等等。

小贴士

宝宝不宜过早地喂奶糕、米粉等食物。

消化道的生理特点



- 口腔: 口腔容积小, 舌头宽厚, 面颊部肌肉和脂肪垫发达, 有助于吸吮乳汁; 唾液少, 淀粉酶含量不足, 过早地喂奶糕、米粉等食物, 会引起消化不良。
- 食管: 食管短, 食管壁肌肉发育差, 容易发生食物的反流而引起溢奶。
- 胃: 容量小, 仅为30~35毫升, 喂奶太多太猛会引起呕吐。婴儿胃入口处的贲门括约肌发育不好, 使喂入口关闭不严, 乳汁容易从胃向食管反流而造成吐奶。胃分泌的胃酸和消化酶少, 胃的消化能力低。胃排空食物的时间随食物的性质而不同, 水需要1~1.5小时, 母乳2~3小时, 牛奶3~4小时。
- 肠: 肠道相对较长, 消化面积较大, 肠道壁肌肉薄, 有利于吸收营养物质, 但也容易让一些有害物质钻空子, 而使宝宝生病。肠的蠕动较强, 排便次数也多。

消化能力

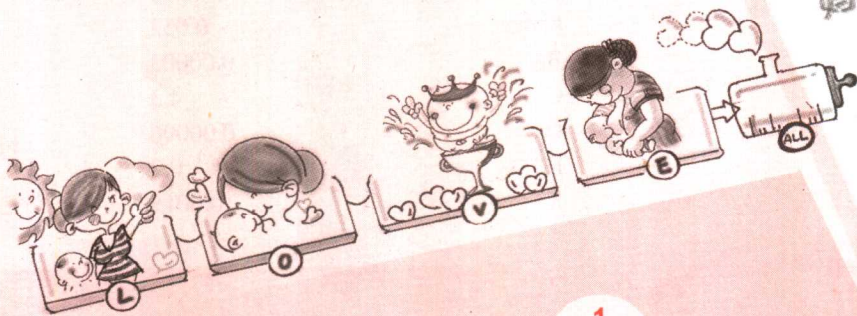
总的说来新生宝宝的消化能力是有限的, 具体表现如下:

- 吸吮和吞咽动作熟练, 但也会呛咳。
- 食管和胃的肌肉发育不全, 容易出现溢奶或吐奶。
- 唾液中消化淀粉的酶少, 不宜过早地喂奶糕、米粉等食物。



0~1个月

妈妈留言板



2. 母乳有哪些营养物质

小贴士

母乳所含有的营养对宝宝的健康发育最有利。



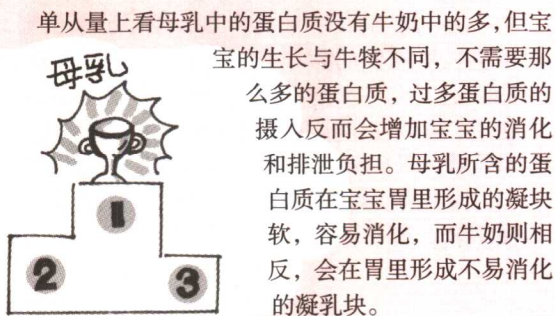
■ 母乳的成分

● 水 (克/100 克):	88
● 蛋白质 (克/100 克):	0.9
酪蛋白	0.4
乳白蛋白	0.4
乳球蛋白	0.2
● 脂肪 (%):	3.8
多不饱和脂肪酸	8.0
● 乳糖 (克/100 克):	7.0
● 矿物质 (毫克/100 克):	
钙	34
磷	15
钠	15
钾	55
镁	4
铜	0.04
铁	0.05
锌	0.4
碘	0.003
● 维生素 (毫克/100 毫升):	
A	0.053
B ₁	0.016
B ₂	0.036
烟酸	0.147
B ₆	0.01
叶酸	0.052
B ₁₂	0.00003
C	4.3
D	0.00006
E	0.2
K	0.0015

妈妈留言板

3. 母乳与牛奶相比有哪些优点

■ 蛋白质含量适当，质量好



单从量上看母乳中的蛋白质没有牛奶中的多，但宝宝的生长与牛犊不同，不需要那么多的蛋白质，过多蛋白质的摄入反而会增加宝宝的消化和排泄负担。母乳所含的蛋白质在宝宝胃里形成的凝块软，容易消化，而牛奶则相反，会在胃里形成不易消化的凝乳块。

小贴士

母乳营养多，妈妈有奶要尽量母乳喂养哦！

■ 抗感染因子多

母乳中含的抗感染因子如免疫球蛋白、乳铁蛋白和溶菌酶等远比牛奶中的多，能保护新生儿宝宝免遭感染，而牛奶中几乎不含抗感染因子，不会对宝宝提供保护。

■ 乳糖含量高

乳糖是碳水化合物，母乳中的乳糖含量比牛奶高，可为新生儿宝宝提供适量的碳水化合物，因为新生儿宝宝尚缺乏消化淀粉的能力，所以乳糖营养很重要。



0~1个月

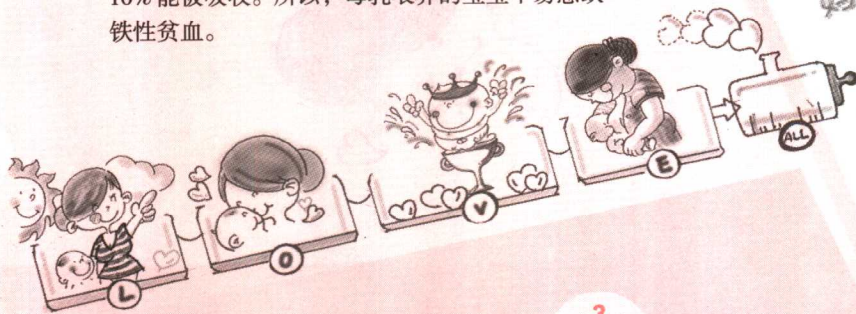
■ 含有必需脂肪酸

必需脂肪酸是宝宝脑、眼和血管等组织器官健康生长所不可缺少的物质，牛奶中缺少这一成分。

■ 铁容易吸收

母乳中含的铁50%能被吸收，而牛奶中的铁只有10%能被吸收。所以，母乳喂养的宝宝不易患缺铁性贫血。

妈妈留言板



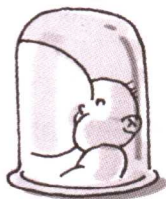
4. 母乳对新生宝宝的好处有哪些

贴士

母乳是宝宝最理想的天然食品!

● 母乳的营养成分丰富,能保证新生宝宝生长所需要的营养,还含有足够多的水分,能满足宝宝对水的需要,并且还有许多抗病物质,可以使宝宝免受感染而生病。据统计,母乳喂养儿的死亡率比人工喂养儿要低得多。

● 母乳容易消化吸收,吃母乳的宝宝大便细软,容易排出。



● 母乳方便、经济、安全、清洁,既省去了人工喂养时奶瓶消毒、配奶、煮奶等诸多麻烦,又能节约小家庭的开支。

● 母乳喂养有助于母子感情的建立,喂奶时,妈妈和宝宝的肌肤接触,目光对视,以及妈妈对宝宝的爱抚均可以使宝宝感受到母爱,这对宝宝的心身发育大有好处。

妈妈留言板



5. 母乳喂养对妈妈的好处有哪些

● 喂奶可以促进乳母的子宫收缩，减少产后出血，推迟月经复潮而达到避孕的目的。

● 喂奶可以保护母亲的健康，喂乳的母亲患乳腺癌的机会比不喂奶的母亲要少得多。

● 喂奶有利于增强母婴之间的感情联系。对母亲的心理大有益处，母亲可以充分享受为人之母的快乐和满足。



小贴士

请牢记，每一个做母亲的都应该给宝宝喂母乳，不能轻易放弃母乳喂养，那对于你和宝宝来说都是一种遗憾或损失。

0~1个月

6. 宝宝吃初乳有多重要

妈妈的乳汁要数产后最初几天分泌的最宝贵了，医学上称之为“初乳”。它量少、黏稠、色黄，在外观上不那么好看，有些老人认为这种奶脏，会让年轻妈妈将它挤掉，不给新生儿宝宝吃，这可完全错了，这样做的原因是他们不知道初乳对于新生儿宝宝有多么的宝贵和重要。

妈妈留言板

