

01 健康新家庭

深圳市儿童保健学会副主任委员、教授 张芙蓉 联合审订
中华预防医学会儿科学组副组长、教授 郑跃杰

宝宝喂养 完全事典 (0~3岁)

为宝宝健康成长量身订制的营养手册
CHILDREN'S FEEDING



主编 / 金版文化

14道为宝宝精心设计的均衡营养饮食方案

25例有效治疗宝宝常见疾病的科学食疗方

36种科学哺喂宝宝的最佳方案

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

宝宝喂养完全事典 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司,
2007. 3

(健康新家庭)

ISBN 978-7-5442-3657-7

I. 宝... II. 深... III. 婴幼儿—哺育 IV. R174

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第136093号

JIANKANG XIN JIATING 01——BAOBAO WEIYANG WANQUAN SHIDIAN

健康新家庭01——宝宝喂养完全事典

主 编	深圳市金版文化发展有限公司		
责任编辑	陈正云 周诗鸿		
封面设计	共鸣设计顾问		
出版发行	南海出版公司	电话 (0898) 66568511	
社 址	海南省海口市海秀中路51号星华大厦 5 楼	邮编	570206
电子信箱	nanhaicbgs@yahoo.com.cn		
经 销	新华书店		
印 刷	深圳市彩视印刷有限公司		
开 本	889mm×1194mm	1/24	
印 张	20		
版 次	2007年3月第1版	2007年3月第1次印刷	
书 号	ISBN 978-7-5442-3657-7		
定 价	75.20元 (共4册)		

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com

健康新家庭 01

宝宝喂养完全事典

南海出版公司

序言

你的小宝贝诞生了，生活一下子变得非同寻常，每天好像都有很多的事情需要去做，有很多的爱要给予你心爱的小家伙，这种迫切的心情可能会让一些新手父母们手足无措，不知该如何让自己的宝宝更加健康地成长。一般来说，0~3岁这段时间是宝宝成长发育初期最为重要的阶段，宝宝身体的发育、大脑的发育、骨骼的成长、性格的培养、智力的开发等因素都或多或少地受到婴幼儿时期成长环境的影响。因此，为了宝宝们有一个健康快乐未来，父母们一定要重视婴幼儿时期的科学养育。

本书分为三大部分，以图文并茂的方式，全面融合了国内外最经典的育儿经验，详述了婴幼儿成长过程每个阶段中的发育状况及其所需要的各类营养成分，以符合中国人体质和健康的营养标准，对各类营养物质在婴幼儿发育过程中所起的作用，及用法用量做了详细的讲解。我们还精心选择了一些好吃好做的食谱介绍给大家，具有很高的参考性、实用性。

此外，书中还从婴幼儿身体发育、健脑益智的需要出发，指导父母们在养育宝宝的过程中科学合理地控制饮食，让宝宝从各类食物中获得必需的养分，养成良好的进食习惯，最后，针对婴幼儿在成长过程中容易出现的疾病，专家们也给予了相应的食疗以及预防指导。

阅读本书你将会找到关于宝宝成长所需要的各种营养要点，让你轻轻松松喂养健康宝贝！

目录

PART1

0~3岁宝宝营养提示方案

第1个月宝宝喂养方案012

喂养要点	012
参考食谱	012
推荐食物	013

●配方奶的正确冲泡

特别提示	014
------------	-----

温馨细节	015
------------	-----

●乳汁分泌不足怎么办 ●母乳喂养与加喂的时间间隔

●母乳哺育期间不要过早使用奶瓶 ●注意正确抱持婴儿哺乳

●尽量用两侧乳房轮流哺乳 ●哺乳中不可拉动乳房

第2个月宝宝喂养方案016

喂养要点	016
参考食谱	016
推荐食物	017

●菜汁、果汁 ●橘子汁 ●西瓜汁

●青菜汁 ●胡萝卜汤

特别提示	018
------------	-----

●实施母乳喂养的注意事项 ●不提倡母乳喂养的情况

温馨细节	019
------------	-----

●不要在床上给婴儿喂奶 ●和孩子分房睡的必要性措施

●用正确的姿势喂奶 ●尽量把乳头深入婴儿口中

●用消毒棉擦拭乳头周围肌肤

●喂完奶后要让婴儿打嗝

●残留乳汁要挤出

第3个月宝宝喂养方案020

喂养要点	020
参考食谱	020
推荐食物	021

●西红柿汁 ●黄瓜汁 ●山楂水

特别提示	022
------------	-----

温馨细节	022
------------	-----

●给宝宝多喝水

第4个月宝宝喂养方案023

喂养要点	023
参考食谱	023
推荐食物	024

●梨和菠菜泥 ●豌豆布丁

●杏泥苹果泥

特别提示	025
------------	-----

温馨细节	025
------------	-----

●不宜给婴儿喂食成人蜂蜜

第5个月宝宝喂养方案026

喂养要点	026
参考食谱	026
推荐食物	027

●水果泥 ●土豆泥

●鱼肉泥 ●燕麦片 ●胡萝卜泥

●青菜粥 ●猪肝泥

特别提示	028
------------	-----

温馨细节	028
------------	-----

●注意增加辅助食品

第6个月宝宝喂养方案029

喂养要点	029
参考食谱	029
推荐食物	030

- 香蕉酸乳 ●苹果酸乳
- 角豆酸乳 ●冰酸乳
- 麦芽早餐 ●纯味酸乳
- 烤南瓜

特别提示	031
温馨细节	031

- 让宝宝自己决定睡觉时间
- 适当时候可用豆制品代替配方奶

第7个月宝宝喂养方案032

喂养要点	032
参考食谱	032
推荐食物	033

- 肝泥粥 ●蔬菜豆腐泥 ●蛋黄泥
- 肉泥 ●肉汤蛋糊
- 蛋黄酸奶糊 ●猕猴桃酸奶糊

特别提示	034
温馨细节	034

- 油脂类食品不能与补钙剂一起吃

第8个月宝宝喂养方案035

喂养要点	035
参考食谱	035
推荐食物	036

- 玉米粥 ●黑米粥

特别提示	036
温馨细节	036

- 要根据体质选择合适的饮品

第9个月宝宝喂养方案037

喂养要点	037
参考食谱	037
推荐食物	038

- 煮白薯 ●芝麻豆腐 ●冬瓜蛋花汤
- 蔬菜虾蓉饭 ●菜肉粥

特别提示	039
温馨细节	039

- 给孩子喂水果不宜太多

第10个月宝宝喂养方案040

喂养要点	040
参考食谱	040
推荐食物	041

- 蒸嫩丸子 ●白玉金银汤

特别提示	041
温馨细节	041

- 要避免吃带壳的食物

第11个月宝宝喂养方案042

喂养要点	042
参考食谱	042
推荐食物	043

- 虾仁菜花 ●萝卜鸡 ●豆腐鸡蛋饼

特别提示	043
温馨细节	043

- 宝宝吃饭时不要逗笑 ●饮食要多样化

第12个月宝宝喂养方案044

喂养要点	044
参考食谱	044
推荐食物	045

●干酪饼 ●鱼蛋饼	
特别提示	045
温馨细节	045
●开始培养宝宝自己用勺进食的习惯	
1岁1~3个月宝宝喂养方案	046
喂养要点	046
参考食谱	046
推荐食物	047
●白菜肉卷 ●炖排骨 ●大酱粥	
特别提示	047
温馨细节	047
●尽量让宝宝自己动手吃饭	
1岁4~6个月宝宝喂养方案	048
喂养要点	048
参考食谱	048
推荐食物	049
●冬瓜小丸子 ●眉豆排骨粥	
特别提示	049
温馨细节	049
●夏季不要狂饮水 ●不要多吃冷食物	
●不要过量喝汽水 ●要多吃鱼	
1岁7~9个月宝宝喂养方案	050
喂养要点	050
参考食谱	050
推荐食物	051
●干酪拌南瓜 ●千层糕	
特别提示	051
温馨细节	051
●小儿忌“积食”	

1岁10~12个月宝宝喂养方案	052
喂养要点	052
参考食谱	052
推荐食物	053
●炖苹果红薯 ●虾皮碎菜包 ●鸡蛋粥	
特别提示	053
温馨细节	053
●不要过分挑拣食物	
2岁1~3个月宝宝喂养方案	054
喂养要点	054
参考食谱	054
推荐食物	055
●翡翠玉环虾 ●火腿鸡蛋汤 ●干酪面包粥	
特别提示	055
温馨细节	055
●不要让孩子一边走路一边吃东西	
2岁4~6个月宝宝喂养方案	056
喂养要点	056
参考食谱	056
推荐食物	057
●鱼肉馅饺子 ●胡萝卜酸奶粥 ●瓜块玉米羹	
特别提示	057
温馨细节	057
●少吃半成品 ●不宜只吃精粮	
2岁7~9个月宝宝喂养方案	058
喂养要点	058
参考食谱	058
推荐食物	059
●樱桃丸子 ●荠菜溜鱼片 ●豆腐饼 ●番茄粥	

●杏仁苹果豆腐羹

特别提示060

温馨细节060

●不要让宝宝含着食物睡觉 ●宝宝不宜口服蜂乳

●不要随便使用保健品 ●宝宝的食物里忌多放味精

2岁10~12个月宝宝喂养方案061

喂养要点061

参考食谱061

推荐食物062

●萝卜丝烧饼 ●果味米糕 ●脊肉粥

●烤豆腐饼 ●鱼片粥

●番茄烧牛肉

特别提示063

温馨细节063

●不需专门补充维生素D制剂

●避免吃过洋快餐

●不要等吃饭的时候才开始喝水

●不要给宝宝喂过多的甜食

PART2

均衡营养饮食特别提示方案

碳水化合物的科学摄取066

生理作用066

正确摄入量067

营养来源067

缺乏表现067

常见错误细节067

●认为母乳可以完全满足宝宝的营养供给

●过多地摄入碳水化合物

脂肪的科学摄取068

生理作用068

正确摄入量069

营养来源069

缺乏表现069

常见错误细节069

●摄取过多油脂 ●刻意限制宝宝的脂肪摄取量

蛋白质的科学摄取070

生理作用070

正确摄入量071

营养来源071

缺乏表现071

常见错误细节071

●“吃得好”并不就是“营养好”

维生素A的科学摄取072

生理作用072

正确摄入量073

营养来源073

缺乏表现073

常见错误细节073

●认为喝脱脂奶粉比全脂奶粉好

●认为应为宝宝尽量补充维生素A

B族维生素的科学摄取074

生理作用074

正确摄入量075

营养来源075

缺乏表现075

常见错误细节075

●任由宝宝丢弃不喜欢吃的蛋黄

维生素C的科学摄取076

生理作用	076
正确摄入量	076
营养来源	077
缺乏表现	077
常见错误细节	077

- 忽略烹饪要领

维生素D的科学摄取078

生理作用	078
正确摄入量	078
营养来源	079
缺乏表现	079
常见错误细节	079

- 维生素D服用过量
- 没有科学安排补充维生素D的时机

维生素E的科学摄取080

生理作用	080
正确摄入量	080
营养来源	081
缺乏表现	081
常见错误细节	081

- 没有掌握好维生素E的剂量
- 忽视中毒表现不及时处理
- 不警惕过敏反应

维生素K的科学摄取082

生理作用	082
正确摄入量	082
营养来源	083
缺乏表现	083
常见错误细节	083

- 大量服用维生素K

钙的科学摄取084

生理作用	084
正确摄入量	084
营养来源	085
缺乏表现	085
常见错误细节	085

- 认为钙片中维生素D含量越高越好
- 夏季不给孩子补钙

铁的科学摄取086

生理作用	086
正确摄入量	086
营养来源	087
缺乏表现	087
常见错误细节	087

- 铁剂补品存放过久
- 在饭前服用铁剂补品
- 铁剂与茶、牛奶、咖啡同服
- 铁剂过量服用

锌的科学摄取088

生理作用	088
正确摄入量	089
营养来源	089
缺乏表现	089
常见错误细节	089

- 补锌无节制

硒的科学摄取090

生理作用	090
正确摄入量	091
营养来源	091
缺乏表现	091

常见错误细节091

- 认为硒元素过量不需治疗
- 忽视缺硒土壤所造成的影响

碘的科学摄取092

- 生理作用092
- 正确摄入量092
- 营养来源093
- 缺乏表现093
- 常见错误细节093

- 忽视碘缺乏病对婴幼儿的危害
- 认为碘摄入量越多越好

PART3 宝宝常见病的科学食疗方案

小儿汗症096

- 护理细节096
- 食疗方案096

- 黄芪龙眼粥 ● 小麦糯米粥
- 核桃莲子糊 ● 核桃莲子山药羹
- 枣姜汤 ● 泥鳅汤
- 百合蜂蜜饮

防治特别提示097

小儿支气管肺炎098

- 护理细节098
- 食疗方案098

- 竹沥粥 ● 丝瓜花蜜饮 ● 芦根粥
- 桑白皮粥 ● 五神汤

防治特别提示099

小儿便秘100

- 护理细节100
- 食疗方案100

- 葱蜜奶 ● 马铃薯汁 ● 杏仁羹

防治特别提示100

小儿遗尿101

- 护理细节101
- 食疗方案101

- 肉桂炖鸡肝 ● 黑豆益智猪肚汤

防治特别提示101

小儿佝偻病102

- 护理细节102
- 食疗方案102

- 牡蛎面条 ● 清炖二骨汤

防治特别提示102

小儿湿疹103

- 护理细节103
- 食疗方案103

- 红豆薏仁汤 ● 桑葚百合汤 ● 玉米须心汤

防治特别提示103

小儿流感104

- 护理细节104
- 食疗方案104

- 银花饮 ● 陈皮姜粥

防治特别提示104

小儿夜啼105

- 护理细节105

食疗方案105

●竹叶灯心乳 ●蔻姜乳

防治特别提示105

小儿疳积106

护理细节106

食疗方案106

●萝卜内金粥 ●大麦粥 ●鳝鱼粥

●花生塘虱鱼汤 ●鹅不食草猪瘦肉汤

●鲤鱼冬瓜汤 ●田鸡玉米粥

●胡萝卜粳米粥

防治特别提示107

小儿腹泻108

护理细节108

食疗方案108

●茯苓大枣粥 ●麦芽鸡内金粉 ●大枣木香汤

●苹果泥 ●脱脂酸牛奶 ●萝卜山楂煎汁

防治特别提示109

小儿食欲不振110

护理细节110

食疗方案110

●萝卜饼 ●山药汤丸 ●山楂麦芽饮 ●益脾饼

●莱菔子粥 ●曲米粥 ●大枣粥

防治特别提示111

小儿扁桃体炎112

护理细节112

食疗方案112

●萝卜甘蔗汁 ●无花果冰糖饮 ●枸杞冬菜粥

●冰糖木蝴蝶饮 ●板兰根银花茶

●萝卜青果茶 ●苋菜汁 ●生丝瓜汁

●酸梅青果汤 ●鸡蛋白糖羹 ●岗梅根茶

防治特别提示113

风疹114

护理细节114

食疗方案114

●肉末米粥 ●银蝉甘草茶

防治特别提示114

小儿惊风115

护理细节115

食疗方案115

●番茄汁

防治特别提示115

小儿口疮116

护理细节116

食疗方案117

●玉竹沙参粥 ●竹叶蒲公英绿豆粥

●西洋参莲子炖冰糖

防治特别提示117

伤食118

护理细节118

食疗方案118

●陈皮粥 ●胡萝卜粥 ●山楂粥

防治特别提示118

PART

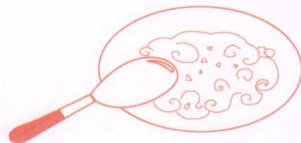
1



0~3岁宝宝

营养提示方案

第1个月宝宝喂养方案



宝宝的第1个月是宝宝成长过程中的重要阶段，对于刚出生的婴儿来说，最理想的营养来源莫过于母乳了。这个阶段婴儿的消化吸收能力不强，母乳中的各种营养无论是数量、比例、结构形式，都最适合宝宝的吸收。

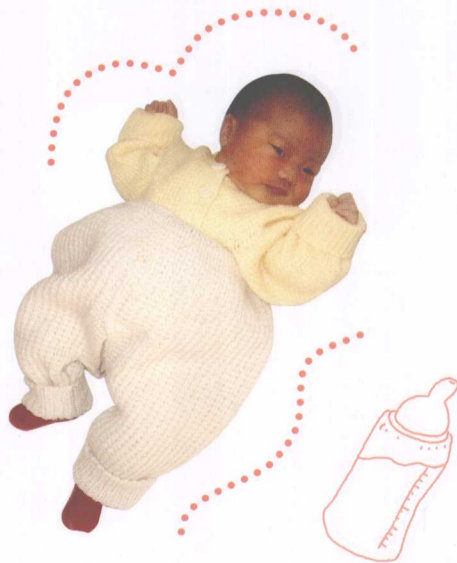
喂养要点

这个阶段婴儿的食物最好是采用母乳。母乳不足时，可采用混合喂养的方式。需要混合喂养时，可以采取补授法或代授法。

补授法就是每天哺喂的次数照常，但每次哺喂完母乳后，补喂配方奶。代授法就是以配方奶完全代替一次或几次母乳哺喂，但总次数以不超过每天哺乳次数的一半为宜。

新生儿所需要的乳量为每450克体重每日需要50~80毫升，所以一个3千克的婴儿每日需要400~625毫升。母亲的乳房可以在每次哺乳3小时后产生乳汁40~50毫升，因此每日产奶720~950毫升是足够的。

每天给宝宝适量喂食含有维生素A、维生素D的鱼肝油1次。



参考食谱



婴儿刚出生的一两周内，食物仅限于母乳。母乳不足的时候，可以采取勤喂哺、小间隔的方式，第1周每天哺乳约10~12次，第2周8~10次。

出生后第三、四周内，这个时候的小宝宝消化吸收的能力稍强，宝宝的最佳食品仍是母乳。

如果完全母乳喂养，提倡按需哺乳，一般每天哺乳次数约在7~8次。



推荐食物

● 配方奶的正确冲泡

出生1个月内的婴儿最好采用母乳喂养的方式，如因各种原因不能采用，则可进行人工喂养或混合喂养。

向奶瓶里倒入适量的温开水，然后加入规定比例的配方奶粉，摇动奶瓶至均匀。一般的配方奶粉都含有足够的糖分，不需要另外添加，冲好的奶粉要放凉至和体温相同时再喂宝宝。人工喂养的宝宝需要每天饮用适量的白开水，一般安排在两次哺喂的中间。

用配方奶粉喂养宝宝时，一定要注意以下3个方面：

一忌高温

母亲的体温是 37°C ，这大体也是配方奶粉中各种营养存在的适宜条件，宝宝的胃肠也刚好适合吸收。

二忌过浓过稀

浓度高可能会引起腹泻，浓度低就会造成营养不良。

三忌污染变质

配方奶非常容易滋生细菌，冲调好的奶粉不能再被高温煮沸消毒，所以配制过程中一定要注意卫生。开罐后不能放置过长时间，否则容易受到污染。





特别提示



宝宝在出生后的第一个月内，开始渐渐适应新的环境。对于他们来说，最佳的营养来源莫过于母乳了，坚持母乳喂养有不少好处。

母乳喂养的婴儿不容易得病。母乳喂养的宝宝很少有胃肠炎、胸部感染和麻疹的病例，这是由于婴儿直接接受了抗体的缘故。所有的婴儿在出生前通过脐带在他们母亲的胎盘血中接受了一些抗体，而母乳喂养的婴儿，其体内的抗体则可由初乳和母乳内的抗体得到补充。在婴儿出生的头几天里，抗体可对肠道产生一种保护作用，并且由于抗体为血液所吸收，形成了身体保护作用的一部分，以抵御各种传染病。

母乳更容易消化且不容易便秘。婴儿大便量较少，这是由于食物被有

效地和完全消耗的缘故。婴儿的大便通常软而无臭味，并且不含有会引起皮肤炎症的细菌，因此也不易患上尿布疹。

母乳喂养对母亲体形有好处。科学研究表明，如果采用母乳喂养，在妊娠期间所积聚起来的脂肪能得到迅速消除。在母乳喂养期间，母体内释放一种名为“催产素”的激素，这种激素可促使子宫回复到原来的正常大小，腰围也是如此，母乳喂养也不会影响乳房的形状和大小。现在有一种错误观点，认为母乳喂养会引起乳房下垂，引起体形变形，所以一些年轻母亲，为保持自己的形体美，就避免母乳喂养，这是不正确的。

母乳喂养还有利于母亲避孕。如果采用母乳喂养的话，因婴儿吸吮刺激使催乳激素分泌

增加，促进产乳量，同时抑制排卵，可以有效地避免怀孕。

专家建议，小宝宝出生后，应尽早进行哺乳，这样可以促进母亲乳汁的分泌，也有利于以后的母乳喂养。出生1周的婴儿消化吸收能力还不强，母乳中的各种营养素和营养结构都最适合宝宝食用。初乳是母亲产后几日所产生的乳汁，含有丰富的抗体，对多种细菌、病毒有抵抗作用。所以，应及时让宝宝吃上母亲的初乳。



温馨细节

● 乳汁分泌不足怎么办

这个阶段的妈妈大多会有乳汁分泌不足的现象，称为“暂时性母乳缺乏”，这种情况并不意味着一直会持续下去。所以，不要急于决定给宝宝喂牛奶，应坚持用母乳喂养，用各种方式争取提高泌乳量。

● 母乳喂养与加喂的时间间隔

有的母亲担心自己的宝宝吃不饱，在母乳喂养后不久，便加喂一些糖水或牛奶，但此时宝宝并没有完全消化母乳，因此会产生呕吐的现象。专家建议加喂的时间最好在母乳喂养的2个小时以后。

● 母乳哺育期间不要过早使用奶瓶

母乳哺育期间，如果过早使用奶瓶加喂，一方面会使宝宝习惯于不费力的吮吸，不愿吃需要费力吮吸的母乳；另一方面，宝宝习惯加喂后，会减少吃母乳的次数，母乳分泌就会相应减少，最终导致母乳不足。

● 注意正确抱持婴儿哺乳

每次哺乳时，应正确抱持婴儿

哺乳，并力图将乳头正确地放入孩子的口内，这样做一方面可以方便宝宝将大部分的乳晕含在口中，以顺利地从乳房中吸出乳汁；另一方面，如果乳头能正确地放入婴儿的口中，那么乳头的酸痛或皲裂就可以减少至最低程度。

● 尽量用两侧乳房轮流哺乳

婴儿在吸吮最初的5分钟内是最强烈的，此时他已吸食了80%。一般来说，每侧乳房哺乳时间的长短应视婴儿的吸吮兴趣而定，但通常不会超过10分钟。大概达到上述时间后，乳房已被排空，你会发现婴儿对继续吃奶已不感兴趣，孩子也许会开始玩耍，或是转过脸去开始入睡。这时应把孩子轻轻地从乳头移开，放在另一侧的乳房上。如果孩子吸吮两侧乳房后睡着的话，可能已经吃饱了。母亲如果想知道孩子的入睡是否跟吃饱有关，只要看孩子是否在约10分钟后醒来时，是否再次想吃奶就清楚了。同样地，如果婴儿看起来只从一侧乳房吸食已能满足他的需要量的话，那么下次喂奶时，一开始就应换用另一侧乳房哺乳。



● 哺乳中不可拉动乳房

不要将吸食中的婴儿拉扯开，这样做只会弄伤乳头。如果确实需要把吃奶中的婴儿移开，可轻压他的颌骨使他松开口，然后再移位。另一个办法是，将手指滑入乳晕和婴儿的颊部之间，将小指放入婴儿的嘴角内。