

妈咪学堂

妈咪厨房

协和营养师告诉你

0~3岁宝宝

协和医院主管营养师
20余年临床经验

倾情分享

应该这样吃

300道营养美味宝宝餐 + 23种婴幼儿疾病对症食疗

李宁 / 主编

分阶段饮食方案
完全配合婴幼儿进食能力与营养需求
全解阶段性喂养难题
让妈妈成为宝宝的最佳营养师

协和医院
主管营养师

20余年临床经验分享

权威·实用·易读

中国妇女出版社



协和营养师告诉你

李宁 / 主编

0~3岁宝宝应该这样吃

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

协和营养师告诉你0~3岁宝宝应该这样吃 / 李宁主编.
—北京: 中国妇女出版社, 2013.7
ISBN 978-7-5127-0736-8

I. ①协… II. ①李… III. ①婴幼儿—营养卫生②小儿疾病—常见病—食物疗法 IV. ①R153.2②R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第134564号

协和营养师告诉你0~3岁宝宝应该这样吃

作 者: 李 宁 主编

选题策划: 赵延春

责任编辑: 赵延春

封面设计: 吴晓莉

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京楠萍印刷有限公司

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 15

字 数: 250千字

版 次: 2013年8月第1版

印 次: 2013年8月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-0736-8

定 价: 35.00元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

目录

contents

PART 1

0~1个月，母乳是宝宝的最佳食物

宝宝的生长发育

宝宝第一个月的生长

刚出生的宝宝什么样

宝宝的营养需求

提高免疫力的免疫球蛋白

增强免疫力的乳清蛋白

保护肝脏的牛磺酸

母乳喂养，好处多多

母乳喂养的宝宝更健康

母乳喂养的妈妈身材恢复快

尽早开奶，多让宝宝吮吸

哺乳时正确抱宝宝的姿势

让宝宝正确含乳

母乳喂养最好按需进行

每2~3小时喂一次

让宝宝前奶后奶都吃到

怎样让母乳更有营养

哺乳期妈妈需忌口

人工喂养常识

准备奶瓶，学习正确的喂奶姿势

如何为宝宝选购奶粉

每天喂几次，如何冲调奶粉

婴儿从出生开始补充维生素D

混合喂养要以母乳为主

母乳为主，奶粉为辅

最佳的混合喂养方法

宝宝不肯用奶嘴吃奶怎么办

宝宝不肯吃母乳怎么办

喂奶粉后需要适当喂些水

新手妈妈常见喂养难题

Q1：开奶前能喂代乳粉吗

Q2：奶水不足怎么办

Q3：如何判断宝宝吃饱了没有

Q4：怎样在夜间给宝宝喂奶

Q5：宝宝吃奶时间太长怎么办

Q6：如何从宝宝嘴里抽出乳头

Q7：宝宝一哭就应该喂吗

Q8：奶水吸不完怎么办

Q9：怎样避免宝宝发生乳头错觉

Q10：宝宝腹泻怎么办

Q11：如何判断宝宝喂养是否合理

Q12：乳头皲裂怎么办

Q13：妈妈感冒能给宝宝喂奶吗

月子里妈妈的饮食宜忌

饮食宜温和，忌辛辣刺激

要吃熟透的食物，忌生冷

饮食宜稀软，忌过硬

忌过咸、酸、油腻

月子里的营养与饮食原则

020

020

020

021

021

021

022

022

022

022

023

023

024

024

024

025

025

025

026

026

027

027

027

027

027

028

妈妈的热量需求	028
月子里的饮食搭配	028
月子里的饮食原则	028

哺乳妈妈饮食推荐 029

麻油炒猪腰/红豆粥/小米鸡蛋红糖粥/红豆红枣乌鸡汤/杜仲猪腰汤/红豆粥/胡萝卜炒猪肝/小米蒸排骨/清蒸冬瓜熟鸡/玉米排骨汤/麻油什锦菜/豆浆小米粥	
---	--

妈妈补钙食谱 033

红烧豆腐/木耳香葱爆河虾	
--------------	--

产后便秘调理食谱 034

木耳莴笋拌鸡丝/清炒竹笋/红薯小窝头	
--------------------	--

PART 2

2~5个月，喂养逐渐规律化

宝宝的生长发育 036

2个月的宝宝	036
3个月的宝宝	036
4个月的宝宝	037
5个月的宝宝	037

宝宝的营养需求 038

促进细胞发育的叶酸	038
促进钙吸收的维生素D	038
宝宝的每日饮食	038

喂养注意事项 039

食用器具要注意清洗消毒	039
喂养逐渐规律化	039
不要过量喂食	040
不要给宝宝吃甜食	040
掌握宝宝排便规律	041
不要用奶水给宝宝洗脸	041
注意清洁宝宝小手，防止细菌入口	042
给宝宝做抚触，提升肠道蠕动能力	042
新手妈妈常见喂养难题	043
Q1：宝宝频繁吐奶怎么办	043
Q2：宝宝吃奶不认真怎么办	043

Q3：宝宝为什么吃两口奶就开始哭	044
------------------	-----

Q4：宝宝睡着了，要叫醒喂奶吗	044
-----------------	-----

Q5：怎样从哭声判断出宝宝饿了	044
-----------------	-----

Q6：如何判断宝宝缺钙	045
-------------	-----

Q7：怎样给宝宝喂食鱼肝油	045
---------------	-----

Q8：宝宝便秘怎么办	046
------------	-----

Q9：宝宝小便少是怎么回事	046
---------------	-----

Q10：给宝宝用安抚奶嘴好不好	046
-----------------	-----

Q11：母乳是直接喂好还是挤出来喂好	047
--------------------	-----

Q12：母乳怎样挤出、储存、喂食	047
------------------	-----

妈妈催奶食谱 048

银耳木瓜粥/花生炖猪蹄/木瓜炖猪蹄/猪骨鱼片粥/猪蹄茭白汤/乌鸡香菇汤/茼蒿腐竹/通草鲫鱼汤/莲藕排骨汤/黄花黄豆猪蹄汤/红枣炖鸡/丝瓜鲫鱼汤	
---	--

妈妈补铁食谱 052

海带鸭血汤/肉汤蛋黄糊/木耳猪血汤/菠菜枸杞粥/花生红枣莲藕汤	
---------------------------------	--

妈妈补钙食谱 054

奶汁白菜/香酥鹌鹑/虾皮烧冬瓜/海带烧黄豆/南瓜蒸肉/肉丁烧鲜贝	
----------------------------------	--

妈妈产后减重食谱 056

田七红枣炖鸡/冬瓜鲤鱼汤/菠菜玉米粥/家常木樨肉/胡萝卜烩四季豆/赤豆冬瓜汤	
--	--

妈妈解馋美食 058

苹果玉米羹/樱桃银耳羹/糯米藕	
-----------------	--



PART 3

6个月，逐步给宝宝添加辅食

宝宝的生长发育

6个月的宝宝

宝宝的营养需求

每天补铁10毫克

多吃深海鱼补充DHA

每天补钙400毫克

宝宝的每日饮食

喂养注意事项

坚持母乳喂养

6个月开始给宝宝添加辅食

辅食食材尽量天然

辅食添加要循序渐进

不要给宝宝喂蛋清

不要给宝宝喝纯牛奶

新手妈妈常见喂养难题

Q1: 职场妈妈如何继续母乳喂养

Q2: 宝宝厌奶怎么办

Q3: 宝宝不爱吃辅食怎么办

Q4: 宝宝超重，如何控制体重

Q5: 宝宝不爱喝水怎么办

Q6: 宝宝吃辅食过敏怎么办

Q7: 宝宝不断补钙，却一直缺钙，怎么办

适合宝宝吃的食物

蛋黄/鳕鱼/猪肝/菠菜/南瓜/豆腐/香蕉/小米

宝宝补铁食谱

含铁米粉/清蒸肉泥

060

060

061

061

061

061

061

062

062

062

062

063

063

063

064

064

064

064

065

065

066

066

067

067

071

营养美味辅食

茄子泥/蛋黄奶/鲜玉米糊/猪肝泥/芹菜汁/鸡肝糊/

菠菜鱼粥/鳕鱼西红柿泥/胡萝卜汁/菠菜苹果汁/

果泥蛋羹/橘子汁/香蕉豆腐泥/栗子粥/青菜面糊/

南瓜沙拉/苹果水/香蕉土豆糊/肉末青菜粥/胡萝卜

西红柿汤/猪肝土豆泥/小米汤/蔬菜糊

宝宝补钙食谱

骨汤猪肝面/双蛋黄蒸豆腐

宝宝补充DHA食谱

鱼泥/鲫鱼汤/枣栗子粥

宝宝补叶酸食谱

香蕉泥/草莓汁

072

072

072

072

072

072

080

080

081

081

082

082

PART 4

7~9个月，锻炼宝宝的咀嚼能力

宝宝的生长发育

7个月的宝宝

8个月的宝宝

9个月的宝宝

宝宝的营养需求

预防坏血病的维生素C

增强抗病力的核苷酸

宝宝的每日饮食

喂养注意事项

宝宝辅食中不要加盐和味精

开始训练宝宝自己吃饭

吃饭时不要束缚宝宝

开始添加固体食物

准备磨牙食品

084

084

084

084

085

085

085

085

086

086

086

087

087

087

新手妈妈常见喂养难题 088

Q1: 何时给宝宝断母乳 088

Q2: 不能给宝宝喂牛奶 088

Q3: 能多给宝宝喂些蛋黄吗 088

Q4: 能给宝宝吃微波食品吗 089

Q5: 宝宝挑食怎么办 089

Q6: 怎样培养宝宝饮食好习惯 090

Q7: 怎样选购宝宝的餐具 090

Q8: 可以用消毒剂、清洗剂洗宝宝的餐具吗 091

适合宝宝吃的食物 092

鸡肉/西红柿/代乳品/土豆/橙子/草莓/软米饭/面包

营养美味辅食 096

香菇鸡肉软饭/鸡肉蔬菜挂面/西红柿汁/牛奶藕粉羹/米粉/紫菜豆腐汤/菠菜猪肝汤/豌豆肉末软饭/黄花菜虾仁龙须面/山楂水/香煎土豆片/草莓酸奶/肉末蒸鸡蛋/蛋花粥/小白菜鱼丸汤/肉松软米饭/银鱼蒸蛋/蛋黄面包/三鲜豆腐羹/橙汁红薯丁/芝麻酱花卷/面包干/黄瓜汁

宝宝补充维生素C食谱 104

糖水樱桃/白萝卜浓汤/西瓜汁

宝宝益智营养食谱 105

牡蛎汤/蘑菇汤/鸡肉粥

宝宝长个子食谱 106

猪肝蛋黄粥/鸡肝猪腿黄芪汤/猪骨菠菜汤

PART 5

10~12个月, 断奶关键期

宝宝的生长发育 108

10个月的宝宝 108

11个月的宝宝 108

12个月的宝宝 108

宝宝的营养需求 109

促进大脑和视觉发育的不饱和脂肪酸 109

提高记忆力的卵磷脂 109

宝宝的每日饮食 109

喂养注意事项 110

是否该给宝宝断奶 110

断奶要循序渐进 110

不要用安抚奶嘴安抚断奶的宝宝 111

断奶后营养要保证 111

不要追着宝宝喂饭 111

新手妈妈常见喂养难题 112

Q1: 怎样选择断奶时机 112

Q2: 宝宝恋母乳怎么办 112

Q3: 断奶宝宝拒绝奶粉怎么办 113

Q4: 宝宝喂饭难怎么办 114

Q5: 给宝宝吃汤泡饭好吗 114

Q6: 哪些食物不适宜给断奶期宝宝吃 114

Q7: 可以不限限制水果的摄入量吗 115

适合宝宝吃的食物 116

猪、牛肉/草鱼/鸭肉/虾/胡萝卜/黑木耳/大白菜/猕猴桃





营养美味辅食

瘦肉西红柿末/牛肉粥/洋葱虾泥/肉末香菇盖浇饭/鲜蔬虾蓉饭/鱼泥青菜粥/肉末胡萝卜汤/营养鸡肝面/菠菜鸭血豆腐汤/鱼蛋饼/黄瓜蒸蛋/胡萝卜丝肉饼/黑木耳蛋羹/肉末青菜面/碎菜牛肉/芦笋木耳蘑菇汤/猪血粥/豆腐青菜蛋黄羹/黄瓜沙拉/虾末菜花

宝宝益智明目食谱

南瓜拌饭/五仁面茶/烧鳕鱼

宝宝助消化食谱

自制酸奶/苹果沙拉

宝宝增强记忆力食谱

三色肝末/黄花菜西红柿面/核桃莲子山药羹

宝宝开胃食谱

山楂糕/碧绿荷叶粥

宝宝控制肥胖食谱

荷叶粥/干贝冬瓜汤/蜜饯山楂

PART 6

13~18个月，断奶后的过渡期

宝宝的生长发育

13~15个月的宝宝

16~18个月的宝宝

宝宝的营养需求

促进骨骼细胞增生的锌

智力之花——碘

宝宝的每日饮食

喂养注意事项

不要给宝宝吃太多粗粮

120

128

129

130

131

132

134

134

134

135

135

135

135

136

136

给宝宝适当吃些硬食

不要边吃饭边喝水

给宝宝适时适量喝水

注意宝宝饮食安全

新手妈妈常见喂养难题

Q1: 宝宝可以喝碳酸饮料吗

Q2: 怎样确定宝宝营养需求是多少

Q3: 宝宝发热时饮食需要注意什么

Q4: 怎样判断宝宝体重、身高正常与否

Q5: 宝宝可以吃油炸食品吗

Q6: 奶粉用高汤泡更营养吗

Q7: 怎样培养宝宝餐桌好规矩

适合宝宝吃的食物

羊肉/奶酪/菜花/海带/香菇/燕麦/苹果/芝麻

营养美味宝宝餐

红烧草鱼豆腐/香蕉牛奶布丁/牡蛎汤/苹果玉米

粥/黄金豆腐/香酥鱼松/海带鸭血汤/蔬菜鸡蛋卷/

冬瓜粥/香香骨汤面/牛肝拌西红柿/青菜南瓜饭/香

菇烩肉丁/鱼肉胡萝卜羹/鸡汁西红柿菜花/香煎

土豆饼/葡萄干蛋糕/豆腐山药猪血汤/果仁粥/

香肠炒蛋/鸡肉软米饭/香蕉燕麦粥/白菜枸杞猪

骨汤

宝宝补碘食谱

三宝蒸蛋/橘味芝麻海带丝/紫菜虾皮汤

宝宝健脑食谱

沙丁鱼粥/枸杞核桃粥

宝宝补锌食谱

鸭蛋牡蛎肉/琥珀桃仁/黄豆炖排骨

136

137

137

137

138

138

139

139

140

140

141

142

146

154

155

156

PART 7

19~24个月, 培养进餐好习惯

宝宝的生长发育	158
19~21个月的宝宝	158
22~24个月的宝宝	158
宝宝的营养需求	159
宝宝活动能量的来源: 蛋白质、脂肪、碳水化合物	159
宝宝的每日饮食	159
喂养注意事项	160
注意宝宝饮食卫生	160
谨防性激素危害宝宝健康	160
预防宝宝饮食高盐	161
正确选择零食	161
不要用水果代替蔬菜	161
新手妈妈常见喂养难题	162
Q1: 宝宝不吃肉怎么办	162
Q2: 宝宝食量大, 但不长肉是怎么回事	162
Q3: 宝宝营养不良有什么表现	163
Q4: 宝宝太胖了, 不吃脂肪类食品行吗	163
Q5: 宝宝可以吃“非油炸”食品吗	164
Q6: 妨碍宝宝大脑发育的食物有哪些	164
Q7: 怎样使宝宝的饮食与大人同步	165
适合宝宝吃的食物	166
猪蹄/红枣/玉米/黄花菜/带鱼/薏米/花生/金针菇	
营养美味宝宝餐	170
鸡丁软米饭/紫菜虾仁馄饨汤/芝麻红薯饼/红烧带鱼/红薯粥/香菇黄花菜/麦片水果粥/金针菇炒虾仁/鲜虾蛋粥/猕猴桃西红柿奶酪/胡萝卜炒肉丝/海带炒肉丝/黄金米露/鱼肉馄饨/花生排骨汤/绿豆芽烩三丝/香菇鲜虾小包子/红枣肝泥羹/炒三丁/豆腐饭/香菇鸡肉粥	
加强蛋白质摄入食谱	179
煎鱼蛋饼/烩小牛肉/骨汤酿豆腐	
合理摄入脂肪食谱	179
鸡肉青菜饺/鲜肉白菜卷	
合理摄入碳水化合物食谱	180
香拌乌冬面/海苔吐司卷/香蕉粥	

宝宝护眼食谱	181
芝麻糯米粥/菠菜枸杞粥/猪肝丸子	
宝宝健肤食谱	182
菜花冻豆腐/牛奶炖蛋/西红柿汁	

PART 8

2~3岁, 像大人一样吃饭

宝宝的生长发育	184
2~2岁半的宝宝	184
2岁半~3岁的宝宝	184
宝宝的营养需求	185
维持抗病力的维生素A	185
帮助热量代谢的B族维生素	185
保卫肠道健康的乳酸菌	185
宝宝的每日饮食	185
喂养注意事项	186
教宝宝用筷子	186
每天给宝宝一杯酸奶	186
对宝宝的食物做出适当调整	187
将宝宝的辅食变为主要食物	187
不要让宝宝吃得过饱	187
不要过分替宝宝选食物	188
胃口不好的宝宝要多运动	188
新手妈妈常见喂养难题	189
Q1: 怎样把握宝宝进餐时的心理特点	189
Q2: 怎样让宝宝养成细嚼慢咽的好习惯	189
Q3: 宝宝偏胖, 饮食如何调理	190
Q4: 宝宝偏瘦, 饮食如何调理	190
Q5: 宝宝吃饭时, 父母不应该做什么	191
Q6: 怎样为宝宝准备早餐	191
Q7: 宝宝吃糖果需要限制吗	192
Q8: 宝宝可以吃果冻吗	192
适合宝宝吃的食物	193
洋葱/干贝/茼蒿/酸奶/核桃/鱿鱼/山楂/红豆	
营养美味宝宝餐	197
干贝蒸蛋/芝麻糯米粥/萝卜饼/四色炒蛋/鱿鱼炒青笋/酸奶银耳水果羹/豆腐干炒肉丝/	

袖珍寿司卷/西红柿烧牛肉/罗宋牛肉粥/炆炒大白菜/蛋皮饺子/黄豆烧猪肝/鲜肉馄饨/樱桃小丸子/五彩黄鱼羹/蒜香茼蒿/蜂蜜山楂泥/自制豆沙包/香菇炒小油菜/阳春面/香甜红豆泥

宝宝补充维生素A食谱 205

笋丝炒豆苗/牛奶猪肝粥/青椒蛋饼
宝宝补充B族维生素食谱 206

金枪鱼花菜沙拉/蛋花豆腐羹
宝宝固齿食谱 207

奶汤芹蔬小排骨/洋葱拌牛肉/糟香三丝
宝宝增强抵抗力食谱 208

蔬菜牛肉粥/鸡汤南瓜/山药薏米粥

PART 9

婴幼儿常见病症饮食调养法

流感 210

陈皮姜粥/绿豆青茶冰糖饮

风寒感冒 211

姜糖饮

发热 212

冬瓜荷叶汤/西瓜汁

风热感冒 213

菊花粥

夜啼 214

百合红枣汤/骨头生姜煲

咳嗽 215

烤橘子

上火 216

绿豆饮

遗尿 217

高粱米粥/核桃鸡米

鼻出血 218

生藕荸荠萝卜汤

多汗 219

黄芪红枣汤/百合蜂蜜饮

腹泻 220

苹果汤/参莲大枣粥

便秘 221

红薯粥

腹胀 222

山楂橘子羹/枣肉鸡内金饼

厌食 223

醋熘白菜

疳积 224

山药莲子汤/内金红果

伤食 225

陈皮茶

流涎 226

摄涎饼/石榴汁

扁桃体炎 227

五汁饮

腮腺炎 228

三豆粥/马齿苋红糖饮

水痘 229

金银花甘蔗茶

湿疹 230

绿豆海带汤/薏米荸荠汤

百日咳 231

冰糖银耳羹

肥胖 232

玉米奶粥/虾米白菜

附录

宝宝营养摄入检查卡

蛋白质 233

脂肪 233

碳水化合物 234

水 234

维生素A 235

维生素C 235

B族维生素 236

维生素D 236

维生素K 237

叶酸 237

钙 238

铁 238

锌 239

碘 239



协和营养师告诉你

李宁 / 主编

0~3岁宝宝应该这样吃

中国妇女出版社

前言



0~3岁是人一生中生长最快速的时期，在这个阶段，宝宝的体重、身高都在快速增长，经历着“日新月异”的生长变化；宝宝的神经功能会快速发育，体内的脏器机能也在逐渐完善……0~3岁还是宝宝大脑发育的黄金期，大约95%以上的脑容量都是在这一时期形成的。宝宝在这一时期必须有营养的大力支持，才能顺利成长。这一时期的营养是否充足，饮食搭配是否合理，也间接决定了宝宝是否聪明。

因此，在宝宝0~3岁这一个时期，怎么养育宝宝，给宝宝吃什么，怎么吃，就显得特别重要。不同的营养基础造就的宝宝，在身体健康上、大脑发育上和智力提升上有明显的差异。

而在这短短的3年间，各个时期的宝宝对营养素的需求是不同的，能否把握好，将是新手爸爸妈妈遇到的第一个喂养难题。

营养并不等于给宝宝吃最好的东西，而要兼顾饮食搭配的合理性以及针对性。有的新手爸爸妈妈只要听说是对宝宝有好处的一切食品都一厢情愿地买给宝宝吃，岂料美好意愿反而阻碍了宝宝的发育和成长，这样的例子并不鲜见。为了帮助新手爸爸妈妈更好地照顾宝宝的饮食，我们特地邀请了北京协和医院营养科的李宁大夫主编了这套营养丛书。

本书本着科学、合理安排婴幼儿饮食的原则，总结了最经典的婴幼儿喂养经验，并根据宝宝生长发育的阶段性特点，为新手爸爸妈妈做了详细的喂养指导。书中亮点如下：

- 在每一章最前面都给出了宝宝该阶段需要的营养素。
- 为新手爸爸妈妈提供了一日喂养的方案作为参考。
- 根据宝宝对营养的需求，介绍了最适合宝宝吃的食物。
- 根据食物特性和宝宝味觉发育、咀嚼能力的不同，提供了不同的菜谱，作为宝宝辅食制作的指导。
- 周到细致地提醒父母一些禁忌事宜和搭配，让新手爸爸妈妈免于犯错，以免好心办坏事。
- 开设的《新手妈妈常见的喂养难题》栏目，解决新手妈妈在喂养宝宝期间遇到的最常见饮食疑惑。
- 设置了特效食谱，帮助新手爸爸妈妈为宝宝准备各种健脑、长高、健肤、固齿等食物，让宝宝得到全方位的呵护，使宝宝健康、聪明地赢在起跑线上。

此外，本书还介绍了一些婴幼儿常见的疾病，先列出症状，让新手爸爸妈妈一目了然，对婴幼儿疾病有全面的印象，然后介绍了具体的护理方法，以及有效的食疗方法，帮助新手爸爸妈妈能够在宝宝不适的时候给予恰当的帮助，减少宝宝的痛苦。

希望这本书能够帮助新手爸爸妈妈摆脱初为人父母的焦虑和不安，更希望能帮助你们养育出健康、聪明的宝宝。

目录

contents

PART 1

0~1个月，母乳是宝宝的最佳食物

宝宝的生长发育

宝宝第一个月的生长

刚出生的宝宝什么样

宝宝的营养需求

提高免疫力的免疫球蛋白

增强免疫力的乳清蛋白

保护肝脏的牛磺酸

母乳喂养，好处多多

母乳喂养的宝宝更健康

母乳喂养的妈妈身材恢复快

尽早开奶，多让宝宝吮吸

哺乳时正确抱宝宝的姿势

让宝宝正确含乳

母乳喂养最好按需进行

每2~3小时喂一次

让宝宝前奶后奶都吃到

怎样让母乳更有营养

哺乳期妈妈需忌口

人工喂养常识

准备奶瓶，学习正确的喂奶姿势

如何为宝宝选购奶粉

每天喂几次，如何冲调奶粉

婴儿从出生开始补充维生素D

混合喂养要以母乳为主

母乳为主，奶粉为辅

最佳的混合喂养方法

宝宝不肯用奶嘴吃奶怎么办

宝宝不肯吃母乳怎么办

喂奶粉后需要适当喂些水

新手妈妈常见喂养难题

Q1：开奶前能喂代乳粉吗

Q2：奶水不足怎么办

Q3：如何判断宝宝吃饱了没有

Q4：怎样在夜间给宝宝喂奶

Q5：宝宝吃奶时间太长怎么办

Q6：如何从宝宝嘴里抽出乳头

Q7：宝宝一哭就应该喂奶吗

Q8：奶水吸不完怎么办

Q9：怎样避免宝宝发生乳头错觉

Q10：宝宝腹泻怎么办

Q11：如何判断宝宝喂养是否合理

Q12：乳头皲裂怎么办

Q13：妈妈感冒能给宝宝喂奶吗

月子里妈妈的饮食宜忌

饮食宜温和，忌辛辣刺激

要吃熟透的食物，忌生冷

饮食宜稀软，忌过硬

忌过咸、酸、油腻

月子里的营养与饮食原则

020

020

020

021

021

021

022

022

022

022

023

023

024

024

024

025

025

025

026

026

027

027

027

027

027

028

妈妈的热量需求	028	Q3: 宝宝为什么吃两口奶就开始哭	044
月子里的饮食搭配	028	Q4: 宝宝睡着了, 要叫醒喂奶吗	044
月子里的饮食原则	028	Q5: 怎样从哭声判断出宝宝饿了	044
哺乳妈妈饮食推荐	029	Q6: 如何判断宝宝缺钙	045
麻油炒猪腰/红豆粥/小米鸡蛋红糖粥/红豆红枣		Q7: 怎样给宝宝喂食鱼肝油	045
乌鸡汤/杜仲猪腰汤/红豆粥/胡萝卜炒猪肝/小米		Q8: 宝宝便秘怎么办	046
蒸排骨/清蒸冬瓜熟鸡/玉米排骨汤/麻油什锦菜/		Q9: 宝宝小便少是怎么回事	046
豆浆小米粥		Q10: 给宝宝用安抚奶嘴好不好	046
妈妈补钙食谱	033	Q11: 母乳是直接喂好还是挤出来喂好	047
红烧豆腐/木耳香葱爆河虾		Q12: 母乳怎样挤出、储存、喂食	047
产后便秘调理食谱	034	妈妈催奶食谱	048
木耳莴笋拌鸡丝/清炒竹笋/红薯小窝头		银耳木瓜粥/花生炖猪蹄/木瓜炖猪蹄/猪骨鱼片	
		粥/猪蹄茭白汤/乌鸡香菇汤/莴苣腐竹/通草鲫鱼	
		汤/莲藕排骨汤/黄花黄豆猪蹄汤/红枣炖鸡/丝瓜	
		鲫鱼汤	
		妈妈补铁食谱	052
		海带鸭血汤/肉汤蛋黄糊/木耳猪血汤/菠菜枸杞	
		粥/花生红枣莲藕汤	
		妈妈补钙食谱	054
		奶汁白菜/香酥鹌鹑/虾皮烧冬瓜/海带烧黄豆/南	
		瓜蒸肉/肉丁烧鲜贝	
		妈妈产后减重食谱	056
		田七红枣炖鸡/冬瓜鲤鱼汤/菠菜玉米粥/家常木	
		樨肉/胡萝卜烩四季豆/赤豆冬瓜汤	
		妈妈解馋美食	058
		苹果玉米羹/樱桃银耳羹/糯米藕	
PART 2			
2~5个月, 喂养逐渐规律化			
宝宝的生长发育	036		
2个月的宝宝	036		
3个月的宝宝	036		
4个月的宝宝	037		
5个月的宝宝	037		
宝宝的营养需求	038		
促进细胞发育的叶酸	038		
促进钙吸收的维生素D	038		
宝宝的每日饮食	038		
喂养注意事项	039		
食用器具要注意清洗消毒	039		
喂养逐渐规律化	039		
不要过量喂食	040		
不要给宝宝吃甜食	040		
掌握宝宝排便规律	041		
不要用奶水给宝宝洗脸	041		
注意清洁宝宝小手, 防止细菌入口	042		
给宝宝做抚触, 提升肠道蠕动能力	042		
新手妈妈常见喂养难题	043		
Q1: 宝宝频繁吐奶怎么办	043		
Q2: 宝宝吃奶不认真怎么办	043		



PART 3

6个月，逐步给宝宝添加辅食

宝宝的生长发育

6个月的宝宝

宝宝的营养需求

每天补铁10毫克

多吃深海鱼补充DHA

每天补钙400毫克

宝宝的每日饮食

喂养注意事项

坚持母乳喂养

6个月开始给宝宝添加辅食

辅食食材尽量天然

辅食添加要循序渐进

不要给宝宝喂蛋清

不要给宝宝喝纯牛奶

新手妈妈常见喂养难题

Q1：职场妈妈如何继续母乳喂养

Q2：宝宝厌奶怎么办

Q3：宝宝不爱吃辅食怎么办

Q4：宝宝超重，如何控制体重

Q5：宝宝不爱喝水怎么办

Q6：宝宝吃辅食过敏怎么办

Q7：宝宝不断补钙，却一直缺钙，怎么办

适合宝宝吃的食物

蛋黄/鳕鱼/猪肝/菠菜/南瓜/豆腐/香蕉/小米

宝宝补铁食谱

含铁米粉/清蒸肉泥

060

060

061

061

061

061

061

062

062

062

062

063

063

063

064

064

064

064

065

065

066

066

067

067

071

营养美味辅食

茄子泥/蛋黄奶/鲜玉米糊/猪肝泥/芹菜汁/鸡肝糊/

菠菜鱼粥/鳕鱼西红柿泥/胡萝卜汁/菠菜苹果汁/

果泥蛋羹/橘子汁/香蕉豆腐泥/栗子粥/青菜面糊/

南瓜沙拉/苹果水/香蕉土豆糊/肉末青菜粥/胡萝卜

卜西红柿汤/猪肝土豆泥/小米汤/蔬菜糊

宝宝补钙食谱

骨汤猪肝面/双蛋黄蒸豆腐

宝宝补充DHA食谱

鱼泥/鲫鱼汤/枣栗子粥

宝宝补叶酸食谱

香蕉泥/草莓汁

072

080

081

082

PART 4

7~9个月，锻炼宝宝的咀嚼能力

宝宝的生长发育

7个月的宝宝

8个月的宝宝

9个月的宝宝

宝宝的营养需求

预防坏血病的维生素C

增强抗病力的核苷酸

宝宝的每日饮食

喂养注意事项

宝宝辅食中不要加盐和味精

开始训练宝宝自己吃饭

吃饭时不要束缚宝宝

开始添加固体食物

准备磨牙食品

084

084

084

084

085

085

085

085

086

086

087

087

087

087

新手妈妈常见喂养难题 088

Q1: 何时给宝宝断母乳 088

Q2: 不能给宝宝喂牛奶 088

Q3: 能多给宝宝喂些蛋黄吗 088

Q4: 能给宝宝吃微波食品吗 089

Q5: 宝宝挑食怎么办 089

Q6: 怎样培养宝宝饮食好习惯 090

Q7: 怎样选购宝宝的餐具 090

Q8: 可以用消毒剂、清洗剂洗宝宝的餐具吗 091

适合宝宝吃的食物 092

鸡肉/西红柿/代乳品/土豆/橙子/草莓/软米饭/面包

营养美味辅食 096

香菇鸡肉软饭/鸡肉蔬菜挂面/西红柿汁/牛奶藕粉羹/米粉/紫菜豆腐汤/菠菜猪肝汤/豌豆肉末软饭/黄花菜虾仁龙须面/山楂水/香煎土豆片/草莓酸奶/肉末蒸鸡蛋/蛋花粥/小白菜鱼丸汤/肉松软米饭/银鱼蒸蛋/蛋黄面包/三鲜豆腐羹/橙汁红薯丁/芝麻酱花卷/面包干/黄瓜汁

宝宝补充维生素C食谱 104

糖水樱桃/白萝卜浓汤/西瓜汁

宝宝益智营养食谱 105

牡蛎汤/蘑菇汤/鸡肉粥

宝宝长个子食谱 106

猪肝蛋黄粥/鸡肝猪腿黄芪汤/猪骨菠菜汤

PART 5

10~12个月, 断奶关键期

宝宝的生长发育 108

10个月的宝宝 108

11个月的宝宝 108

12个月的宝宝 108

宝宝的营养需求 109

促进大脑和视觉发育的不饱和脂肪酸 109

提高记忆力的卵磷脂 109

宝宝的每日饮食 109

喂养注意事项 110

是否该给宝宝断奶 110

断奶要循序渐进 110

不要用安抚奶嘴安抚断奶的宝宝 111

断奶后营养要保证 111

不要追着宝宝喂饭 111

新手妈妈常见喂养难题 112

Q1: 怎样选择断奶时机 112

Q2: 宝宝恋母乳怎么办 112

Q3: 断奶宝宝拒绝奶粉怎么办 113

Q4: 宝宝喂饭难怎么办 114

Q5: 给宝宝吃汤泡饭好吗 114

Q6: 哪些食物不适宜给断奶期宝宝吃 114

Q7: 可以不限制水果的摄入量吗 115

适合宝宝吃的食物 116

猪、牛肉/草鱼/鸭肉/虾/胡萝卜/黑木耳/大白菜/猕猴桃

