

影响宝宝一生的喂养宝典

儿研所主任医师

0~3岁宝宝的辅食百科

用心选择最健康的食物，让宝宝健康成长

儿研所主任医师
吴光驰◎主编

让宝宝一生受益的养育指南

宝宝成长各个阶段的科学养育方法，让宝宝快乐成长

0~36 个月同步辅食喂养
宝宝越吃越健康、越吃越聪明

72 道新手妈妈营养辅食
每天巧妙换花样，宝宝不再挑食

吉林科学技术出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com



儿研所主任医师

0~3岁宝宝的辅食百科

儿研所主任医师
吴光驰　主编

吉林科学技术出版社

图书在版编目（CIP）数据

儿研所主任医师0～3岁宝宝的辅食百科 / 吴光驰主编. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2018.6
ISBN 978-7-5384-4983-9

Ⅰ. ①儿… Ⅱ. ①吴… Ⅲ. ①婴幼儿－食谱 Ⅳ. ①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第204938号

ERYANSUO ZHUREN YISHI 0~3 SUI BAOBAO DE FUSHI BAIKE

儿研所主任医师0～3岁宝宝的辅食百科

主　　编　吴光驰
编　　委　张　旭　陈　莹　周　宏　李志强　易志辉　康　儒　盛　萍　周　密
彭琳玲　王玲燕　李　静　秦树旺　陈　洁　吴　丹　蒋　莲　柳　霞
尹　丹　刘晓辉　张建梅　唐晓磊　刘晓辉　贲翔南　黄金元　邓　敏
雷建军　李少聪　刘　娟　史　霞　马牧晨　韶　莹　赵　艳　石　柳
戴小兰　李　青　李文竹　金海涛　张　苗　张　阳　黄　慧　范　铮
邵海燕　张巍耀　敬韶辉　刘江华　周　亮　邹　丹　曹淑媛　鲁　铭
王玉立　倪　涛　苏　霞　潘　微　李　京
出 版 人　李　梁
责任编辑　孟　波　端金香　李思言
封面设计　美型社•天顶矩图书工作室（Z.STUDIO）
内文设计　美型社•天顶矩图书工作室（Z.STUDIO）
开　　本　710 mm×1 000 mm　1/16
字　　数　250千字
印　　张　15
印　　数　1-7 000册
版　　次　2018年6月第1版
印　　次　2018年6月第1次印刷

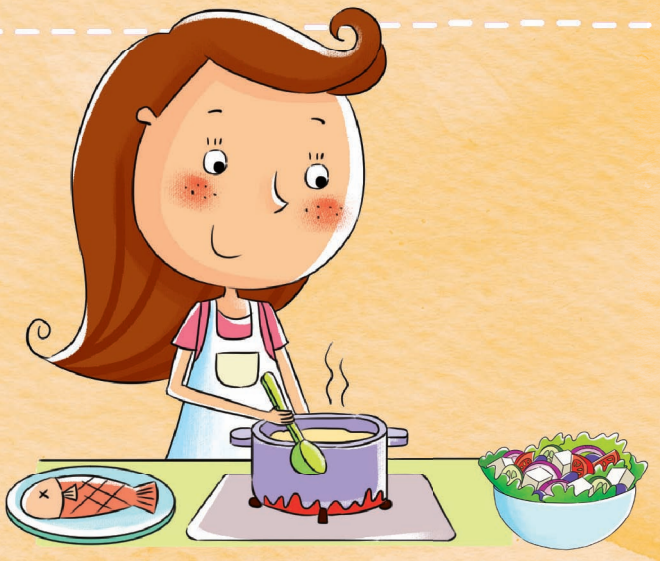
出　　版　吉林科学技术出版社
发　　行　吉林科学技术出版社
地　　址　长春市人民大街4646号
邮　　编　130021
发行部电话/传真　0431-85677817　85635177　85651759
85651628　85600611　85670016
储运部电话　0431-86059116
编辑部电话　0431-85635186
网　　址　www.jlstp.net
印　　刷　延边新华印刷有限公司

书　　号　ISBN 978-7-5384-4983-9
定　　价　49.90元
如有印装质量问题　可寄出版社调换
版权所有　翻印必究　　举报电话：0431-85635186

前言

为人父母是一件无比幸福的事，养育好宝宝则是每位父母不可推卸的责任。这本书从科学、实用的角度出发，介绍了宝宝辅食制作的营养知识和安全知识、辅食制作的技巧及方法、辅食制作的健康配餐食谱，为父母提供了极具应用价值的适用于宝宝的营养计划。经验来自实践，相信拥有本书后，每位父母都能为宝宝呈上一道道美味、营养的健康餐。

尤其是为宝宝添加辅食后，各种食材的添加时间、处理方法等，对新手父母来说都是令人困惑的事，本书正是为了解决这些难题，帮助新手父母更好地掌握辅食添加的要领而编写的！



目录

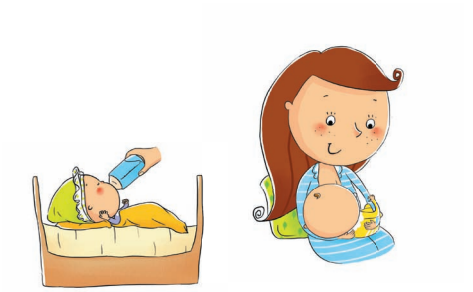
第一章 0~6个月婴儿喂养

母乳是宝宝最好的食物……12

母乳的营养…… 12
宝宝出生后多久开始哺乳…… 12
母乳的四个阶段…… 13
前奶和后奶…… 14
正确的母乳喂养方法…… 15
如何让宝宝含住乳头…… 16
母乳喂养无须另加水…… 16
喂母乳的正确姿势…… 17
哺乳后要及时拍嗝…… 17
宝宝不爱吃母乳的原因…… 18
正确的挤奶方法…… 18
哺乳期如何保护乳头…… 19
如何提高母乳质量…… 20
上班族妈妈如何保存母乳…… 21
母乳喂养要按需…… 22

代乳品喂养要科学……23

配方奶粉不能替代母乳…… 23
配方奶粉需要按时喂…… 23
如何选购配方奶粉…… 24
如何选择奶嘴…… 25
如何选用奶瓶…… 25
奶瓶、奶嘴及时消毒…… 26
配方奶粉喂养的频率…… 26
如何调配奶粉…… 27
奶粉调配时的温度…… 28
如何喂奶粉…… 29
如何判断宝宝是否吃饱…… 30
喂奶粉要注意宝宝肠胃…… 31
喂奶粉时的过敏反应…… 32
宝宝溢奶或吐奶怎么办…… 33



早产儿喂养有讲究……34

如何喂养早产儿…… 34
早产儿的摄入量…… 35
及时补充所需营养…… 36

需要全本请访问 www.ertongbook.com



第二章
6~12 个月辅食喂养

科学添加婴儿辅食……38

什么是辅食喂养…… 38
添加辅食的重要性…… 38
辅食添加的作用…… 38
6~7 个月为半换乳期…… 39
添加辅食要及时…… 39
添加辅食不宜过早…… 39
合理搭配饮食…… 40
添加辅食的原则…… 43
区别过敏与不耐受…… 44
各类辅食巧添加…… 45
菜泥辅食如何做…… 45
将果汁换为果泥…… 45
米粥辅食的做法…… 46
逐渐过渡…… 47
如何让宝宝接受辅食…… 48
添加辅食的注意事项…… 49



训练宝宝的咀嚼能力……51

换乳期的咀嚼力训练…… 51
咀嚼是消化的第一步…… 51
咀嚼训练要及时…… 52
咀嚼力不足的表现…… 52
咀嚼训练益处多…… 53
如何改善咀嚼能力…… 53
各阶段咀嚼训练…… 54



6~7 个月的初期辅食喂养… 58

添加辅食的信号…… 58
换乳的适宜时期…… 58
添加辅食不等同于换乳…… 59
初期仍以母乳为主…… 59
辅食作为营养补充…… 59
如何添加初期辅食…… 60
如何应对婴儿期偏食…… 62
宝宝的第一餐添加什么…… 63



湿疹宝宝的喂食…… 64
喂食时出现干呕…… 64
换乳初期宝宝便秘怎么办…… 64
非母乳喂养的宝宝易缺锌…… 65
宝宝的饮食禁忌…… 66
提高宝宝免疫力的营养素…… 67
初期添加辅食的食材…… 68



7~9 个月的中期辅食喂养… 71
添加中期辅食的信号…… 71
中期辅食的营养需求…… 71
长牙期的辅食添加…… 72
促进味觉发育…… 72
宝宝长牙所需的营养素…… 73
添加蔬果为宝宝防病…… 74
训练宝宝自己吃饭的启蒙期…… 75
喂食时的注意事项…… 76
中期辅食的添加方法…… 78
中期添加辅食的食材…… 80

10~12 个月的后期辅食喂养…84
添加后期辅食的信号…… 84
逐渐适应以三餐为主的饮食…… 84
后期辅食的营养需要…… 85
钙和磷的补充…… 85
经常变换主食…… 85
添加后期辅食的方法…… 86
两招应对宝宝厌食…… 87
辅食后期的饮食禁忌…… 88
养成良好的进餐习惯…… 90
后期添加辅食的食材…… 91







第三章
1岁后像大人一样吃饭

13~15个月的结束期喂养… 94
进入结束期的信号…… 94
尝试更多新的食物…… 94
从正餐中获取均衡营养…… 94
营养搭配要适当…… 95
每天的辅食结构…… 95
添加结束期辅食的方法…… 96
满周岁宝宝的奶粉喂养…… 98
让宝宝断奶的方法…… 99
合理控制宝宝零食…… 100
有些食物要少吃…… 101
结束期辅食喂养要点…… 102

16~24个月的正餐期喂养… 104
进入正餐期的信号…… 104
这个阶段的辅食喂养…… 104
合理安排一日三餐一点…… 105
从正餐中获取均衡营养…… 105
保持食物的营养…… 106
粗粮不可少…… 107
不适合宝宝吃的食物…… 108
让宝宝自己动手吃饭…… 109
让宝宝定时、定量进食…… 110
做个不挑食的宝宝…… 111

24~36个月的合理膳食…… 112
从饮食中摄取充足的营养…… 112
细嚼慢咽助消化…… 112
合理安排正餐…… 113
做个喜欢吃蔬菜的宝宝…… 114
养成细嚼慢咽的好习惯…… 115
培养宝宝吃早餐的好习惯…… 116

过敏宝宝的健康饮食……117
引起食物过敏的主因…… 117
对特定食物过敏…… 117
容易引发过敏的食物…… 118
遗传性过敏宝宝的饮食 ……118
过敏症宝宝的饮食原则 ……119

患病宝宝的健康饮食……120
腹泻宝宝的辅食喂养…… 120
感冒宝宝的辅食喂养…… 121
便秘宝宝的辅食喂养…… 122

让宝宝越吃越健康……123
提高宝宝的免疫力…… 123
促进宝宝的大脑发育…… 124
促进宝宝长高…… 126

第四章 辅食期宝宝营养餐

10 倍粥…… 128
香蕉糊…… 129
苹果粥…… 130
鳕鱼粥…… 131
鸡蛋豆腐羹…… 132
香菇鸡肉羹…… 133
鲈鱼粥…… 134
鸡肉烩南瓜…… 135
紫菜汤…… 136
南瓜浓汤…… 137
地瓜泥…… 138
香蕉地瓜粥…… 139
鲜奶鱼丁…… 140
菠菜土豆牛肉末粥…… 141
橙味鳕鱼肉…… 142
芋头粥…… 143
乌龙面糊…… 144
蛋花鱼…… 145
豌豆稀饭…… 146
大米肉菜粥…… 147
橙汁南瓜羹…… 148
蛋饺…… 149
香甜水果粥…… 150

第五章 幼儿期宝宝营养餐

荷包蛋…… 152
龙须面…… 153
肉末烩小水萝卜…… 154
蝴蝶卷…… 155
菜香煎饼…… 156
软煎鹅肝…… 157
肉末软米饭…… 158
葡萄丝糕…… 159

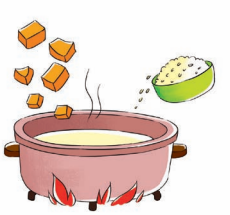


芝麻面包…… 160
松仁豆腐羹…… 161
琵琶豆腐…… 162
豌豆蛋炒饭…… 163
花生酱蛋挞…… 164
木瓜炖鱼…… 165
甜椒鱼丝…… 166





菠菜…… 168
菠菜洋葱牛奶羹……169
黄瓜…… 170
黄瓜炒子虾…… 171
白菜…… 172
奶油白菜汤…… 173
白萝卜…… 174
白萝卜炖大排…… 175
胡萝卜…… 176
鸡肝胡萝卜粥…… 177
茄子…… 178
茄子饭…… 179
菜花…… 180
牛奶菜花泥…… 181
丝瓜…… 182
木耳玉米丝瓜汤……183
土豆…… 184
豌豆土豆泥…… 185
番茄…… 186
番茄碎面条…… 187
竹笋…… 188
竹笋肉粥…… 189
莲藕…… 190
莲藕蔬果汁…… 191
蘑菇…… 192
蘑菇鸡蛋汤…… 193
海带…… 194
海带蛋黄糊…… 195
南瓜…… 196
南瓜沙拉…… 197
桃子…… 198
桃汁…… 199
苹果…… 200
蒸苹果…… 201
橘子…… 202
橘子汁……203





西瓜…… 204
西瓜汁…… 205
猕猴桃…… 206
缤纷水果饭团…… 207
菠萝…… 208
菠萝汁…… 209
香蕉…… 210
酸奶香蕉奶昔…… 211
梨…… 212
糖拌梨丝…… 213
草莓…… 214
草莓薏仁酸奶…… 215
大豆…… 216
白糖豆浆…… 217
豆腐…… 218
豆腐鱼泥汤…… 219
鹌鹑蛋…… 220
凤眼鹌鹑蛋…… 221
鸭蛋…… 222
黄金豆腐 ……223
牛肉…… 224
牛肉碎菜…… 225
猪肉…… 226
白菜肉泥…… 227
鸡肉…… 228
鸡肉卷…… 229
金枪鱼…… 230
鲜滑鱼片粥…… 231
三文鱼…… 232
清蒸三文鱼…… 233
虾肉…… 234
鲜虾肉泥…… 235

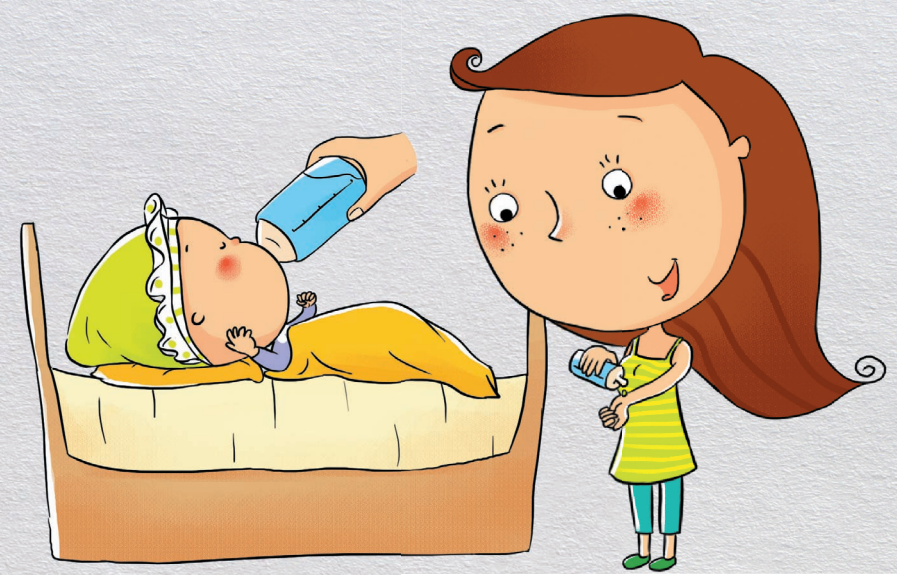


附 录

各阶段的辅食黏稠度……236
各阶段辅食添加一览……237
各月份辅食种类一览……239

需要全本请访问 www.ertongbook.com

第一章



0～6个月婴儿喂养

刚出生的宝宝像幼苗一样，需要细心呵护。父母应该全面掌握小宝宝的生长发育特点，这样才能照顾好他。宝宝出生后要尽早进行哺乳，并尽可能让宝宝吃母乳。



母乳是宝宝最好的食物

母乳的营养

对于刚出生的宝宝来说，母乳是宝宝最好的食物，母乳的营养价值远远高于其他代乳品。母乳所含的各种营养素的比例搭配适宜，近乎无菌，易于婴儿消化和吸收。母乳喂养最好能坚持到宝宝 2 岁。

母乳中含有多种特殊的营养成分，如乳铁蛋白、牛磺酸、钙、磷等，对宝宝的生长发育及增强免疫力等都很有益。



宝宝出生后多久开始哺乳

宝宝出生后，应尽早进行哺乳，这样可以促进妈妈乳汁分泌，及时让宝宝吃上含有丰富免疫抗体的初乳。一般分娩后若妈妈和宝宝一切正常，0.5~2 小时便可以开奶。新生儿的胃容量很小，所以不用担心母乳少，宝宝吃不饱。

Tips

宝宝越吸乳汁分泌越多

刚生产后的妈妈身心疲惫，乳房不会有胀奶的感觉，但是也一定要尽早让宝宝吸吮乳房，以免错过最佳时机。哺乳时小宝宝能吃多少就吃多少，只要吮吸就会使妈妈体内的催乳素分泌增多，从而增加泌乳量。



母乳的四个阶段

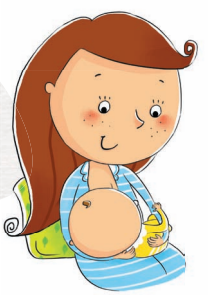
产后哺乳期分泌的乳汁成分在不断地发生变化。

乳汁根据营养成分不同分为：初乳、过渡乳、成熟乳、晚乳四个阶段。

初乳

产后 7 天内分泌的乳汁称为初乳。初乳含有 β－胡萝卜素，故颜色发黄。它的蛋白质含量最高，并含有很多抗体。初乳的脂肪和乳糖含量比成熟乳少，但维生素 A 、牛磺酸和矿物质的含量非常丰富。初乳虽然量少，但对正常宝宝来说足够了。

初乳所含的分泌型 IgA，被称为宝宝出生后最早的口服免疫抗体，能促进新生儿发育并提高其免疫力。初乳中的生长因子能刺激宝宝的肠道发育，为进一步消化吸收成熟乳做准备。



过渡乳

产后 7~14 天内分泌的乳汁称为过渡乳，乳汁总量比初乳有所增多，其蛋白质与矿物质含量逐渐减少，而脂肪和乳糖含量逐渐增加，系初乳向成熟乳的过渡乳。

成熟乳

生产 14 天以后所分泌的乳汁称为成熟乳，但是也要因人而异，实际上一般要到 30 天左右才稳定。蛋白质含量更低，但每日泌乳总量多达 700~1000 毫升。由于成熟乳看上去比牛奶稀，有些妈妈便认为自己的奶太稀薄。其实，这种水样的奶是正常的。

晚乳

晚乳是指生产 10 个月以后的乳汁，其总量和营养成分都有所减少。

前奶和后奶

在母乳喂奶的过程中，乳汁的成分也在发生变化，以满足宝宝的需求。母乳分为前奶和后奶，这两部分奶水的质地、口味及所含的营养素，在喂养中所起的作用都是不同的，一定要保证每次哺乳时都能让宝宝吃到前奶和后奶。

喂奶时要让宝宝吃净一侧乳房，如果还不够再换到另一侧，这样可以确保宝宝吃到足够的后奶。如果妈妈的奶水很充足，但是宝宝总是容易饿，有可能是只吃到了前奶。



前奶

前奶是母乳喂养中，宝宝先喝到的那部分奶水。前奶的奶水比较稀，所含的水分较多，起到给宝宝解渴的作用。前奶中还含有丰富的蛋白质、乳糖、维生素以及抗癌免疫球蛋白等，这些营养物质对于宝宝的健康有很大帮助。

后奶

随着宝宝的吸吮，乳汁发生变化形成后奶。后奶呈乳白色，奶质较浓稠，其所含的水分较少，含有大量脂肪、蛋白质和乳糖，这些营养会提供给宝宝成长发育所需的大部分能量，从而满足宝宝体重增长的需要。



哺乳时，为了让宝宝吃饱，每次吃奶的时间不要少于15分钟，否则宝宝吃不到后奶，就无法获得足够的脂肪和能量。

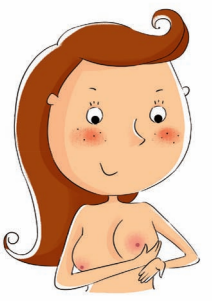
正确的母乳喂养方法

为了能更好地喂养宝宝，新妈妈一定要掌握正确的母乳喂养方法。

按摩乳房增加泌乳

在产后第 4 天，乳房明显发胀变硬，这是泌乳的前兆，并不是乳腺炎。此时可以每天做两次乳房按摩，促进血液循环，增加泌乳量，舒缓乳房的不适症状。

从乳房的周围向乳头方向轻揉 5~10 分钟。按摩后用温度适宜的湿毛巾热敷 2~3 分钟。



哺乳时间不必固定

妈妈每次分泌的母乳量并不固定，加上宝宝吮吸的方式也在变，从而使每次的喂奶量也不一样。所以，宝宝因饥饿而哭闹的时间不固定是正常现象。一般两个月内的婴儿，保证每两小时喂 1 次奶就可以了。

如果母乳量逐渐增多，宝宝胃中也能存食了，那么宝宝到 3 个月时吃奶时间会延长至每 3 个小时吃 1 次。夜里宝宝至少会醒来两次要奶吃，此时一定要满足他的要求，夜间哺乳也能促进泌乳。



Tips

尽力促进乳汁分泌

促进乳房泌乳的最好方法是让宝宝用力吸奶。所有的妈妈都不是一开始就能分泌很多乳汁，多是在宝宝吮吸的过程中逐渐增多。如果宝宝吮吸能力比较弱，可以让别的宝宝或宝宝的爸爸吮吸以刺激乳房，这样也能促进乳汁分泌。

如何让宝宝含住乳头

开始喂奶时，用乳头触碰宝宝的嘴唇，使宝宝张开嘴，这时把乳头尽可能深地放入宝宝口内。宝宝的嘴唇和牙龈要包住乳晕，而不能只用嘴唇含住。吸吮时嘴唇向外翻，而不是内收到牙龈上。

宝宝第一次就错误吮吸，往后会很难纠正。如果妈妈觉得乳头疼，说明宝宝吮吸的动作错了，将手指轻放在宝宝嘴角，使宝宝停止吮吸，再试一次。



母乳喂养无须另加水

母乳喂养的宝宝，有时看上去小嘴有些发干，这是因为宝宝口腔的唾液分泌较少，就是俗话说的“口水少”，属于正常现象。即使不停地喂水，宝宝的口腔还会是干干的。

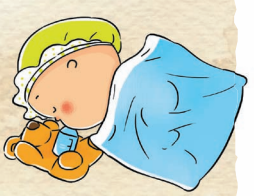


通常纯母乳喂养的宝宝，在6个月内不需另外喂水。母乳大部分的成分是水分，可满足宝宝的需要，只要“按需喂养”就行了。

Tips

夜里也不要让宝宝含着乳头睡觉

晚上让宝宝含着乳头或奶嘴睡觉，不仅不利于妈妈乳头和宝宝口腔的卫生，甚至会引起宝宝呕吐，含着乳头或奶嘴睡觉，还会形成宝宝依赖乳头的不良习惯，使日后断奶的难度增加。



需要全本请访问 www.ertongbook.com