

A I S H A N G   S H E N G H U O F A N G


# 0-3岁宝宝的科学喂养



知书达礼  
zhishudali 典藏

主编 黄晓峰

- ✦ 为0-3岁宝宝提供科学的**饮食**方案。
- ✦ 为0-3岁宝宝提供合理的**饮食**指导，  
推荐适合0-3岁宝宝的健康食谱。
- ✦ 提供**健康**食疗菜谱，为宝宝撑起健  
康的保护伞，做称职的宝宝食疗保健师。

 哈尔滨出版社



# 爱尚生活坊



请关注哈尔滨出版社精品图书



XIAO BEN XIONG

◎ 蜜蜂鸟数字出版平台

中国出版界的数字出版营销门户网——[www.mifengniao.com](http://www.mifengniao.com)

◎ 水墨书香网·我的3G书

构建无线互联网，打造综合性手机阅读网站——[www.my3gbook.com](http://www.my3gbook.com)

◎ 《随漫》·中国高校动漫第一刊

以唯美、时尚、娱乐为主题的原创动漫，展示年轻人的拼搏与梦想——[www.mifengniao.com](http://www.mifengniao.com)



小笨熊社区，欢迎您！  
会员登录 | 注册账号

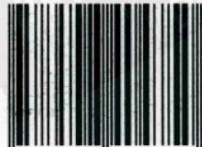


蜜蜂鸟·数字出版  
MIFENGNIAO.COM



1511030025

ISBN 978-7-5484-0475-0



9 787548 404750 >

定价：22.80元

图书在版编目(CIP)数据

0—3岁宝宝的科学喂养 / 黄晓峰主编. —哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2011.3  
(爱尚生活坊)  
ISBN 978-7-5484-0475-0

I. ①0… II. ①黄… III. ①婴幼儿—哺育 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第012988号

书 名: 0—3岁宝宝的科学喂养

主 编: 黄晓峰

副 主 编: 王丽萍 安 阳 盖 丹

责任编辑: 丛海波 闵 锐

责任审校: 陈大霞

策 划: 钟 雷

装帧设计: 稻草人工作室 

出版发行: 哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路82-9号 邮编: 150090

经 销: 全国新华书店

印 刷: 淄博汇文商务印刷有限公司

网 址: [www.hrbchs.com](http://www.hrbchs.com) [www.mifengniao.com](http://www.mifengniao.com)

E-mail: [hrbchs@yeah.net](mailto:hrbchs@yeah.net)

编辑版权热线: (0451) 87900272 87900273

邮购热线: (0451) 87900345 87900299 87900220 (传真) 或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线: (0451) 87900201 87900202 87900203

开 本: 787 × 1092 1/40 印张: 8 字数: 200千字

版 次: 2011年3月第1版

印 次: 2011年3月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5484-0475-0

定 价: 22.80元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。服务热线: (0451) 87900278

本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所



0—3岁宝宝的

# 科学喂养

主编 黄晓峰



# 前言



只有父母掌握了足够的科学育儿知识和正确的育儿方法,宝宝才能健康快乐地成长。为了帮助父母们更多地了解与婴幼儿有关的科学知识,更好地养育宝宝,我们编写了《快乐育儿每日一课》、《0—3岁宝宝的科学喂养》、《0—3岁宝宝的智能启蒙训练》、《0—6岁宝宝的常见病护理》四本书。

《快乐育儿每日一课》以轻松幽默的语言方式细致地解答了父母们关于宝宝不同成长发育时期的生理心理特点、宝宝智力的开发、亲子间的交流互动等方面的疑问。

《0—3岁宝宝的科学喂养》从出生开始,详细记录了宝宝各个阶段的生长发育特点、科学喂养方法、日常护理常见问题 and 常见病的防治。

《0—3岁宝宝的智能启蒙训练》介绍了宝宝各个成长阶段的生理、心理特点,针对性强地制订出处于不同成长阶段的宝宝开发智能的科学训练方案。从胎教开始,侧重于对宝宝的感知、观察、注意、想象、记忆、学习、思维创造和逻辑思考等方面能力的开发。

《0—6岁宝宝的常见病护理》详细而全面地介绍了宝宝从出生到6岁成长过程中各种常见病的症状和防治方法,并列出了对各种家庭突发意外情况的预防和处理方法,供父母们查阅参考。

希望这四本书能够帮助父母们走出不科学、不正确的育儿误区,健康科学地养育出聪明可爱的宝宝,实现优生优教的美好愿望。

# 目录

## Contents

- 第一章 聪明宝宝的营养宝库 ..... 23
- 第二章 0—1岁宝宝的科学喂养 ..... 37
- 第三章 1—2岁宝宝的科学喂养 ..... 191
- 第四章 2—3岁宝宝的科学喂养 ..... 247
- 第五章 宝宝健康食疗菜谱 ..... 297



# 目录

# Contents

## 第一章 聪明宝宝的营养宝库

### 宝宝的生长动力

热量	24	鲜嫩可口的鸡肉	31
蛋白质	24	营养丰富的鸡蛋	32
脂肪	25	6—12个月宝宝适合食用的优质食物	34
碳水化合物	25	2—3岁宝宝适合食用的优质食物	36
矿物质	25		
微量元素	26		

### 宝宝的食物库

蔬菜和水果的营养价值	26
绝对不可以少的奶类	27
可以补充蛋白质的豆腐	28
补充能量的猪肉	29
强身健体的牛肉	30





## 第二章 0—1岁宝宝的科学喂养

### 0—1个月 最有营养的母乳



学会给新生儿哺乳 ..... 45

### · 新生宝宝的生理状况 ·

新生宝宝的身体形态 ..... 38

新生宝宝的头部 ..... 38

新生宝宝的皮肤 ..... 39

新生宝宝的脐带 ..... 40

新生宝宝的呼吸 ..... 40

新生宝宝的心率 ..... 40

新生宝宝的体温 ..... 41

新生宝宝的排便状况 ..... 41

### · 宝宝科学饮食攻略 ·

一定要吃的初乳 ..... 42

新生儿最好母乳喂养 ..... 42

小心不适合母乳喂养的情况 ..... 45

哺乳的时间 ..... 47

喂奶后让宝宝松口的办法 ..... 47

判断母乳是否充足的方法 ..... 47

母乳不足怎么办 ..... 48

为宝宝选择合适的代乳品 ..... 48

为宝宝调配奶粉要注意 ..... 49

用奶瓶给宝宝喂奶时的注意事项 ..... 50

小心为宝宝选择奶嘴 ..... 50

宝宝吐奶怎么办 ..... 51

小心处理宝宝打嗝儿 ..... 52

患了母乳性黄疸的宝宝的喂养方法 ..... 53

产妇多“下奶”的方法 ..... 54

妈妈乳头干裂的哺乳方法 ..... 54

# 目录

# Contents

哺乳妈妈感冒也可以给宝宝喂奶 .....	55	2个月大的宝宝可以喝果汁吗 .....	62
帮宝宝补充鱼肝油 .....	55	饮用果汁帮助宝宝通便 .....	62
<b>2个月 注意补充水分</b> 		早产宝宝注意补铁 .....	63
<b>宝宝的生长发育</b> 		小心处理宝宝厌奶 .....	63
2个月的宝宝的生长发育特点 .....	56	上班妈妈如何喂母乳 .....	64
宝宝的听觉 .....	57	<b>营养食谱特别介绍</b> 	
宝宝的视觉 .....	58	苹果汁 .....	68
宝宝的生理发育 .....	58	黄瓜汁 .....	68
<b>宝宝科学饮食攻略</b> 		山楂汁 .....	69
看看宝宝是否吃饱了 .....	59	<b>3个月适当减少哺乳</b> 	
用配方奶粉喂养宝宝时的注意事项 ...	59	<b>宝宝的生长发育</b> 	
宝宝吃奶要注意节奏 .....	60	3个月大的宝宝的生长发育特点 .....	69
让宝宝练习吃奶粉 .....	60	宝宝的睡眠 .....	70
防止宝宝过胖 .....	60	人际性微笑 .....	70
注意宝宝水分的补充 .....	61	宝宝的视觉 .....	71



宝宝的语言 ..... 71

## ❀ 宝宝科学饮食攻略 ❀

宝宝每天的食奶量 ..... 72

冲奶粉不是越浓越好 ..... 72

使用安抚奶嘴的利弊 ..... 73

不能用微波炉帮宝宝热奶 ..... 74

适当减少哺乳次数 ..... 74

不要让宝宝躺着吃奶 ..... 75

宝宝还不能吃“咸” ..... 75

怎样挤母乳 ..... 76

尽量调整夜间喂奶的时间 ..... 76

## ❀ 营养食谱特别介绍 ❀

葡萄汁 ..... 77

绿豆汁 ..... 78

莲藕汤 ..... 78

小白菜汁 ..... 79

玉米汁 ..... 79

西瓜汁 ..... 79

番茄汁 ..... 80

## 4 个月开始添加辅食

## ❀ 宝宝的生长发育 ❀

4 个月大的宝宝的生长发育特点 ..... 80

体格特征 ..... 81

视听发展 ..... 81

运动机能 ..... 82

情绪与人性的发展 ..... 82

## ❀ 宝宝科学饮食攻略 ❀

给宝宝添加辅食的方法 ..... 82

注意辅食的营养 ..... 84

让宝宝接受勺子喂食 ..... 85

宝宝吃鸡蛋要注意 ..... 86

宝宝食量小是否正常 ..... 86

# 目录

# Contents

让宝宝练习吃有形食品 .....	87	水果藕粉 .....	95
宝宝突然不喝奶怎么办 .....	87	牛奶藕粉 .....	95
注意宝宝蛋白质的摄入 .....	88	小米粥 .....	96
小心别让宝宝变成胖宝宝 .....	89	牛奶粥 .....	96
本月宝宝可添加的辅食 .....	90	饼干粥 .....	96
4个月宝宝的参考食谱 .....	91	蛋黄粥 .....	97
<b>营养食谱特别介绍</b>		<b>5个月控制奶的摄入量</b>	
青菜泥 .....	92	<b>宝宝的生长发育</b>	
苹果泥 .....	92	5个月大的宝宝的生长发育特点 .....	97
燕麦糊 .....	92	宝宝的心理发育 .....	99
蛋黄泥 .....	93	<b>宝宝科学饮食攻略</b>	
鱼肉绿豆泥 .....	93	锻炼宝宝用小勺吃食物 .....	99
红枣蛋黄泥 .....	94	控制宝宝奶的摄入量 .....	100
蔬菜牛奶羹 .....	94	给宝宝喂辅食的方法 .....	100
牛奶香蕉糊 .....	94	让宝宝食欲更好 .....	101



让宝宝接受奶瓶 .....	102
注意宝宝出牙时的饮食 .....	103
小心宝宝会食物过敏 .....	104
过敏宝宝怎么吃 .....	105
5个月宝宝的参考食谱 .....	107

### 营养食谱特别介绍

胡萝卜豆腐泥 .....	107
苹果红薯糊 .....	108
豆腐蛋黄泥 .....	108
番茄猪肝泥 .....	109
芋头玉米泥 .....	109
豌豆糊 .....	110
南瓜浓汤 .....	110
时蔬浓汤 .....	110
牛肉粥 .....	111
红枣鸡肉粥 .....	111

## 6个月准备向断奶过渡

### 宝宝的生长发育

6个月大的宝宝的生长发育特点 .....	112
宝宝睡眠的特点 .....	113

### 宝宝科学饮食攻略

6个月宝宝的喂养指导 .....	113
给宝宝喂辅食应注意的问题 .....	114
不要让宝宝吃太多甜的食物 .....	114
宝宝大便异常的应对方法 .....	115
宝宝还不适合喝豆浆 .....	116
准备向断奶过渡 .....	116
帮胖宝宝添加辅食的方法 .....	116
不能用酸奶和炼乳来代替牛奶喂养 .....	118
不要把食物嚼碎后喂给宝宝吃 .....	119
让宝宝更加健康聪明的辅食 .....	119

# 目录

# Contents

6个月宝宝的参考食谱 .....	121	体格特征 .....	127
<b>·营养食谱特别介绍·</b>		运动能力 .....	127
栗子羹 .....	122	<b>·宝宝科学饮食攻略·</b>	
苹果羹 .....	122	7个月宝宝的喂养指导 .....	127
鱼肉香糊 .....	122	断母乳不断牛奶 .....	128
水蒸蛋黄 .....	123	本月宝宝可食用的食物 .....	128
橘皮粥 .....	123	要灵活地为宝宝添加辅食 .....	129
翠衣粥 .....	123	给宝宝断奶需要逐步进行 .....	130
玉米牛奶粥 .....	124	选用强化食品时应遵守的原则 .....	131
百合银耳粥 .....	124	鼓励宝宝自己动手吃饭 .....	132
酸奶香米粥 .....	124	宝宝不能靠蜂蜜降火 .....	132
肉末碎菜粥 .....	125	7个月宝宝的参考食谱 .....	133
<b>7个月 逐步开始断奶</b>		<b>·营养食谱特别介绍·</b>	
<b>·宝宝的生长发育·</b>		草莓羹 .....	134
7个月大的宝宝的生长发育特点 .....	126	鱼肉松粥 .....	134



火腿藕粥 .....	134	不要强行给宝宝喂饭 .....	141
山药羹 .....	135	在宝宝的饭菜中要少放盐,不放糖 .....	141
玉米排骨粥 .....	135	可以慢慢地锻炼宝宝使用勺子 .....	142
馒头菜粥 .....	136	预防宝宝的断奶综合征 .....	143

## 8个月 锻炼咀嚼能力



### 宝宝的生长发育

8个月大的宝宝的生长发育特点 .....	136	断奶后宝宝的营养补充 .....	144
认人 .....	137	给宝宝添加辅食不宜过于精细 .....	145
语言发育 .....	137	8个月宝宝的参考食谱 .....	146

### 宝宝科学饮食攻略

8个月宝宝的喂养指导 .....	138	断奶后宝宝的营养补充 .....	144
本月宝宝可食用的食物 .....	139	给宝宝添加辅食不宜过于精细 .....	145
宝宝罐头可以适当做辅助食品 .....	139	8个月宝宝的参考食谱 .....	146
宝宝可以喝鲜牛奶了 .....	140	给宝宝添加辅食不宜过于精细 .....	145
锻炼宝宝的咀嚼能力 .....	140	8个月宝宝的参考食谱 .....	146

### 营养食谱特别介绍

什锦细面 .....	146
木瓜百合粥 .....	147
香菇油菜粥 .....	147
三鲜豆腐脑 .....	148
番茄土豆羹 .....	148
紫菜海味汤 .....	149
香菇鸡肉羹 .....	149

# 目录

# Contents

## 9个月 进食开始减少



### 宝宝的生长发育

- 9个月大的宝宝的生长发育特点 ..... 150
- 依恋妈妈 ..... 151
- 好奇心强 ..... 151

### 宝宝科学饮食攻略

- 9个月宝宝的喂养指导 ..... 152
- 宝宝不吃辅食的应对方法 ..... 152
- 宝宝“偏食”的应对方法 ..... 153
- 宝宝体重不增加的应对方法 ..... 153
- 鲜牛奶 PK 婴幼儿配方奶粉 ..... 154
- 教宝宝学会用小碗和杯子 ..... 154
- 让宝宝自己喝水 ..... 155
- 9个月宝宝的参考食谱 ..... 156

## 营养食谱特别介绍

- 蒸全蛋 ..... 156
- 草莓蛋糕 ..... 157
- 奶油豆腐 ..... 157
- 什锦猪肉菜末 ..... 157

## 10个月 注意两餐中的点心



### 宝宝的生长发育

- 10个月大的宝宝的生长发育特点 ..... 158
- 体格特征 ..... 159
- 运动能力 ..... 159

### 宝宝科学饮食攻略

- 10个月宝宝的喂养指导 ..... 159
- 10个月宝宝的食物要求 ..... 160
- 正确给宝宝点心 ..... 160
- 帮宝宝选好餐具 ..... 161



不要强迫宝宝吃饭 ..... 162

10个月宝宝的参考食谱 ..... 163

### 营养食谱特别介绍

蛋黄豆腐羹 ..... 163

胡萝卜鸡蛋碎 ..... 164

牛奶玉米汤 ..... 164

营养蘑菇豆花 ..... 164

地瓜芋头泥 ..... 165

蔬菜五宝杂烩 ..... 166

### 11个月可以吃米饭了

### 宝宝的生长发育

11个月大的宝宝的生长发育特点 ..... 166

记忆力 ..... 167

语言能力 ..... 167

### 宝宝科学饮食攻略

11个月宝宝的喂养指导 ..... 168

本月宝宝可添加的食物 ..... 169

11个月的宝宝可以吃米饭 ..... 170

宝宝不吃蔬菜怎么办 ..... 170

不要让宝宝吃过多的冷饮 ..... 170

宝宝还不能喝茶 ..... 171

11个月宝宝的参考食谱 ..... 172

### 营养食谱特别介绍

胡萝卜土豆肉末羹 ..... 172

油菜鸡肉粥 ..... 173

清蒸豆腐蛋黄丸 ..... 173

素炒菠菜 ..... 174

豆腐太阳花 ..... 174

土豆蛋清糕 ..... 175

素炒豆腐 ..... 175

# 目录

# Contents

## 12个月 尝试吃爸爸妈妈的菜

### 宝宝的生长发育

- 12个月大的宝宝的生长发育特点 ..... 176
- 追随妈妈 ..... 177

### 宝宝科学饮食攻略

- 12个月宝宝的喂养指导 ..... 177
- 宝宝可以适当吃一些父母常吃的菜 ... 178
- 多让宝宝吃原味食物 ..... 179
- 宝宝不宜太早喝全脂牛奶 ..... 179
- 宝宝需要的营养 ..... 179
- 要给宝宝补充微量元素 ..... 180
- 宝宝不爱吃米饭怎么办 ..... 182
- 不利于宝宝大脑发育的饮食 ..... 183
- 12个月宝宝的参考食谱 ..... 185

## 营养食谱特别介绍

- 五色煎蛋 ..... 185
- 豌豆炒肉末 ..... 186
- 翡翠汤 ..... 186
- 冬瓜香菇肉丸 ..... 187
- 芋头丸子汤 ..... 187
- 番茄烩牛腩 ..... 187
- 肉末炒木耳 ..... 188
- 大米地瓜粥 ..... 188
- 黄油三文鱼 ..... 190



## 第三章 1—2岁宝宝的科学喂养

### 1岁1—3个月 适度吃水果

#### 宝宝的生长发育

身体	192
动作	193
语言	193
心理	194

#### 宝宝科学饮食攻略

训练宝宝自己吃饭	195
宝宝偏食、挑食怎么办	197
宝宝吃饭时喜欢玩耍的应对方法	198
给宝宝喂食水果的注意事项	199
注意宝宝吃水果的时间	199
给宝宝吃水果要适度	200

为宝宝选择合适的烹调方式	201
宝宝夏天怎么吃	202
1岁1—3个月宝宝的参考食谱	203

#### 营养食谱特别介绍

鱼香茄子羹	204
梨汁糯米粥	204
鱼肉糊	205
百合西蓝花	205
肉末拌丝瓜	206
奶香鳕鱼	206
玉米粒炒肉	207

### 1岁4—6个月 小心宝宝积食

#### 宝宝的生长发育

身体	207
----	-----

# 目录

# Contents

动作 .....	209	冬瓜牛筋煲 .....	220
语言 .....	210	小丸子卷心菜 .....	220
心理 .....	211	芝麻拌菠菜 .....	221
<b>·: 宝宝科学饮食攻略 :·</b>		鱼肉饼 .....	221
正确为宝宝挑选零食 .....	212	大米胡萝卜粥 .....	221
不要让宝宝“积食” .....	213	<b>1岁7—9个月宝宝聪明有秘密</b> 	
宝宝多吃肥肉无益 .....	214	<b>·: 宝宝的生长发育 :·</b>	
宝宝不可多吃油炸食品 .....	214	身体 .....	222
宝宝消瘦不一定是病 .....	215	动作 .....	223
宝宝吃饭总含饭怎么办 .....	217	语言 .....	224
1岁4—6个月宝宝的参考食谱 .....	218	心理 .....	225
<b>·: 营养食谱特别介绍 :·</b>		<b>·: 宝宝科学饮食攻略 :·</b>	
爆炒牛肉 .....	218	吃饭时要细嚼慢咽 .....	226
太阳肉 .....	219	宝宝应少喝饮料 .....	227
煎白菜肉卷 .....	219	粗粮吃出健康 .....	228



纠正不合理的饮食方式 ..... 229

不同食物选择不同烹调方式 ..... 231

多喝白开水好 ..... 231

1岁7—9个月宝宝的参考食谱 ..... 232

### 营养食谱特别介绍

滑蛋虾仁 ..... 232

番茄炒蛋 ..... 233

香肠炒蛋 ..... 233

汆丸子 ..... 233

萝卜炖羊肉 ..... 234

蘑菇番茄炖豆腐 ..... 235

肉片烧茄子 ..... 235

金银蛋饺 ..... 236

丸子烧瓜段 ..... 236

娃娃饭 ..... 237

## 1岁10—12个月多样化的食物

### 宝宝的生长发育

身体 ..... 238

语言 ..... 239

动作 ..... 239

心理 ..... 240

### 宝宝科学饮食攻略

虾皮是宝宝的好食品 ..... 241

宝宝慎吃爆米花 ..... 242

1岁10—12个月宝宝的参考食谱 ..... 242

### 营养食谱特别介绍

八珍豆腐 ..... 243

芝麻拌芋头 ..... 243

芹菜焖豆芽 ..... 244

橙汁鱼片 ..... 244

# 目录

# Contents

鸡丝炒青椒 .....	245	肉汤面条 .....	246
清蒸鳕鱼 .....	246		

## 第四章 2—3岁宝宝的科学喂养

### 2岁1—3个月 注意均衡营养

#### 宝宝的生长发育

身体 .....	248
语言 .....	249
动作 .....	249
心理 .....	250

#### 宝宝科学饮食攻略

加强咀嚼训练 .....	253
保证营养均衡 .....	253
让宝宝适当吃些粗纤维 .....	254
补充维生素和钙 .....	255
适量摄取甜食 .....	255

零食的添加 .....	256
宝宝吃海鲜要注意 .....	257
2岁1—3个月宝宝的参考食谱 .....	258

#### 营养食谱特别介绍

双色什锦 .....	259
浓汁鱼丸 .....	259
山药炖排骨 .....	260
五彩卷 .....	260

### 2岁4—6个月 小心宝宝饮食

#### 宝宝的生长发育

体格发育 .....	261
------------	-----



感觉运动发育 .....	262
宝宝的自我意识 .....	262
语言的发展 .....	263
情绪和情感的发展 .....	264

### ❁ 宝宝科学饮食攻略 ❁

注意“两素”对宝宝的危害 .....	265
为宝宝选择合适的零食 .....	266
多给宝宝吃蔬菜 .....	269
为宝宝选择合适的烹调用油 .....	269
2岁4—6个月宝宝的参考食谱 .....	270

### ❁ 营养食谱特别介绍 ❁

香浓鱼蛋饼 .....	271
牛肉土豆饼 .....	271
葱花蛋饼 .....	272
油菜肉末煨面 .....	272
鸡汤小馄饨 .....	273

鸡蛋黄瓜面片汤 .....	273
---------------	-----

### 2岁7—9个月 保证充足营养

### ❁ 宝宝的生长发育 ❁

体格发育 .....	274
语言、适应性行为发育 .....	274
感觉运动发育 .....	275
睡眠与心理 .....	275

### ❁ 宝宝科学饮食攻略 ❁

每天需要喝牛奶 .....	276
保证宝宝充足的热量供给 .....	276
宝宝喝水的注意事项 .....	277
可让宝宝适量吃“辣” .....	277
2岁7—9个月宝宝的参考食谱 .....	278

### ❁ 营养食谱特别介绍 ❁

银耳莲子绿豆羹 .....	278
---------------	-----

# 目录

# Contents

海米油菜心 .....	279	注意食物的营养搭配 .....	289
清蒸莲藕丸 .....	280	注意食物的形式 .....	290
什锦蛋丝 .....	280	不要让宝宝暴饮暴食 .....	291
南瓜炒咸蛋黄 .....	281	注意宝宝的就餐情绪 .....	291
柠檬鲑鱼 .....	281	保证宝宝每日所必需的水量 .....	292
<b>2岁10—12个月好的饮食习惯</b>		<b>2岁10—12个月宝宝的参考食谱</b>	

## 宝宝的生长发育

大脑发育 .....	282
语言、适应性行为发育 .....	283
感觉运动的发育 .....	283
睡眠 .....	283
身体与智能发育 .....	283
心理发育特征 .....	284
情感特征 .....	286

## 宝宝科学饮食攻略

培养宝宝良好的饮食习惯 .....	283
-------------------	-----

## 营养食谱特别介绍

芋头蒸肉 .....	294
鸡肉串串香 .....	294
红烧兔肉饭 .....	294
牛肉细面 .....	295
荤蔬四味饭 .....	296





## 第五章 宝宝健康食疗菜谱

### 蛋白质—热能营养不良



食疗菜谱特别推荐 .....	300
鱼肉水饺 .....	300
冬瓜海米粥 .....	301
多味排骨 .....	302
黄瓜炒猪肝 .....	302

### 缺铁性贫血



食疗菜谱特别推荐 .....	304
煎带鱼 .....	304
肉松面片 .....	305
香菇鸡肉丸 .....	305
银耳珍珠汤 .....	306

### 锌缺乏



食疗菜谱特别推荐 .....	307
----------------	-----

牛奶鱼丁 .....	307
蛋黄肉汤羹 .....	308
萝卜鱼丸汤 .....	308
香菇炒菜花 .....	309

### 铜缺乏



食疗菜谱特别推荐 .....	310
蔬菜虾饼 .....	310
清蒸肝糊 .....	310
海鲜面 .....	311
虾菇油菜心 .....	311
绿豆芽拌面 .....	312

### 碘缺乏



食疗菜谱特别推荐 .....	313
紫菜饭团 .....	313

# 目录

# Contents

干贝香菇豆腐 .....	314	莲藕猪肉丸 .....	317
海带肉末羹 .....	315	蛋黄豆腐粥 .....	317
<b>维生素 A 缺乏症</b> ◎		<b>维生素 B<sub>1</sub> 和维生素 B<sub>2</sub> 缺乏症</b> ◎	
食疗菜谱特别推荐 .....	316	食疗菜谱特别推荐 .....	318
鲜红薯泥 .....	316	豆腐水晶饺 .....	318
番茄猪肝 .....	317	土豆烧牛肉 .....	319

# 第一章

# 聪明宝宝的营养宝库





## 宝宝的生长动力

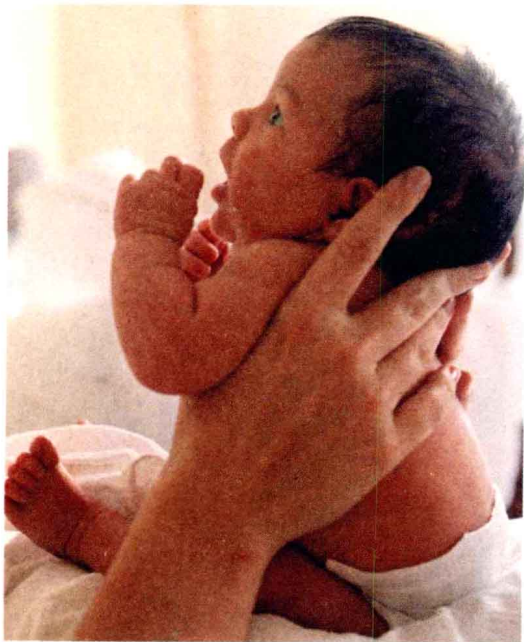
### 热量

营养素的摄取有一个量的标准，并不是越多越好，而且要按照婴幼儿的生长发育阶段的变化来设定标准。以单位体重为基准，正常的婴儿每天所需的热量为每千克体重 478—502 千焦，正常的成年人每

天每千克体重 126—167 千焦，这就是说，婴儿每天所需要的能量是成年人的 3—4 倍，而且这种高能量的需求在婴儿刚出生时为最高，并随着月龄的增加逐渐减少。

### 蛋白质

婴幼儿的正常新陈代谢、各种组织器官的成熟和身体的生长发育都离不开蛋白质的支持。宝宝这时正处于正氮平衡状态，对蛋白质的质和量的要求都非常高。新生儿宝宝如果是用母乳喂养，每天额外补充的蛋白质的量为每千克体重 2 克。因为母乳中含有营养价值很高的蛋白质，所以需要另外补充的不是很多。如果是用奶粉喂养的宝宝，因为其他食物中蛋白质的质和量都比母乳要低，所以宝宝需要补充的蛋白质的量就要比母乳喂养的宝宝高。奶粉喂养时每天每千克体重为 3.5 克，待宝宝稍大些，以豆类和谷类蛋白质食物为主





时每日需要再补充4克。注意不要给宝宝补充过量的蛋白质，否则会引发腹泻、高渗性脱水、酸中毒、发热等症状，给宝宝的身体造成伤害。

## 脂肪

各种脂肪酸和脂类也是婴幼儿生长发育所必需的。刚出生的宝宝，脂肪占所需总热能的45%，随着月龄的增加，逐渐减少到30%—40%。必需脂肪酸是婴幼儿神经系统的发育所必需的，其所提供的热量应不低于总热量的1%—3%。宝宝如摄入过多的脂肪，会导致消化不良、食欲不振及肥胖等病症。

## 碳水化合物

由母乳喂养的宝宝，其所需热量的一半都来自碳水化合物。如果宝宝的饮食中缺少碳水化合物，会引发酮症。新生宝宝可以消化淀粉、乳糖、葡萄糖、蔗糖等糖类。宝宝能够充分吸收母乳中的乳糖，因为宝宝体内的乳糖酶的活性比成人的要

高。宝宝在4个月左右就能够较好地消化淀粉类食品。

## 矿物质

一般来说，母乳中含有宝宝发育所需的各种维生素，只有维生素D的供给量稍低。我国规定，1岁以内的婴儿，每天的维生素A的供给量为200微克。维生素D





的需求量随婴儿接受日照时间的长短有所不同,建议摄取量为每天 10 微克。维生素 B<sub>1</sub> 和维生素 B<sub>2</sub> 的量是随热能供给量变化而变化的,每摄取 1 000 千卡热能,维生素 B<sub>1</sub> 和维生素 B<sub>2</sub> 的供给量各 0.5 毫克;烟酸的供给量是维生素 B<sub>1</sub> 和维生素 B<sub>2</sub> 的 10 倍。

## 微量元素

铁、锌、镁、硒、钾等微量元素对宝宝

的生长发育同样重要。铁可以治疗并预防宝宝的缺铁性贫血,提高宝宝机体的免疫力。锌可以控制宝宝肌肉的收缩,并保持体内的酸碱平衡。镁可以帮助宝宝保护心血管系统。硒可以让宝宝的身体组织和肌肉富有弹性。钾可以帮助宝宝排出体内多余的废物,对宝宝的过敏性疾病的治疗能够起到促进作用。所以父母不应该忽视宝宝对微量元素的摄取。

## 宝宝的食物库

### 蔬菜和水果的营养价值

蔬菜中含有大量的氨基酸、维生素、矿物质、酶、抗氧化剂和植物化学物质,营养价值非常高。这些物质能够为人体提供大量的膳食纤维、维生素、蛋白质、热量、无机盐和各种微量元素。蔬菜中含有的一些植物化学物质,对人体十分有益。如红

辣椒中含有大量的辣椒素,它能够防止





DNA 被破坏;绿叶蔬菜中大量的叶绿素可以杀死细菌,能够抑制癌细胞和阻挡部分辐射,具有很强的疗伤作用,而且叶绿素对人体制造血液也很有益。而黄瓜和柑橘类水果中含有很多生物类黄酮,这种物质对人体有许多好处,它能够与有毒金属结合并将有毒物质排出体外,对细菌有抑制作用,具有较强的抗感染性,对致癌物质也有一定的抵抗作用。葱属植物中含有丰富的矿物质和维生素;大蒜能够增强人体免疫力并预防癌症,这些食物对宝宝均十分有益。

## 绝对不可以少的奶类

### 营养大调查

牛奶是日常生活中既常见又具有丰富营养的饮品,含有丰富的蛋白质、氨基酸、糖类、脂肪、钙、铁、磷、盐类等营养物质,是宝宝最理想的营养品之一。

因为牛奶中含有丰富的蛋白质,这种蛋白质中含有少量乳清蛋白、酪蛋白等营养成分,品质较高,而且牛奶中蛋白质和



热量的比例也很完美,可以很好地满足宝宝生长的需要。除此之外,宝宝成长过程中所需的所有氨基酸成分,都可以通过饮用牛奶进行摄取。

牛奶中还含有丰富的钙,能够很好地被人体吸收,有强化骨骼发育、促进宝宝健康成长的作用。而且牛奶中磷、钾、镁等多种矿物质搭配的也比较均衡,每天给宝宝饮用适量的牛奶,可以帮助宝宝更好地



吸收维生素 B<sub>2</sub> 和钾等营养物质。所以父母要多为宝宝准备新鲜的牛奶,让牛奶成为宝宝的营养补充品。

## 喂养红绿灯

牛奶中虽然含有丰富的营养,但也有其食用的宜与忌。牛奶没有母乳容易消化,而新生宝宝的肠胃功能发育还不够完善,所以食用时最好和水按 1:2 的比例进行调对,这样可以降低宝宝出现肠胃不适的概率。而且牛奶应该加热消毒后再食用,最好用铁锅、大火快煮,这样可以减少维生素 B<sub>12</sub> 和叶酸等营养物质的流失,以免造成宝宝贫血。此外,牛奶中含有丰富的色氨酸,有安神助眠的效果,宝宝睡前 1 小时饮用适量牛奶更有助于睡眠。

## 可以补充蛋白质的豆腐

### 营养大调查

豆腐中含有的蛋白质含量是植物食物中最高的,不但含有人体必需的氨基酸,还含有丰富的不饱和脂肪酸、卵磷脂等动物性食物中缺乏的物质。豆腐不仅营养丰富,有利于人体吸收,而且价格公道,



非常适合宝宝长期作为辅助食物食用。除此之外,豆腐还能促进人体新陈代谢、增强免疫力,有保护肝脏和解毒的功效。而且其中含有的大豆异黄酮和大豆蛋白能够与食物中的维生素 D 及不饱和脂肪酸融合,搭配食用更能促进宝宝的健康成长。

豆腐中还含有丰富的钙质和维生素 K,可以帮助宝宝骨骼和牙齿的形成,更有安定神经、促进分泌的作用。

### 喂养红绿灯

大豆中虽然含有丰富的蛋白质,但是



却缺少一种非常重要的氨基酸——蛋氨酸。这就导致豆腐出现不能单独烹饪的弊端,必须将豆腐与蛋类、肉类等食物搭配在一起,才能使人体吸收氨基酸的比例得到平衡,也更有利于宝宝充分吸收营养物质,健康成长。

宝宝一次食用豆腐的量不能过多,否则不仅会阻碍铁的吸收,出现腹胀、腹泻等不适症状,还会引起宝宝碘的缺乏。因为大豆中的皂角苷有促进人体内碘的排泄作用,长期大量食用容易引起人体缺碘。其次,豆腐要煮熟后才能给宝宝食用,以防引起不适症状。最后,豆腐忌与蜂蜜搭配食用,因为豆腐性寒,能清热下气,与同属凉性的蜂蜜同食会导致宝宝腹泻。

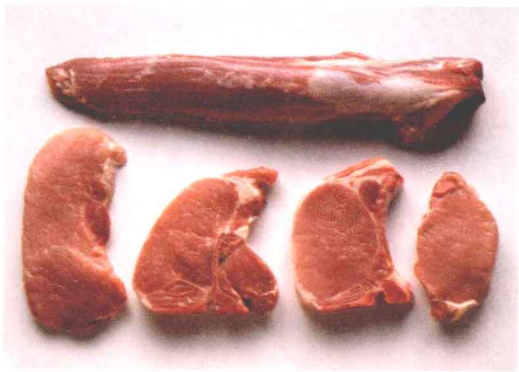
很多妈妈担心豆腐中含有的雌激素会导致宝宝早熟的问题,其实,豆腐中含有的雌激素量比较少,一般100克大豆中才含有0.1克的雌激素,与动物性食物相比,并不会对宝宝健康问题产生影响。因此,营养专家称每周食用1—2次、每次20—30克豆腐并不会对宝宝产生危害,反而更有利于宝宝的健康。而且营养专家还

建议,给宝宝食用豆腐时最好吃水豆腐,而且要弄碎后再喂给宝宝,以防宝宝噎到。

## 补充能量的猪肉

### 营养大调查

猪肉中的纤维比较细软,含有较少的结缔组织,其中的肌肉组织含有较多的脂肪,食用起来口感较好,味道鲜美,适合宝宝食用。



猪肉中含有丰富的蛋白质、脂肪、钙、磷、微量元素等,是宝宝饮食中比较重要的动物性食物。经营养学家分析,猪的瘦肉与肥肉分别含水分53%和6%,脂肪28.8%和90.8%,蛋白质16.7%和2.2%。同时猪肉还是铁和磷的主要来源,肉中的



铁易被人体吸收,此外,猪肉还含有维生素和其他微量元素,如维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>6</sub>、维生素 B<sub>12</sub>、铬、钴、锌、铜、锰、硅、硒等。猪肉可以为宝宝补充充足的能量,改善缺铁性贫血,还可以促进宝宝肌肉发育,润泽肌肤,提高宝宝的免疫力。

除了猪肉本身,猪的其他部分也含有丰富的营养,尤其是猪肝,含有丰富的维生素 A 和铁,是预防宝宝缺铁性贫血的绝佳食品。

### 喂养红绿灯

给宝宝吃猪肉时,应该多以碎肉为主,烹调方式主要以煮、蒸、煲、焖为主。妈妈在为宝宝挑选猪肉时,可根据颜色来判断肉质的好坏,如果猪肉的瘦肉呈鲜红色,且色度均匀,脂肪处洁白,且有光泽,即为新鲜肉;如果猪肉的肉皮上有充血痕迹或出血点,且肉色发暗,脂肪呈红色或黄色,则为不新鲜的肉。还可以看手感,如果猪肉外表不黏手,手压猪肉后凹陷部分能迅速恢复,为新鲜肉;如果猪肉无光泽,手压后凹陷部分不能迅速恢复,则有可能是死猪肉。猪肉适合与萝卜搭配食用,因

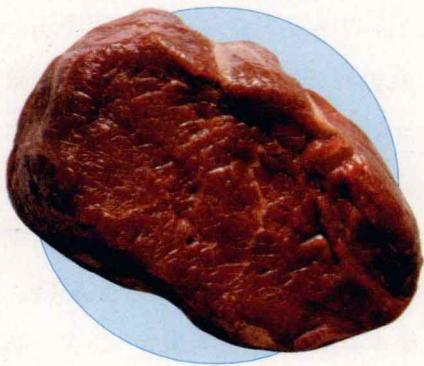
为萝卜中含有丰富的维生素 A 和维生素 C,与猪肉同食,可以为宝宝全面补充营养。妈妈要注意,猪肉不适合与百合、田螺、菊花一同食用。

## 强身健体的牛肉

牛肉是一种大众化的肉食,被人们视为滋补强身的佳品。牛肉的补益作用很强,营养成分很容易被人体吸收,而且还有一定的食疗价值。

### 营养大调查

牛肉富含蛋白质以及人体必需的氨基酸,可以促进宝宝的骨骼发育。每 100 克



牛肉含蛋白质 20.1 克、脂肪 10.2 克、烟酸 6 毫克、钾 378 毫克,还含有维生素 B<sub>1</sub>、维



生素 B<sub>2</sub>、维生素 A、维生素 D 和钙、磷、铁等营养元素。此外，牛肉中还含有一些极其特殊的成分，即肌酸、次黄质、黄嘌呤和牛磺酸。这些有效的营养成分，有助于宝宝增强体质，提高机体防病抗病的能力。牛肉中还含有亚油酸，可促进宝宝智力的发育。

### 喂养红绿灯

牛肉的肉质纤维比较粗，在烹饪之前可先将大块的牛肉盖上干净的布，用刀的侧面敲打十分钟左右，使牛肉的肉质纤维断裂后再切。切的过程要垂直于肉的纹路切，适宜切薄一些，以便能迅速炒熟，这样有助于保持牛肉的鲜嫩口感；在烹制牛肉的过程中不宜加入碱，否则牛肉中含有的氨基酸成分就会与碱发生反应，使牛肉中的蛋白质沉淀变性，从而失去其原有的营养价值。

妈妈给宝宝烹饪牛肉时可以选择牛肉汤。牛肉汤营养丰富，妈妈还可以在其中加入其他食材，帮助宝宝补充充足的营养。妈妈需要注意，春天是宝宝胃肠道消化能力比较弱的季节，因此不建议在春天给宝宝

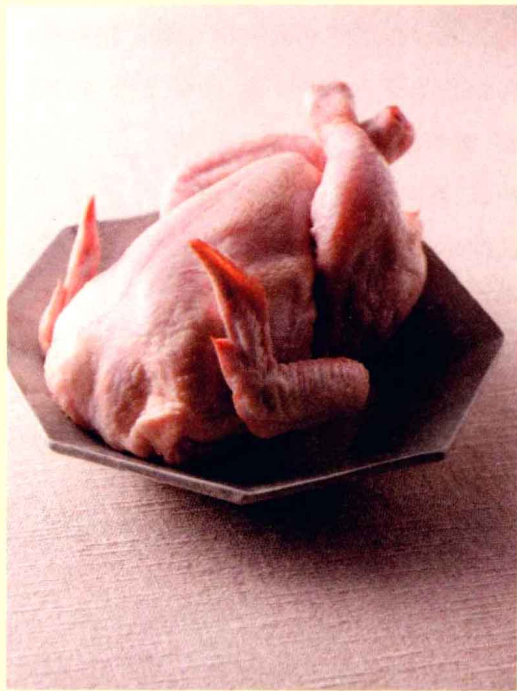
吃太多牛肉，以免引起宝宝消化不良。

## 鲜嫩可口的鸡肉

鸡肉是禽类中最常见的肉食，肉质鲜美，营养丰富，适合多种料理方法，对人体健康大有裨益，是宝宝补充营养必不可少的食物。

### 营养大调查

据营养学家分析，每 100 克鸡肉中含





蛋白质 21.5 克,而且大多是接近人体需要的不饱和脂肪酸,适合为宝宝补充优质蛋白质,补充热量、增强体质。鸡肉中还含有钙、磷、铁及丰富的维生素 E、维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub> 和烟酸,鸡肝中维生素 A 的含量特别高,每百克中含量高达 10 900 国际单位,大约是猪肝的 6 倍。因此鸡肉是对宝宝好处极多的理想型营养食品,经常食用可以增强体质、提高机体的抵抗力。

### 喂养红绿灯

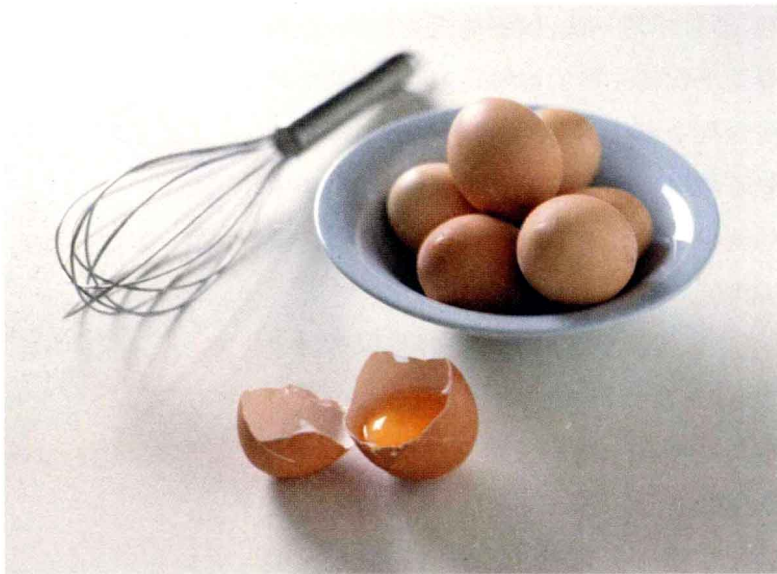
妈妈在选购鸡肉时要注意,新鲜的鸡肉颜色呈干净的粉红色且有光泽,肉质紧密,富有弹性,皮呈米色,毛囊突出。不宜选购鸡皮表面干燥且含水较多、肉质稀松的鸡肉。鸡肉的肉质鲜嫩,妈妈可以尝试多种烹调方式,除了清蒸、炖煮之外,还可以采用炒、煲和炸的方式,偶尔尝试一下可以增进宝宝的食

欲。此外,在料理鸡肉的时候,不宜加入味精,因为鸡肉中的谷氨酸钠可以带来和味精一样的调味效果,如果再添加味精,就会使鸡肉失去原有的鲜味。

妈妈要注意,感冒的宝宝不适合吃鸡肉,因为感冒常伴有头痛、无力、消化力减弱等症状,宜吃清淡、易消化的食物。

## 营养丰富的鸡蛋

鸡蛋含有丰富的营养,味道鲜美,是人们常吃的食物。除了过敏宝宝外,在生





长发育的过程中宝宝都要通过鸡蛋来补充营养。

## 营养大调查

根据营养学家分析，鸡蛋中蛋白质含量最高，每500克鸡蛋含蛋白质122克，鸡蛋白是一种混合物，其中包括溶酶菌、卵蛋白的抑制物卵类糖蛋白，还有卵黄素蛋白等。鸡蛋白含有人体必需的氨基酸，方便宝宝消化吸收，并且富含碳水化合物、无机盐和维生素等营养物质，而胆固醇的含量极少，游离葡萄糖也只有0.4%。在每100克鸡蛋黄中含蛋白质13.6克，其中脂类30克、碳水化合物1克、钙134毫克、磷532毫克、铁7毫克、核黄素0.35毫克，维生素A的含量最高，每100克蛋黄中有3500国际单位，还有微量烟酸。鸡蛋黄还含有大量的脂肪性物质，其中10%是磷脂，而磷脂中又以卵磷脂为主，利于宝宝大脑的发育。

## 喂养红绿灯

妈妈在为宝宝挑选鸡蛋时，可以用手指捏住鸡蛋摇晃几下，若无声音则是新鲜的鸡蛋。摇晃时如发出水响声则表示鸡蛋

已经变质，不宜购买。鸡蛋表面有污斑则表示其已存放过久或变质。鸡蛋比较容易受到各种细菌的感染，所以妈妈在给宝宝煮鸡蛋的时候一定要保证全熟。在煎、炒鸡蛋时，不宜加入味精调味，以免损失其原有的鲜味。肾功能不好的宝宝应该少吃鸡蛋，以免加重病情。

虽然鸡蛋营养丰富，但是属于高蛋白食物，宝宝的胃肠功能尚未发育完全，如果过多食用，会增加宝宝的肾脏负担，容易消化不良，因此妈妈不要让宝宝食用过多的鸡蛋。

鸡蛋适合和豆腐一同食用，利于宝宝对各种营养素的吸收。





## 6—12个月宝宝适合食用的优质食物

母乳的营养均衡又完整,是宝宝最好的食物。宝宝出生6个月以后可以尝试给宝宝喂切碎的固体食物,较硬的食物可磨成泥来喂食,最好是一次一种。

食物名	入榜原因	食物主要营养素	食物功效
粳米	粳米口感柔软,适合熬成粥,作为宝宝的辅助食品,可提供宝宝所需的热量	糖类、B族维生素、锌	提供热量,促进消化,帮助宝宝成长发育
燕麦	燕麦所含有的钙质,是骨骼中最重要的成分,对宝宝的牙齿及骨骼生长都有帮助	糖类、膳食纤维、B族维生素、维生素E、钙、镁、钾、磷、铁、锌	提供热量,促使排便顺畅,预防婴儿血溶性贫血
胡萝卜	胡萝卜含有非常丰富的类胡萝卜素,是构成视网膜的重要成分,对宝宝的视力发育有益	糖类、膳食纤维、维生素A、B族维生素、类胡萝卜素、钙、钾	预防婴儿夜盲症和干眼症,减少皮肤和呼吸道过敏
苹果	苹果富含水溶性膳食纤维的果胶,能增加婴儿肠道的有益菌,使排便顺畅	糖类、膳食纤维、钾、硒、有机酸	整肠,预防便秘
香蕉	香蕉中的膳食纤维能促进肠道蠕动,帮助排便,且口感柔软,适合咀嚼与消化功能开始增强的宝宝食用	糖类、膳食纤维、维生素B <sub>6</sub> 、维生素C、生物素、钾	可保护肠胃,预防便秘
蛋黄	蛋黄中富含的蛋白质,提供宝宝所需的能量,有助于生长发育	蛋白质、胆固醇、维生素A、B族维生素、维生素D、维生素E、维生素K、钙、铁、磷、锌	可帮助牙齿和骨骼生长
猪肉	猪肉中含有丰富的维生素B <sub>6</sub> ,可防止宝宝抽筋	蛋白质、脂肪、B族维生素、钾、铁、锌	提供给宝宝身体生长发育所需的营养素





## 2—3岁宝宝适合食用的优质食物

2—3岁正在成长的宝宝,要从天然食物中摄取均衡完整的营养,并要少吃零食、甜点、油炸食物、饮料等,以免影响正餐饮食。

食物名	入榜原因	食物主要营养素	食物功效
胚芽米	胚芽米中所含的糖类,经过人体消化、吸收,被分解为葡萄糖,运送到各细胞中,是最容易消化的热量来源	糖类、膳食纤维、B族维生素、维生素E、钾、镁、磷、锌	提供身体所需的热量,帮助黏膜组织和神经传导功能健全生长
松子	松子含有丰富的B族维生素,可以健全神经传导功能的发展	蛋白质、脂肪、膳食纤维、B族维生素、维生素E、钾、镁、磷、铁、锌	帮助骨骼和牙齿生长,帮助黏膜和组织健全生长
花生	花生富含的维生素E,有助于宝宝发育时黏膜组织的健全生长	蛋白质、脂肪、糖类、B族维生素、维生素E、钾、钙、镁、铁、磷	提供热量,促进宝宝健康成长
胡萝卜	胡萝卜含有非常丰富的维生素A,有助于宝宝的眼部神经发育	糖类、膳食纤维、维生素A、B族维生素、类胡萝卜素、钾、钙	排便顺畅,帮助消化
牛奶	牛奶中的钙是骨骼及牙齿成长非常重要的营养素,而蛋白质也是重要的热量来源	蛋白质、糖类、脂肪、B族维生素、维生素D、钙、磷	提供身体所需的热量,促进生长发育,帮助睡眠
鸡蛋	鸡蛋中蛋黄的营养成分对脑部发育有益,宜适量摄取,以免缺乏而导致脑部发育异常	蛋白质、胆固醇、维生素A、B族维生素、维生素D、维生素E、磷、铁、锌、钙	帮助骨骼和牙齿生长,健全神经传导功能发展,有益智力发展
动物肝脏	猪肝、鸡肝、鸭肝、鹅肝中含丰富的动物性的铁,有益于发育中宝宝的智商发展	蛋白质、脂肪、维生素A、B族维生素、维生素D、钾、钙、磷、铁	帮助视力发育、健全神经传导功能发展,帮助黏膜组织的健全生长



第二章

# 0—1岁宝宝的科学喂养





## 0—1个月最有营养的母乳

### 新生宝宝的生理状况



#### 新生宝宝的身体形态

从外观看，头比较大，头发多少不一，眼常定视；躯干长，四肢短小，呈外展和屈曲姿势；胸部窄小，其前后左右宽度几乎相等，呈筒状；腹部隆起，全身皮肤覆有一层胎脂。身长一般在46—52厘米之间，体重一般在2 500—4 000克之间；头围一般为34厘米，胸围一般比头围小1—2厘米，为32—33厘米。

#### 新生宝宝的头部

新生宝宝的头部大约要占出生时身长的1/4。新生宝宝的颅骨由柔软的



组织连接，以便头部可以顺利地通过产道。因此有些新生儿宝宝在出生后很短的时间内头部有些像圆锥形，对此父母不必担心，几天之后新生儿宝宝的头部就会恢复为正常的圆形。新生儿宝宝的头部有两个“柔软的点”，这是囟门，是因为新生儿宝宝的头部骨骼没有长合而形成的。前囟是菱形的，位于头顶处，前囟通常在宝宝1岁的时候才闭合，还有的宝宝在15—18个月时还有空隙。后囟呈三角形且比前囟要小很多，位于头部后面凸起部分的上方，通常在宝宝两个月大时闭合。有时父母在照顾新生儿宝宝时会发现这些柔软的地方在跳动，不要担心，这些部位都有结实的隔膜，而且一般的触摸是不会对宝宝造成伤害的。

## 新生宝宝的皮肤

有些宝宝生下来时全身由乳白色的覆盖物包裹着，这种覆盖物叫做胎脂或胎垢，其作用是在子宫中保护宝宝的皮肤。皮肤上的这种覆盖物在宝宝出生后数小

时内就会消失。新生儿宝宝生下来后，肩膀和后背还会有茂密的毛发，这些毛发叫做胎毛，通常在宝宝3个月大时就会消失。

新生儿宝宝皮肤柔嫩，有弹性，表面角质层发育不良，出生后与外界环境接触，皮肤受到刺激很容易充血，出现手脚微带青色的情况，这种现象叫做新生儿宝宝红斑，一般持续1—2天后便可逐渐消退。

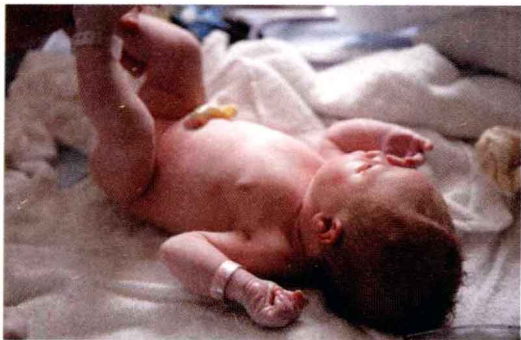
新生儿宝宝的肤色应该是细腻柔和的粉色或者桃色。经过最初的适应期后，有些新生儿宝宝因为新陈代谢缓慢，肤色会显得有些浅，手足可能有轻微的发白现象，并会持续几天。肤色较深的新生儿宝宝，手足可能会显得有些苍白，但这和新陈代谢没有关系，是受新生儿宝宝自身色素含量影响的。

在新生儿宝宝的骶尾部及臀部往往可以看到灰蓝色的色素斑，多为圆形或不规则形状且边缘明显，用手按压时不退色。这是皮肤深层堆积了色素细胞的缘故。这种色素斑在宝宝5—6岁时会自行消退，无须治疗。



## 新生宝宝的脐带

正常情况下,新生宝宝的脐带会在结扎后3—7天内干燥脱落,血管闭锁形成韧带,脐带外部伤口向内凹陷形成肚脐。



新生宝宝脐带末端残留的血管与体内血管相连,一旦发生感染,容易导致败血症甚至危及生命,所以父母处理新生宝宝脐带时应格外注意。

## 新生宝宝的呼吸

新生宝宝的呼吸频率通常比成年人要快得多,有时每分钟能达到40—60次。并且新生宝宝在呼吸的时候还会发出很多声音,特别是在他们熟睡的时候。有时

新生宝宝呼吸时还会出现时间长达三四秒钟的憋气,这是因为宝宝有着不规则的呼吸模式。

新生宝宝的以下不规则呼吸模式是正常的:

- ① 深呼吸。
- ② 呼吸频率低于每分钟60次。
- ③ 呼吸终止的时间低于6秒。
- ④ 嘴唇和指甲的颜色没有发红或发青的现象。
- ⑤ 偶尔,新生宝宝也会用急速深呼吸来舒展肺部。这种呼吸也是正常的。

## 新生宝宝的心率

新生宝宝出生后的几天,偶尔可以听到心脏杂音。新生宝宝心率较快,每分钟可以达到120—140次,并很容易受啼哭、摄食等因素的影响。新生宝宝的血流大多分布在躯干和内脏,因此常可出现肝、脾肿大及四肢发冷和青紫等现象。



## 新生宝宝的体温

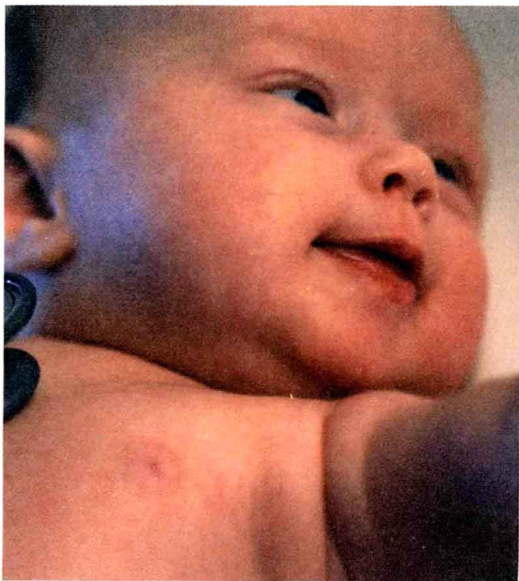
新生宝宝的体温调节中枢发育尚不完全，皮下脂肪也比较薄，因此保温能力差，散热比较快，很容易受外界温度的影响，导致体温不稳定，此时父母应多注意宝宝的保暖。特别是宝宝刚出生的时候，如果周围环境温度较低，宝宝出生后一小时内体温可以下降 $2^{\circ}\text{C}$ ，然后逐渐回升，12—24小时内应稳定在 $36^{\circ}\text{C}$ — $37^{\circ}\text{C}$ 之间。

## 新生宝宝的排便状况

新生儿出生10小时之后第一次排出的是胎便。胎便黏稠，呈棕褐色或绿色，这种胎便是由消化道各种分泌物、咽下的羊水和剥落的上皮细胞组成的。如果呈绿色，是因为混有胆汁。胎便无臭味，一般在宝宝出生后第一天排出的完全是胎便；其总量可达100—200毫升。第二天至第三天过渡到粪便，以后逐渐排出正常粪便，粪便转为黄色，每天大便次数不等。如果新生儿在24小时之后仍未排大便，或大

便呈咖啡或柏油样，应及时送医院检查。

新生儿宝宝出生后3—4天时就不再排黏稠的大便了，排出的是吃了母乳或奶粉后经过消化的大便，这样排便说明新生宝宝的肠道是通畅的。大便的性质也不同，同是吃母乳的新生宝宝，有的大便黏稠、呈金黄色，有的则呈绿色，并混有白色疙瘩、伴有黏液。喂奶粉的新生宝宝，有排白色大便的，也有排黄色大便的，不能说哪种大便颜色好，哪种不好，只要新生儿宝宝能正常生长，就不需要为粪便的形状和颜色担忧。





## ● 宝宝科学饮食攻略 ●

### 一定要吃的初乳

妈妈的初乳含有丰富的蛋白质及维生素,含有多重帮助新生儿抗感染的抗体。初乳还有导泻作用,利于新生儿第一次胎便的排出。有的妈妈认为初乳不干

净而放弃给宝宝喂养,这是非常可惜的。

### 新生儿宝宝最好母乳喂养

#### 母乳喂养的好处

母乳的营养价值在近几年来备受关注,作为宝宝最有营养和最理想的食物,母乳有着牛奶等其他奶制品所没有的好处。

母乳中含有丰富的营养,最重要的是,这些营养都是宝宝所需要的。随着宝宝逐月长大,母乳也会随之改变分泌量和不同的营养成分,适合宝宝消化吸收。正常分娩的宝宝,在出生后的前3—4个月,只要没有其他异常情况,宝宝可以依靠母乳补充各种所需的营养。

母乳不仅含有各种营养素,还包含各种抗病因子,对于喝母乳的宝宝来说,免疫力明显高于人工喂养的宝宝。母乳中含有的抗病因子可以保护宝宝不受各种病毒或细菌的侵害,增强宝宝的抵抗力。

母乳中没有常见奶类中所含有的食





物致敏原,对其他的致敏原也有较好的抑制作用。因此,对于过敏体质的宝宝来说,母乳是最好的喂养品,如果过敏体质的宝宝用其他奶制品进行人工喂养,很容易出现过敏反应,引发湿疹、哮喘等疾病。

母乳中含有的各种营养物质的比例适当,适合宝宝食用,母乳中含有脂肪酸、蛋白质、乳糖、维生素、矿物质等营养成分。虽然母乳中蛋白质的含量要低于牛

奶,但是含有较多的乳清蛋白,这样当宝宝喝母乳的时候,会在胃中形成细且软、容易消化的凝块,方便宝宝吸收营养。母乳中含有较多的乳糖,可以迅速为宝宝提供能量,乳糖的一部分被宝宝消化吸收,其余的部分进入大肠,促进宝宝肠道中乳酸杆菌的生长,可以减少腹泻的发生,对宝宝的大脑发育也有益处。母乳中的脂肪不仅为宝宝提供必需的能量,还可以对连接神经细胞的纤维起到保护作用;母乳脂肪中还含有较多的不饱和脂肪酸,含有丰富的脂肪酶,对宝宝的消化和吸收有良好的促进作用;还可以促进钙的吸收,对宝宝骨骼和牙齿的发育有益。

经过母乳喂养的宝宝,脂肪的增加量不会过多,宝宝出现体重超标和肥胖的概率也比较小。

对于母亲来说,母乳喂养可以减少母亲患有某些疾病的概率,如乳腺癌、卵巢疾病、糖尿病、甲状腺疾病等。母乳喂养还可以促进新妈妈产后子宫的收缩,因为为宝宝提供充足的乳汁,对产后恢复身材也有帮助。



除了生理方面的因素，母乳喂养对于增进亲子关系也有着非常重要的作用，当母亲拥着宝宝进行母乳喂养时，通过彼此的肌肤接触和眼神交流，可以让宝宝和母亲在心理和感情上得到满足，对于母亲来说这是难以言明的美妙体验，对于宝宝来说，充足的母乳喂养会带来良好的刺激，这样可以促使宝宝产生良好的情绪，可以使宝宝的反应灵敏，这对于宝宝智力发育和心理健康都是很重要的，也利于宝宝日后良好性格的形成。

### 母乳喂养的弊端

虽然母乳喂养的好处有很多，但是同样不能否认的是，母乳喂养也有不好的方面，新妈妈不要回避母乳喂养可能带来的不

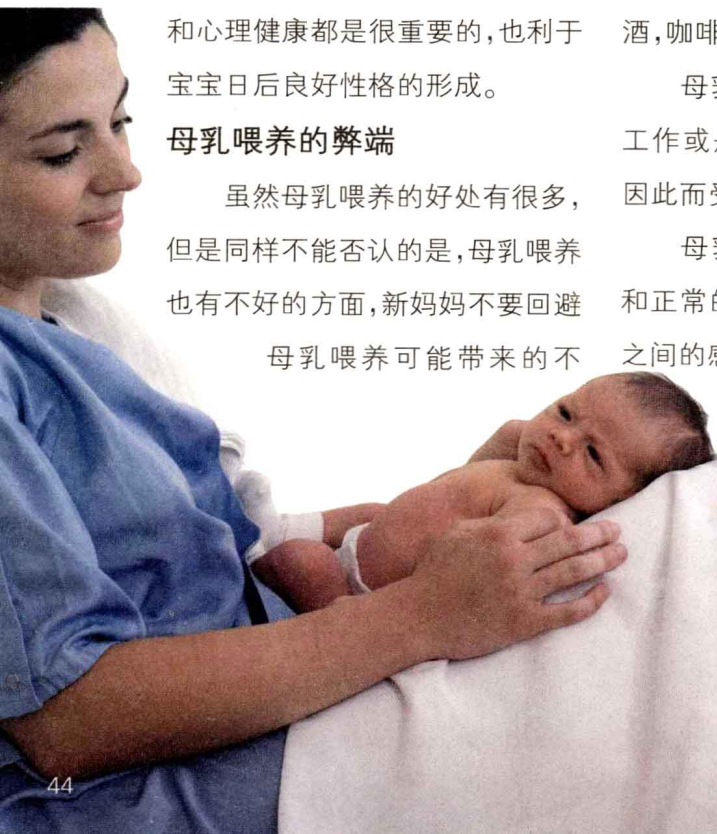
良影响，只有将母乳喂养的优缺点一一了解到，才能更坚定母乳喂养的决心。

母乳喂养可能会让新妈妈的乳房有些不适的感觉，肿胀、疼痛、充血，甚至有诱发乳腺炎的可能，这样也会对之后的母乳喂养带来不便。

母乳喂养会影响新妈妈“吃的自由”。因为要为宝宝哺乳，新妈妈的饮食就会有限制，绝对不能吃刺激性的食物，不能饮酒，咖啡或茶的摄入也要有所限制。

母乳喂养会限制新妈妈的行动，如果工作或是出行，要考虑宝宝的喂养，可能因此而受到限制。

母乳喂养可能会影响新妈妈的性欲和正常的性生活，甚至因此而影响到夫妻之间的感情。





## 小心不适合母乳喂养的情况

尽管母乳喂养的好处很多，也有越来越多的专家和医生倡导母乳喂养，但是并不是所有的新妈妈都可以对自己的宝宝进行母乳喂养。不适合母乳喂养的情况也有很多。对于宝宝来说，有的宝宝患有半乳糖血症，喂养时要小心慎重，如果在喂养后出现了严重的腹泻、呕吐或是黄疸的反应，应立即停止母乳或其他奶制品的喂养，寻求专业医生的帮助。另外，在喂养宝宝的时候注意不要强行喂奶，不要在宝宝哭泣的时候喂奶。对于新妈妈来说，患有某些疾病或是特殊情况的时候也是不能进行母乳喂养的。

当新妈妈的乳头严重皲裂或是患有乳腺炎的时候，应该暂停母乳喂养，等乳头状况良好或病愈之后再继续喂养宝宝。当新妈妈感冒、发烧的时候应该暂停母乳喂养。需要注意的是，即使需要暂停母乳喂养，也要定时将乳汁挤出来，以免胀奶严重，并影响之后的母乳喂养。

当新妈妈患有严重的心脏病、肝炎、

慢性肾炎、性病时需要停止母乳喂养，以免对宝宝的健康造成不良影响。

当新妈妈患有糖尿病，且病情不稳定的时候，需要停止母乳喂养，以免在喂养的时候引起严重的并发症，且不利于宝宝的健康。

当新妈妈患有活动性肺结核时，要禁止母乳喂养，以免将疾病传染给宝宝。

当新妈妈患有癫痫，并需要长时间服用相关药物时不能进行母乳喂养。

当新妈妈患有癌症，正接受化疗治疗或是需要长期服用激素类药物时不能进行母乳喂养。

## 学会给新生宝宝哺乳

有很多妈妈对于在条件限制的情况下是否应该进行母乳喂养还犹豫不决。但是妈妈必须根据自身、新生宝宝及其他家庭成员的情况作出适当的选择。因为最开始对新生宝宝可能每两三个小时就要喂一次奶，这是由于大多数新生宝宝每次喂奶的时候只能喝90—120毫升奶，有些甚



至更少,而且新生儿夜间吃奶的次数也较多。当新生儿白天吃奶较多时,夜间吃奶次数就会减少。但总的来说,宝宝满1个月之后才会渐渐减少夜间吃奶的次数。

同时,如果新生儿出生时的体重很轻,则需要通过增加夜间喂奶的次数和时间来增加他的体重。不要担心新生儿在出生后的3—5天内体重减轻,这期间几乎所有新生儿的体重都会减少220—

340克,这属于正常现象。

按照标准,新生儿每天需要的热量为每千克体重110焦。标准配方奶粉和母乳每升约含有670焦的热量。

最初的哺乳,妈妈一般是坐在床上,用几个枕头支着背部,一只手把新生儿抱在怀里,让他的头高于身体的其他部位。喂奶前,妈妈必须用热毛巾把乳房和手擦干净,然后一手夹住乳房,轻轻塞进新生儿的嘴里——不仅是乳头,连同乳头下面的乳晕(即乳头周围的一圈深颜色皮肤)都放进新生儿的小嘴里。妈妈会看到,新生儿的脸颊张得很大,整个嘴都被乳房占满,颊部肌肉在努力工作,两只小耳朵也跟着动。不用担心新生儿不会吃,他为了吃到食物,天生就有寻找乳头的本能。在出生10天以内,每次喂奶前,只要妈妈把新生儿的脸颊靠近自己的身体,新生儿就会本能地转向妈妈的乳房,去寻找乳头。有的妈妈在喂奶时,新生儿的吮吸会使另一个乳房渗出乳汁来。这时可用一个乳垫或奶套放在乳头上,接住乳汁。只要母乳充足,可以让宝



自己来决定吃奶的次数和时间。

## 哺乳的时间

喂奶的次数对于每个宝宝来说都各不相同。一般是白天喂5次,每隔2—3小时喂一次。从给宝宝吃母乳开始,第一天每侧乳房喂5分钟。从第二天开始每侧乳房喂10分钟。宝宝吃得越多,刺激乳房产生的乳汁也就越多。妈妈每次可用两侧乳房交替喂奶,直到15天左右乳汁分泌正常。

## 喂奶后让宝宝松口的办法

妈妈在给宝宝哺乳的时候,经常会发现宝宝在吃饱之后好像不会松口,这个时候妈妈也不能用力将乳头拉出,但是也不能让宝宝一直含着乳头,妈妈通常觉得很为难,不知道怎么办才好。其实有几个小方法可以解决这个小难题。

当宝宝吃饱后,妈妈可以将干净的手指慢慢伸进宝宝的嘴角,让宝宝慢慢把嘴松开,这个时候就可以将乳头拉出来了。



或是妈妈用手指轻轻地按宝宝的下嘴唇和下巴,这样也可以让宝宝松口。

## 判断母乳是否充足的方法

母乳喂养时,妈妈实际上看不见自己的宝宝究竟吃了多少,宝宝吃饱了没有,奶水够不够等,所以担心也是很自然的。单凭宝宝的哭闹来判断母乳不足,这是不



够的。尽管宝宝有“食量大”和“食量小”的区别，但是，若吃奶一周后体重没有达到正常增加值，那么就要考虑母乳是否充足了。

妈妈可以在宝宝吃奶一周后称一称宝宝的体重。若一周增加200克以上，说明母乳充足；若增加不到100克，说明母乳不足；若宝宝体重一周增加值在150克以下，则要适量补充一次牛奶了。

## 母乳不足怎么办

母乳如果分泌不足，必须要给宝宝加喂配方奶粉。有的妈妈在哺乳过程中让宝宝吃完母乳后，又加食一些配方奶粉，认为这样能让宝宝“吃个饱”。其实，这样加喂配方奶粉并不妥当，这种补充方式会使母乳的刺激不足，奶汁的分泌越来越少，同时，宝宝也会对母乳不积极了。

正确的方法是，喂一次母乳就要喂饱，然后下一顿全部喂食配方奶粉。如果母乳不够吃，这一次没完全吃饱也不要紧，下一次喂配方奶粉可以多喂一些。假如母乳量太少，轮流喂母乳和配方奶粉也

不行的话，妈妈可以早晨和夜间喂母乳，其余时间全喂配方奶粉，这也是切实可行的。

## 为宝宝选择合适的代乳品

当妈妈因为各种因素不能进行母乳喂养的时候，可以选择合适的代乳品，为宝宝进行人工喂养。适合人工喂养的代乳品有以下几类：

配方奶粉。现在市面上销售的配方奶粉是专门为宝宝设计的容易消化且含有





丰富的营养成分的奶粉,在成分上接近母乳,并添加了各种微量元素和矿物质。越接近母乳成分的配方奶粉,就越对宝宝的生长发育有益。不同品牌的配方奶粉成分基本相同,但是对于宝宝来说,有些品牌的配方奶粉更好消化。因此在宝宝开始食用配方奶粉的时候,可以先买小袋的让宝宝试试,这样可以找到宝宝适合食用的配方奶粉,也不会浪费。

牛奶。牛奶所提供的热量基本和母乳一致,但是其中的营养成分却存在着较大的差异,不容易被宝宝消化。牛奶中的脂肪虽然和母乳中的含量没有多大区别,但是脂肪球较大,宝宝不容易消化和吸收,且脂肪中还含有会刺激宝宝肠道的挥发性脂肪酸。牛奶中的蛋白质主要是酪蛋白,宝宝食用后会在胃中形成较大的凝块,不容易消化。牛奶中的乳糖和钙的含量也少于母乳。另外,有些宝宝会对牛奶存在过敏反应,因此当宝宝食用牛奶后,如果出现了腹泻或是体重不增长等情况,应向专业的医生寻求帮助。

用羊奶加工出的配方奶。没有经过处

理的羊奶是不能直接给宝宝食用的,因为其中钠的含量过高,营养成分也比较少。以羊奶加工出的配方奶中蛋白质的含量与母乳基本一致,乳糖的含量要少于母乳,多于牛奶。但是羊奶中钙、磷的含量比较少,如果为宝宝选择长期配方羊奶喂养,要注意适量添加维生素 B<sub>12</sub> 和叶酸,以免宝宝出现营养不良的现象。和牛奶的喂养方法一致,喂养配方羊奶时不需要额外的食物补充。

## 为宝宝调配奶粉要注意

配方奶粉营养丰富,在母乳缺乏的情况下,它是很好的代乳品。但是,由于配方奶粉所含的酪蛋白多,在胃中形成的凝块较大,因此难于消化吸收。同时,它的乳糖含量少,易受细菌污染,所以,服用时需要经过适当调配来克服这些缺点。

喂新生宝宝的配方奶粉,可按 3 : 1 或 4 : 1 的比例稀释,即 3 份配方奶粉加 1 份水,或 4 份配方奶粉加 1 份水。满月后,如果宝宝的大便正常,可以在配方奶粉中加



少量水稀释。稀释时最好用米汤，因为米汤可以使配方奶粉在胃里的凝块变小，有利于消化，而且米汤本身的营养也很丰富。

方法是每 100 毫升配方奶粉中加 5 克糖。

配方奶粉加热消毒的时间为 2—3 分钟，加热的时间过长，蛋白质易变性，维生素破坏增加。为了将配方奶粉中营养成分的损失降到最低限度，目前主张采用加热消毒法，也就是将配方奶粉加热至 75℃ 左右（配方奶粉有小震动），保持 20 秒钟即可。如果宝宝消化吸收不好，加热时间可适当延长些。

## 用奶瓶给宝宝喂奶时的注意事项

给宝宝喂食代乳品，奶嘴的孔很重

要。孔太大，会使奶流得急，呛着宝宝；孔太小，宝宝吮吸起来会很费劲。妈妈可以把奶瓶倒立，以每秒钟滴一滴为宜。

喂奶前，必须试试奶的温度，妈妈在自己手腕内侧滴上两滴，微温最好。

喂奶时，奶瓶要倾斜着拿，使奶嘴充满奶水，以免宝宝吸入空气。如果奶嘴瘪了，妈妈可以在宝宝嘴里转动一下奶瓶，或者松动一下奶瓶盖，让空气进去，注意别堵住宝宝的鼻子，以免影响他的呼吸。

## 小心为宝宝选择奶嘴

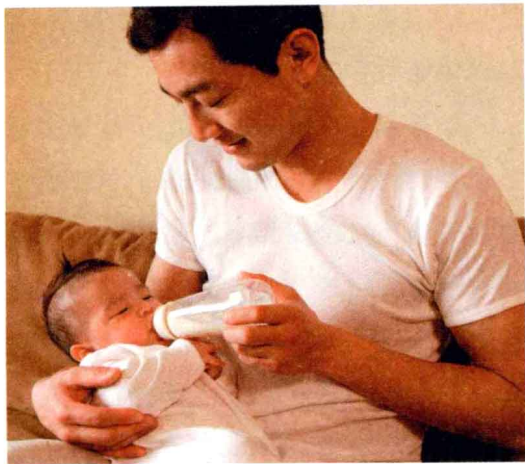
大部分育儿专家一听到奶嘴就皱眉，他们声称宝宝只要吮吸他们的大拇指就可以满足他们的吮吸欲望了。其实，宝宝再怎么吮吸大拇指都没办法让他们觉得满足。事实上，宝宝如果要从吮吸拇指中去满足欲望，那他大约得连续吸上三个月。

如果使用得当的话，其实奶嘴用处很大，尤其是对那些很喜欢吮吸的宝宝来说。但是千万不要让宝宝把奶嘴掉在他的睡床上或是吸着直到睡着。奶嘴的用途只



是用来安抚他,或者在必要的时候使他在睡觉前能够安静下来,但是在他睡着之前一定要拿开。让宝宝含着奶嘴睡觉会造成不良的睡眠习惯,他有可能一个晚上会醒来好几次,每次都会希望能再含着奶嘴睡觉。只要在你在他睡着之前把奶嘴从他嘴里拿出来,就可以避免这种情况发生。

市面上有两种奶嘴,一种呈圆形,另一种扁平形的奶嘴又叫矫正型奶嘴。某些专家声称矫正型奶嘴较适合宝宝的嘴形,但问题是很多宝宝没办法吸很久。不管宝宝用的是哪种奶嘴,别忘了多买几个来经常替换。奶嘴的清洁非常重要,每次用过都应该清洗消毒。



## 宝宝吐奶怎么办

有些宝宝出生半个月以后,会经常吐奶,尤其是男宝宝居多。对于一般的吐奶,妈妈可以把刚吃过奶的宝宝直立起来,轻轻拍拍后背,让他把吃进去的空气吐出来,吐奶就可以避免或减轻一些。可是,对于某些宝宝来说,采用这种方法根本不灵。妈妈要注意观察,宝宝如果在吐奶前后样子并不痛苦,就不要紧。健康的宝宝胃蠕动功能旺盛,因此容易发生吐奶。宝宝在出生后1—2个月内吐奶是最严重的,这没有特别的治疗方法。不管怎么样,随着宝宝月龄的增大,都会自然好转的。

无论母乳喂养还是人工喂养,宝宝都会发生经常性吐奶。妈妈可以减少每次的喂奶量,增加喂奶次数。为了防止宝宝脱水,可以喂些糖水、果汁。如果宝宝吃完奶睡着了,妈妈一定要守在旁边,一旦二三十分钟之后宝宝吐奶,可以及时处理,以防奶块进入气管引起宝宝窒息。也有的宝宝吐奶表现出十分难受的样子,哭闹不止。这时就要考虑是否有肠套叠或其他疾



病,要及时去看医生。当然,这种情形是很少的。

## 小心处理宝宝打嗝儿

因为新生宝宝在吮吸和啼哭时容易咽进空气,所以应及时帮助新生宝宝打嗝儿排出空气。在喂奶的时候,喝奶粉的宝宝要比母乳喂养的宝宝更容易吞咽空气。



如果宝宝吞咽了很多空气,他会觉得胃已经满了,会停止喝奶。这时通过打嗝儿释放出空气,胃里就会有更多的地方装奶。一般来说,新生宝宝每喝30—60毫升奶,或者母乳喂养时由一侧换到另一侧时,就需要打一次嗝儿。如果宝宝在喝奶前啼哭并吞咽了空气,则应帮助他在喝奶之前就打出嗝儿。

有三种姿势可以让新生宝宝打嗝儿:

① 抱着新生宝宝,让他贴着父母的胸部,轻轻摩擦他的后背。

② 让新生宝宝坐在父母的大腿上,用比较有力气的一只手支撑住新生宝宝的下巴,另一只手轻轻摩擦他的后背。

③ 让新生宝宝趴在父母的大腿上,轻轻摩擦他的后背。

如果宝宝不愿意打嗝儿,则让他多趴几分钟,然后抱起来再试一试。这样做可以让气泡升起,然后顺利打嗝儿。有时,宝宝没有吞入空气,就不要强迫他打嗝儿,特别是母乳喂养的新生宝宝。刺激宝宝打嗝儿的动作不要太久,如果宝宝不容易打嗝儿也不要着急,几周以后父母就会了解



新生宝宝的习惯并且非常熟练了。

## 患了母乳性黄疸的宝宝的喂养方法

随着母乳喂养率的提高,保健人员发现有相当一部分新生儿患黄疸的时间延长了,不但满月时黄疸不退,甚者可达数月。而庆幸的是,这种因母乳喂养而引起的黄疸一般仅为轻、中度,很少会引发核

黄疸。为什么喂母乳会造成黄疸呢?现代医学认为主要是以下原因造成的:

胆红素的肝肠循环增加,致使未结合的胆红素在肠道内的被吸收量增加。

母乳中  $\beta$  葡萄糖醛酸苷酶较牛奶中多且活性强,使肠道未结合的胆红素吸收增加,引起黄疸。出现这种黄疸,妈妈可停止喂母乳 48 小时,观察宝宝皮肤的黄染程度。如果症状较轻,妈妈可以继续喂母乳,因为再次出现黄疸的症状会比以前



轻。妈妈还可将母乳挤出来后放在装有56℃水的容器中加热15分钟——当酶被破坏后，未结合的胆红素吸收减少，必然可以缓解黄疸。

患母乳性黄疸的宝宝一般情况较好，肝功能正常，不影响生长发育，不用停喂母乳。有的保健医生或临床医生一见到宝宝有黄疸就让停喂母乳，这是不对的；还有的医生让母亲停喂母乳3—5天，这样做不利于保持母乳量，也是不合适的。只有极少数母乳性黄疸的宝宝属于重度时，可以停喂母乳，改用配方奶并及时用药物和蓝光治疗。

## 产妇多“下奶”的方法

一般在产后的第三四天，新妈妈的乳房会发胀变硬，这时要用热毛巾敷一敷，然后按摩乳房，从周围向乳头方向轻轻地揉几分钟，试着压出一些乳汁，并且帮助宝宝把乳头放进嘴里。宝宝的吮吸是新妈妈“下奶”的最好办法，小嘴巴有力地吮吸，能刺激乳汁大量产生，甚至会“越吸越多”。

为了分泌足够的乳汁，妈妈必须有充分的休息（足够的睡眠时间，而且睡得香）和营养丰富的饮食（除了食物品种丰富，最好还要一日多餐）。民间还流传不少偏方，如鸡汤、鲫鱼汤、黄豆、黄花菜等等，均被认为是“下奶”的食物。此外，也有新妈妈服用医生开的药物来“下奶”，这也是“下奶”的方法之一。

## 妈妈乳头干裂的哺乳方法

乳头出现了裂伤，宝宝吮吸时会使妈妈感到疼痛。如果因此而改喂其他代乳品，那是非常可惜的。乳头干裂往往会发生在一侧的乳房，妈妈可以让宝宝只吃没有受伤的乳头（如果能吸10分钟即饱的话），让有裂伤的乳头休息一两天，或是把奶汁挤到奶瓶里喂宝宝。

如果情况没有那么严重，可以让宝宝先吃受伤一侧的乳头两三分钟，然后再吃10分钟没有发生干裂的乳头，接着再吃受伤一侧的乳头。

乳头干裂时，妈妈每天要使乳头接触



几个小时的空气；不哺乳时，尽量保持乳头干燥；不要用酒精擦伤口，不要贴膏药。乳头干裂的情况在初次哺乳的妈妈中并不少见，但恢复也较快。

## 哺乳妈妈感冒也可以给宝宝喂奶

妈妈患上感冒还能喂奶吗？这令宝宝的父母很困惑。其实，上呼吸道感染是很



常见的疾病，空气中就有许多致病菌，当人们的抵抗力下降时，就会得病。妈妈患感冒时，早已通过接触把病原体带给了宝宝，即便是停止哺乳也可能会使宝宝得病。相反，坚持哺乳，反而会使宝宝从母乳中获得相应的抗体，增强抵抗力。当然，妈妈感冒严重时，应尽量减少与宝宝面对面的接触，可以戴口罩，以防呼出的病原体直接进入宝宝的呼吸道。如果妈妈感冒不重，可以多喝开水或服用板蓝根、感冒清热冲剂；如果病情较重，需要服用其他药物，应该按医生处方服药，以防止某些药物通过母乳影响宝宝。

## 帮宝宝补充鱼肝油

宝宝在出生半个月之后，妈妈可以在医生的指导下给宝宝补充鱼肝油了。鱼肝油的主要成分是维生素A和维生素D。维生素A可以帮助宝宝维持正常的生长发育，促进宝宝视力的发展，保证上皮组织健全，提高机体的抗感染免疫功能。维生素D的主要功能是促进人体吸收钙、磷等



营养物质,促进骨骼生长。对于正处于生长发育期的宝宝来说,每天都需要补充维生素 A500 国际单位和维生素 D400 国际单位,因此适量服用鱼肝油是有益的。

妈妈给宝宝喂鱼肝油一定要在规定的剂量范围内,一般一天是 1—2 滴。对于刚出生半个月的宝宝来说,最好的喂鱼肝油的工具是滴管,妈妈用滴管吸出 1—2 滴鱼肝油,慢慢地滴到宝宝的嘴角或是舌下,让宝宝舔食。

一般来说,给宝宝补充应该连续 2—3 年,尤其是早产宝宝或是缺乏维生素 A、维生素 D 的宝宝,更应该在医生的帮助下补

充,但是一定要注意食用量。过多摄入维生素容易导致宝宝维生素中毒。

需要注意的是,作为脂溶性维生素,维生素 A 和维生素 D 广泛存在于食物中,常见的富含维生素 A 的食物包括动物的肝脏、奶制品、蛋类、胡萝卜、豆类及绿叶蔬菜。维生素 D 主要存在于动物的肝脏中,尤其是海鱼的肝脏。加上在紫外线的照射下,人体皮肤内的 7-脱氢胆固醇会转化为维生素 D,因此补充鱼肝油并不是唯一摄取维生素 A 和维生素 D 的方法。父母可以根据自己宝宝的情况,在医生的指导下保证宝宝摄取均衡的营养。

## 2 个月 注意补充水分

### 宝宝的生长发育

#### 2 个月的宝宝的生长发育特点

2 个月的宝宝,对周围环境的适应能

力渐渐增强了,条件反射的建立也增多了。眼球的运动比较灵活,不仅能注视进入视野的物体,还可以追随物体转移视



线,注视的时间也渐渐延长了。有时会对人发出微笑,并伴以手舞足蹈。头开始较灵活地转动,手有时可以握住放在掌中的物体片刻。这个月龄的宝宝,大部分时间仍处于睡眠中。

宝宝2个月以后,醒着的时间长了,笑的次数多了,力气也大了,小脚蹬被子越来越有劲,天气暖和时,吃奶来额头上会出汗了。

宝宝最早发展的动作是抬头,但这一月龄还做不到。满月时,如果把他靠肩抱起,他会离开成人肩膀,把头抬起一两秒钟。

这个月龄的宝宝,会偶尔抬起手,并把手放进嘴里吮吮;他特别喜欢看活动的

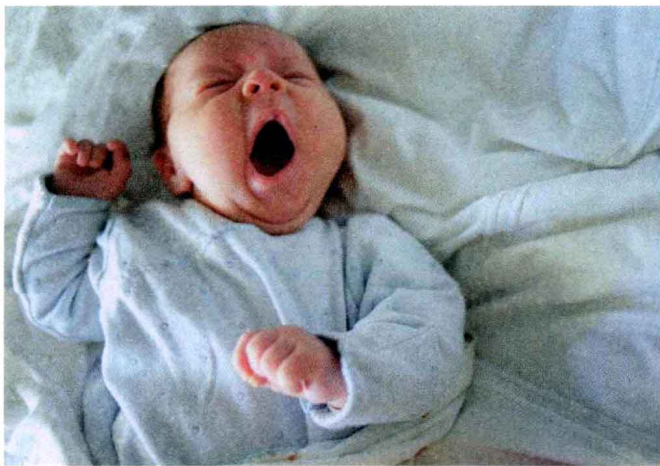
物体,注视亮处,注视经常在身边的妈妈;他的听觉渐渐加强,能辨别声音的方向。看到成人碰响床上的铃铛,听到清脆的铃铛声,他会高兴地笑起来。

宝宝满月以后至2个月,大小便与上个月相比次数稍有减少,不过,母乳喂养的宝宝仍会比吃其他代乳品的宝宝大便次数多。

## 宝宝的听觉

大约到了此时,宝宝开始认得妈妈的脸和声音了。妈妈和他说话时,他的嘴巴可能会一开一合地咿呀学语,同时他的头也会不停地动。他正开始把他所听到的和所看到的结合起来。

他对声音很敏感,会倾听声音,同时可能会以自己的声音来响应音调较高的女性声音,也可能同时舞动四肢。总之,只要有人对他说话,就会刺激他的神经细胞。重复这类的互动有助于增强现有的脑部连接,同时建立新





的连接。宝宝也喜欢其他的声音,例如柔和的音乐等。

## 宝宝的视觉

宝宝现在可以清楚地看到距离 50 厘米远的物品。宝宝的眼睛大部分时间是协调的,而且目光会随物体移动。宝宝最喜欢看的还是人脸,还可能会专注在一两个特征上,如下巴或耳朵。宝宝喜欢看妈妈的表情变化。

## 宝宝的生理发育

当宝宝被扶着坐起时,可以短时间抬着头。趴着时,他也能做出短暂的抬头动作。要帮助他发展和强化颈部肌肉,可在一天中让他处于不同的姿势,例如仰卧、俯卧、坐在宝宝椅中、坐在推车中、靠在背椅或背巾中,或被妈妈抱在怀里。

可能也会注意到他的身体开始伸直,腿更为伸展,也可能会拱起背然后伸出四肢。他对身体的控制能力正在逐渐增强。





## ● 宝宝科学饮食攻略 ●

### 看看宝宝是否吃饱了

我们可以采取测量体重和实际观察



这两种方法来了解宝宝究竟吃饱了没有。

测量体重的方法是：每次哺乳之前和之后都称一称宝宝的体重，得出喂奶前后

的体重差。把一天之中的体重差相加，就是宝宝一天所吃的奶量，由奶量可以知道宝宝吃饱了没有。

另一个办法是实际观察喂奶的过程。如果妈妈的乳房很胀，表面青筋明显，宝宝吃奶时可以听到连续几次的“咕咕”咽奶声，那么宝宝吃饱以后会自动放开奶头不吃。如果妈妈的乳房干瘪，奶汁少而稀，宝宝吃奶时咽得少，吃完奶就哭闹，含着奶头不放，而且在离喂奶时间很久前就哭，那就说明宝宝没吃饱。时间长了，他的体重会增加得很缓慢，甚至不增加，可能还会引起饥饿性腹泻。

### 用配方奶粉喂养宝宝时的注意事项

出生2个月后的宝宝，用配方奶粉喂养时，需要注意不要让宝宝吃奶过量。

母乳喂养，即使宝宝吃多了也没关系。而配方奶粉喂养则不同，宝宝若食奶



量过多，不但会加重消化器官的负担，还有可能使宝宝过胖。

不让宝宝吃奶过量，这一点很容易被妈妈忽略。看到宝宝吃完奶，小嘴还在吧嗒，于是又给他加奶，这样就会在不知不觉中使宝宝吃奶过量。按一般标准，出生时体重为3—3.5千克的宝宝，满月时每天可以吃700毫升左右的奶。在1—2个月期间，以每天吃800毫升为宜。

## 宝宝吃奶要注意节奏

如果宝宝吃奶吃得过快，也许是因为奶嘴的孔太大的缘故。若是这样，应当用另一个较小孔的奶嘴。如果奶嘴的孔并不大，在喂食中间妈妈应当把奶嘴从他口中拉出，让他休息三四分钟。在喂奶的时候，可如此重复几次。

如果宝宝要二十几分钟才能吃完他所需要的奶，那也许是因为奶嘴的孔太小或许是因为奶嘴塞住了。若是第一种情况，应当将奶嘴取下换上另外一个。如果奶嘴的孔塞住了，必须将奶嘴仔细地洗

净，然后再用。有些宝宝有拿着奶瓶玩的坏习惯，这样就使他们无法按时吃完瓶中的奶。如果有这样的情况，到了20分钟，不管吃没吃光，都应当把奶瓶拿走，直到下次喂奶之前，一点儿奶也不给他。

## 让宝宝练习吃奶粉

妈妈上班后，最好能坚持母乳喂养。如果必须加喂奶粉，可在上班前1—2周，开始让宝宝尝试吃奶粉。

① 先用小勺喂少量奶粉，使宝宝接受奶粉的味道。

② 还可以将奶粉与母乳混在一起喂。

③ 换用几种不同品牌的奶粉，找到宝宝喜欢的味道。

除非有喂养过敏的情况，大多数宝宝都能接受奶粉。

## 防止宝宝过胖

人们赞美小宝宝，往往使用“胖”这一形容词。如今的肥胖儿越来越多，其中相

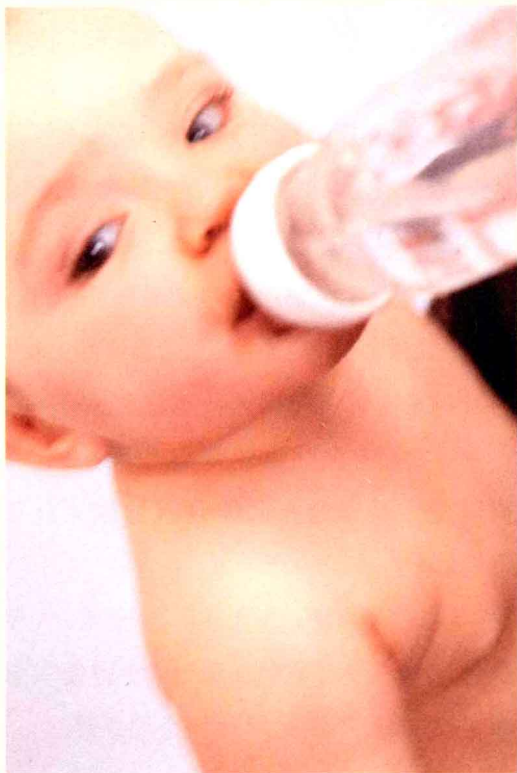


当一部分与宝宝在婴儿时期父母盲目求胖有关。这一时期的宝宝如果每千克体重每天摄取的热量超过 502 焦,就会变得过胖。妈妈不会计算热量,可以采取量体重的办法,即每隔 5 天准时量体重,若每次的体重都比上次增加 200 克以上,就说明宝宝正在发胖。

防止宝宝过胖的办法很简单:减少奶量。

## 注意宝宝水分的补充

水是人体中必不可少的重要物质,也是细胞组成的重要成分。人体的新陈代谢,如营养物质的输送、体温的调节、废物的排泄、呼吸等都离不开水。人体摄入水分后,有 1%—2% 的水存留在体内供组织生长的需要,其余的经过皮肤、肾脏、肠道、呼吸器官等排出体外。人体水分的需求量与自身饮食成分和代谢相关,宝宝的新陈代谢比成人旺盛,需水量也就相对要多。3 个月以内的宝宝肾脏浓缩尿的能力差,如摄入食盐过多,食盐就会随尿排出,



需水量就会增多。母乳中含盐量较低,但牛奶中含蛋白质和盐较多,因此用牛奶喂养宝宝时需要多喂一些水,以补充代谢的需要。总体来讲,宝宝年龄越小,水的需要量就相对越多。婴幼儿一般每日每千克体重需要 120—150 毫升水,如 5 千克重的宝宝,每日需水量是 600—750 毫升,当然,这是包括喂奶量的。



## 2个月大的宝宝可以喝果汁吗

## 饮用果汁帮助宝宝通便

宝宝从哪个月开始可以喝果汁并不能一概而论。如果宝宝有充足的母乳喂养,就是不喝果汁,也不会缺乏维生素C。专门生产的宝宝奶粉中也含有维生素C,所以,如果以摄取维生素C为目的,这个月龄的宝宝喝不喝果汁并不重要。

不过,宝宝如果能喝点儿果汁,会获得味觉上的乐趣——他会感觉到果汁很好喝。

要说明的是,母乳喂养的宝宝,大便次数比较多,如果增加果汁,使排便次数明显增加,就不要过早让宝宝喝果汁。

用奶粉喂养的宝宝,一般排便次数少,大便成形,有的容易结硬块。如果每天让宝宝喝果汁,许多宝宝的硬便能顺利地排出来,从两天排一次便变成每天排一次便。

也有这种情况,宝宝饮用苹果汁,反而使大便的间隔时间延长了,因此,妈妈就对喝果汁通便失去了信心。其实,若换一种果汁,情况也许会改变。

总之,对排硬便的宝宝,可以尽早给他喝果汁,坚持天天喝。如果稀释的果汁不见效果,就喝原汁,适当增加饮量。





## 早产宝宝注意补铁

作为人体制造红细胞必不可少的营养素来说，一旦人体缺少铁元素，就会出现缺铁性贫血。正常分娩的足月宝宝体内储存的铁是妈妈在怀孕后期通过胎盘传输的，尤其是孕后期传送的更多。这些从母体摄取的营养可以满足宝宝至少3—4个月的营养需求，当宝宝出生3—4个月后，从母体摄取的营养物质剩下不多，因此就需要及时添加辅食来帮助宝宝补充足量的营养物质。以免影响到宝宝正常的生长发育。而早产的宝宝，顾名思义，没有在足月的时候出生，因此从母体获取的量也不足，所以要及时补充铁剂。

要帮助早产宝宝补充铁剂，首先应该选择母乳喂养。母乳会根据宝宝的具体状况而有所不同。早产宝宝妈妈的母乳成分和足月宝宝妈妈的母乳有些差别，但是更适合早产宝宝的营养需求。

如果没有办法给早产宝宝进行母乳喂养，那就应该为早产宝宝选择特制的配方奶粉，这种特制的配方奶中会针对某种

或某几种营养元素给予强化。如果早产宝宝缺铁性贫血比较严重，那么应该寻求专业医生的帮助，根据宝宝不同的生长发育状况和贫血情况来综合考虑，为宝宝选择最合适的补铁方法。

## 小心处理宝宝厌奶

如果宝宝出现厌奶的现象，父母首先要做的是绝对不要强迫宝宝吃奶，如果强迫宝宝吃奶，反而会适得其反，让宝宝真正讨厌吃奶。妈妈应该找到宝宝厌奶的原因，再找出对策，以便顺利喂养宝宝。

原因一：不正确的喂奶方式或是不合理的奶具。如果宝宝是人工喂养的话，厌奶的原因可能与妈妈的喂奶方式有关。可能是妈妈拿奶瓶的方向并不适合宝宝吃奶，或是奶瓶的味道宝宝不喜欢，宝宝不习惯奶嘴的口径大小等。

解决方法：在给宝宝喂奶的时候，最好的角度是将奶瓶倾斜 $45^{\circ}$ 。注意奶嘴和奶瓶的选择，不要选择塑料味道比较重的奶瓶，注意奶嘴的口径大小，不要过小或



过大。

原因二：宝宝不喜欢妈妈乳房的味道。有的妈妈在清洁乳房的时候喜欢用各种乳液或清洁用品，但是宝宝不一定喜欢这样的味道，因为不喜欢，因此产生厌奶的情绪。

解决方法：妈妈在清洗乳房的时候如果没有特别的情况，用清水清洗就可以了。

原因三：宝宝不习惯由母乳喂养转到混合喂养。当宝宝2—3个月的时候，除了母乳喂养外，应该让宝宝开始吃些配方奶粉。但是如果妈妈的转换方式不对，直接从母乳到配方奶粉，宝宝就会对配方奶粉产生厌恶感。

解决方法：在为宝宝添加配方奶粉的

时候，妈妈应该注意循序渐进，每次添加的奶粉不应贪多，刚开始的最好只添加半匙，之后逐渐增加。

原因四：宝宝身体不适。如果宝宝喝奶的时候用嘴呼吸，很容易就停止喝奶，原因可能是宝宝的鼻子塞住了。宝宝发热或身体疼痛的时候也会表现为食欲不振、厌奶。宝宝口腔内溃疡也会让宝宝在喝奶的时候疼痛，进而就不愿意吃奶了。

解决方法：如果是因为宝宝鼻子塞住了没有办法喝奶，妈妈就要注意宝宝的鼻子，看有没有异物，还是因为感冒而鼻塞。妈妈应该随时注意宝宝的情况，如果宝宝因为患有某种疾病而厌奶，应及时到医院寻求专业医生的帮助，以免延误宝宝的病情。

## 上班妈妈如何喂母乳

产假结束后，许多新妈妈需要回到工作岗位，这对于亲自哺乳的新妈妈来说，如何继续哺喂宝宝就成了一个大问题。有的新妈妈因此放弃了对宝宝的母乳哺喂，







其实，只要新妈妈在上班前作好准备，是可以保证宝宝继续吃妈妈的奶水的。

## 上班妈妈哺乳须知

①新妈妈要先选择一个操作简单、设计合理的吸奶器。市场上最常见的吸奶器往往需要借助别人的力量才能使用，而且消毒不方便，这种吸奶器对上班族妈妈来说是不合适的，它会耽误新妈妈有限的时间。在新妈妈上班后，吸奶器就是宝宝的

生命线，因此，上班族新妈妈不要怕贵，一定要选择一个最优质的吸奶器。

②也许，上班族新妈妈的公司没有给新妈妈回家哺乳的时间，因此，新妈妈就要准备一个干净的奶瓶用来储备挤出的母乳。但是，吸奶器最好每次使用后都要消毒，新妈妈要将母乳放在冰箱中保存。若是公司没有冰箱，新妈妈就要准备冰袋来保持奶的温度。

③上班族新妈妈通常会有在公司挤奶的尴尬，为了避免这种尴尬，新妈妈可以与同事打好招呼，并在固定时间挤奶以便同事回避。

④通常，作为员工要参与公司的应酬，有的时候还要加班，因此，为了保证喂养宝宝，上班新妈妈要明确对上司说明情况。当然，新妈妈要保证工作的业绩。

⑤要保证喂宝宝的母乳新鲜，虽然解冻后的母乳含有的营养成分是新鲜母乳的98%，但是味道却有变化，很多宝宝都不喜欢，所以要尽量给宝宝喂新鲜奶。

⑥新妈妈要保证定时挤奶，不要因为奶很胀了再去挤奶，否则会导致乳腺炎。





而且定时挤奶也是促进乳汁分泌的最佳方法。

⑦新妈妈上班后，奶水会逐渐减少，若新妈妈想无痛断奶就不要一下子断奶，要循序渐进。断奶要根据奶水的分泌情况而定，慢慢延长挤奶时间，直到一天挤一两次时再喝一点退乳药，就可以顺利断奶了，而且也不会影响工作。

### 上班前的准备

①上班族新妈妈在产假的最后两星期，可开始练习使用吸奶器吸出奶汁，并将母乳储存在冰箱中，储存的时间不要超过48小时，让宝宝习惯饮用储备的母乳。

②上班前要准备好储存盒、吸奶器、奶瓶、冰袋等，为吸奶和储奶作准备。

③准备乳垫，以应对漏奶的情况。

### 吸奶及储奶的方法

①在家中将挤奶用具、储奶用具消毒，消毒方法可以选择在沸水中煮烫。

②上班期间挤奶要保证环境舒适、心情轻松。如果公司不能为新妈妈提供挤奶房间，新妈妈可以在卫生间挤奶。

③在使用挤奶器前，要用温热毛巾缓

解胀乳的情况，然后用拇指、食指按揉乳头，挤出乳汁润泽乳头，然后使用挤奶器挤奶，注意每边挤奶时间不超过15分钟。

④挤好的母乳要放在已经消毒的奶瓶中，并放在冰箱中，下班后利用冰袋将母乳送回家。

⑤母乳经过冰冻后会出现不均匀的现象，可以轻轻摇晃，然后用温水解冻，待奶水回温后即可哺喂宝宝。不要用微波炉加热母乳，否则会破坏乳汁的营养。

### Tips

若需要快速溶解冷冻的母乳，可以隔水加热，摇匀后在手腕内侧试试温度。切不可在室温下解冻，否则会滋生细菌。





## 营养食谱特别介绍

### 苹果汁

**原料** 苹果 2 个。

#### 做法

- 1 将苹果洗净，去皮去核，切成小块。
- 2 将苹果块用磨泥器磨成泥，挤压出汁，或直接放入榨汁机里，榨汁即成。



#### 营养早知道

苹果肉中含有丰富的维生素，妈妈在喂食苹果汁时不宜将其过久暴露于空气中，因为苹果肉接触到空气后会发生氧化变色，会使维生素 C 遭到破坏，营养流失。

### 黄瓜汁

**原料** 黄瓜 2 根。

#### 做法

- 1 黄瓜洗净去皮，切成段。
- 2 将黄瓜段用磨泥器磨成泥后，挤压出汁，或直接放入榨汁机里，榨汁即成。

#### 营养早知道

黄瓜中含有多种营养成分，其含有多种有益于人体的矿物质及丰富的维生素和水分，不但能有效促进宝宝大脑的发育，还





有助于宝宝营养的全面补充。



## 山楂汁

**原料** 山楂 50 克，白糖适量。



### 做法

- 1 山楂洗净去核，切成片。
- 2 把山楂片放入碗内，倒入沸水盖上盖子，待水温稍凉时，放入少量白糖，将白糖搅拌溶化即成。

### 营养早知道

山楂中富含胡萝卜素、维生素 C 等多种营养物质，能增进食欲，促进食物的消化。



## 3 个月适当减少哺乳

## 宝宝的生长发育

### 3 个月大的宝宝的生长发育特点

宝宝在 3 个月时脊椎出现第一个弯

曲，即颈椎向前凸起，这使得他能自如地抬头、转头，听见说话声和铃声时，能明显地把头和身子转向声源。

这一月龄的宝宝会表现出较明显的



不容易才吃完 120 毫升。

## 宝宝的睡眠

这一月龄的宝宝睡眠习惯也开始变得和成人一样，白天不睡夜里睡。宝宝的不同个性开始在睡眠方面表现得越来越明显。有的宝宝只是午前或午后睡一次，十分爱活动；有的宝宝午前睡 3 个小时，午后又要睡 2 个小时。有的宝宝夜里一觉睡到大天亮，有的宝宝夜间要醒 1—2 次。无论宝宝睡多睡少，都是正常的，只是个性差异的表现。

## 人际性微笑

宝宝出生后 1 个月，还停留在自发性微笑的阶段，有些宝宝已经会发出撒娇似的笑声，不过大部分宝宝在 2 个月后才能表现出脸部的表情，称之为人际性微笑，此时期的宝宝可以说是踏入社会的第一步。

到了 3 个月后，宝宝的表情会变得丰富、生动，经常微笑，尤其是有人逗引时更

要人陪在身边的要求，喜欢成人逗他玩儿，也爱听成人对他说话。吃饱喝足时，有的宝宝会发出声音，这是宝宝获得满足感的表现。此外，吃奶的个性差异越来越明显，有的宝宝一天吃 6 次，有的吃 5 次，还有的只吃 4 次；吃奶量也有较大不同，能吃的宝宝吃了 180 毫升还常常会像没吃饱似的吮吸空奶瓶，食量小的宝宝每次好



容易发笑。渐渐地宝宝会改变,只对较亲近的人微笑,表现出选择性反应。此外,开始学会追寻声音,然后露出愉快、不愉快的表情,如果周围没人会感到无聊而用眼睛找寻。

### 宝宝的视觉

从2个月起,宝宝就可以追寻妈妈的视线,与其凝视在一起,这种视线的接触是极其重要的,它可以确定宝宝与妈妈之间的关系。



借助视线的接触,宝宝会对妈妈眼睛的光辉、动态产生兴趣,进而发展成对妈妈的认识。当宝宝对妈妈产生兴趣后,即可刺激宝宝以后喜欢接近妈妈。

出生后2个月左右,宝宝会察觉到自己的手,开始对手产生兴趣,最初他只是摇晃手,偶然间看到自己的拳头和手指。逐渐地,他注视手部的时间会增加。3个月的宝宝最容易有这种现象。

虽然这看来是件微不足道的小事,但手指的运动对以后抓物、紧握等基本机能会有深刻的影响。所以,凝视手部可以训练宝宝的眼睛与手指。

### 宝宝的语言

当宝宝舒适地从梦中醒来或喝奶后,往往会发出可爱的叫声,这是宝宝语言的雏形。

宝宝从出生后3个月左右开始,就会喃喃自语,起先声音很小且不清晰,渐渐地音量变大,甚至一个人独自大声叫喊。

当宝宝开始发出喃喃细语时,大部分妈



妈都会跟着宝宝发出相同的声音或称赞。

其实妈妈对宝宝的回答并不是基于教育的目的，而是自然而然地回答宝宝，不过这在宝宝学习语言上却有很大的帮助。

如果妈妈对宝宝的喃喃细语表示关心，宝宝就会经常发出声音，而此时宝宝已逐渐可发出和汉语类似的声音。

## 宝宝科学饮食攻略

### 宝宝每天的食奶量

为了防止宝宝患肥胖症，一定不要让宝宝吃得太多。

在这个月龄期，宝宝每天的食奶量应该限制在 900 毫升以下。一天喂 6 次奶，每次不超过 150 毫升；一天喂 5 次奶，每次不超过 180 毫升。妈妈还应定期给宝宝称体重，以 5 天增加体重不超过 200 克为宜。

### 冲奶粉不是越浓越好

在为宝宝冲奶粉的时候，很多妈妈误以为奶粉冲得浓比较好，宝宝吸收的营养也会比较多，但事实上这种想法是错误

的，奶粉不是冲得越浓越好。

妈妈应该知道的是，随着宝宝的成长，奶粉的浓度应该逐渐增加。奶粉中的营养成分和浓度也是成正比的，但是要根据宝宝的生长发育状况适量地、逐渐地增加。如果奶粉的浓度超过了正常比例的标准，宝宝的胃肠道因为还没有发育完全，不能消化吸收，反而会造成消化器官的负担，会导致宝宝便秘、腹泻，甚至是食欲不振、厌食，这样不但不会为宝宝补充应有的营养，还会导致宝宝体重下降，影响正常的生长发育。

因此，妈妈在为宝宝冲奶粉的时候，应该注意宝宝的月龄和生长发育状况，并要考虑奶粉的质量，不要为宝宝冲超过正常调配比例的奶粉。



## 使用安抚奶嘴的利弊

随着国外育儿模式的介入,目前国内许多宝宝也用起了安抚奶嘴(中国传统的育儿方式是不用安抚奶嘴安慰宝宝的)。

有人曾问过给宝宝使用安抚奶嘴的妈妈,为什么要使用安抚奶嘴,准备用到多大,有没有一些相关的疑问或担心等问题。大多数妈妈似乎并没有考虑太多,大



多是“朋友介绍这样带宝宝比较省力,所以就用上了”;“看到国外的宝宝嘴里都含着一个安抚奶嘴,不哭不闹,很乖的样子,也试着用一用”;“宝宝无时无刻不在哭,我简直被他搞得精疲力竭。朋友一推荐,我就用上了,果然好多了,我也可以休息一会儿了”。但随着宝宝对安抚奶嘴依恋性增强,便引起了妈妈们的担心:“宝宝对安抚奶嘴的喜欢,有时胜过对我的喜欢”;“我对宝宝的需求没有以前观察得那么仔细了”;“如果长期戒不掉,引起嘴部,甚至牙齿变形,该怎么办”等等。

因此,在决定使用之前,先要了解一下使用安抚奶嘴的利与弊。

利:

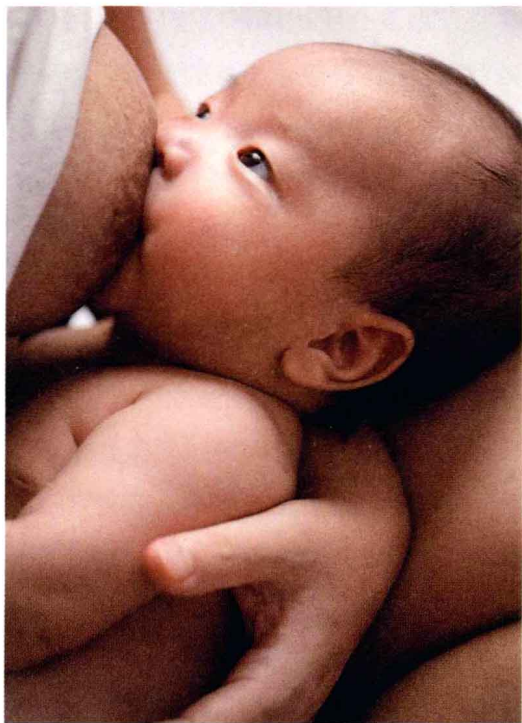
①减少宝宝的哭闹,使疲惫的妈妈得到暂时的休息。

②对早产儿或发育迟缓的宝宝,吸安抚奶嘴是一种安慰刺激,可促进其体重增长。

弊:

①对吃母乳的宝宝,易形成乳头错觉,从而影响母乳喂养的顺利进行。

②宝宝从吸奶嘴中获得满足,对吃奶



## 不能用微波炉帮宝宝热奶

现在很多家庭喜欢使用微波炉，而微波炉也因其方便使用而受到人们的喜爱。有很多妈妈也用微波炉给宝宝喂奶。但是事实上这种做法可能会危害到宝宝的健康。

如果用微波炉加热挤在奶瓶中的母乳，因为母乳的成分比较特殊，含有多种宝宝需要的营养物质，在微波炉中加热会破坏其中的保护成分；而对于配方奶粉调配出的奶来说，用微波炉加热也会改变配方奶粉中的成分，损耗部分营养。

另外，如果用微波炉加热奶瓶，奶瓶摸起来是凉的，但是奶瓶中的奶可能已是很烫，如果妈妈粗心，没有经过试奶温就给宝宝喂，很容易烫伤宝宝。而在微波炉中热奶，一旦奶膨胀也会增加微波炉的不安全性。

## 适当减少哺乳次数

吃了这么长时间的母乳，宝宝已经完

失去兴趣。

③成为妈妈敷衍宝宝的替代品。宝宝一哭就找奶嘴，用奶嘴代替了亲人的拥抱、亲吻，减少了亲子间的互动，使妈妈不再了解宝宝。

④宝宝成瘾，妈妈也成瘾（妈妈舍不得扔掉）。

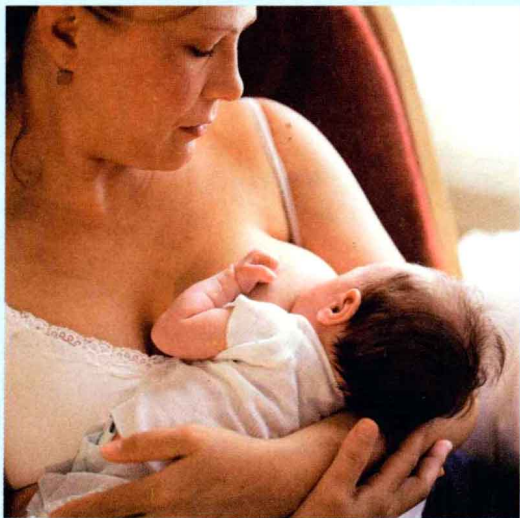
⑤宝宝对妈妈的信任减少了，宝宝唯一信任的就是安抚奶嘴。



全适应了，随着宝宝的饮食逐渐规律，哺乳时间也应稳定下来。应该适当减少哺乳次数，一般每天5—6次为宜。这时期宝宝吃奶量会大幅度增加，但妈妈们还应以母乳和婴儿配方奶粉为主，不要因担心宝宝吃不饱而过早添加淀粉类辅食。

## 不要让宝宝躺着吃奶

有的妈妈喜欢让宝宝躺着吃奶，尤其是用奶瓶喂奶的时候，但是让宝宝躺着吃奶并不利于宝宝的健康，反而会带来很多弊端。



① 如果宝宝经常躺着吃奶，很容易被呛到，吐奶的时候甚至会发生窒息。

② 由于宝宝咽鼓管还比较短，加上吞咽还不协调，如果躺着喝奶，很容易使奶溢出，滴进耳道中，引发中耳炎。

③ 宝宝经常躺着吃奶，下颌部会不自觉地向前拉伸，长期如此，会影响宝宝面部的发育。

④ 宝宝躺着喝奶容易养成不良的饮食习惯，宝宝会误以为躺着吃饭是正确的。

如果宝宝已经习惯了躺着吃奶，妈妈要多花些时间将宝宝这个错误的习惯纠正过来。在给宝宝喂奶的时候，先垫高宝宝的上半身，在宝宝吃完奶后及时帮宝宝将奶嗝打出来。慢慢地在宝宝吃奶的时候，妈妈将宝宝倾斜地抱在怀里。

## 宝宝还不能吃“咸”

新手父母一定要注意的是，3个月以内的宝宝是不能吃咸的食物的，这个时候摄取咸食会增加宝宝肾脏的负担。宝宝在3个月以内所摄取的盐分都是来自于母乳



和配方奶粉等辅助奶中的电解质，所以，即使宝宝在这个时候已经开始食用米汤或菜水，父母也不要其中加盐。

## 怎样挤母乳

在宝宝出生后的前两个月，宝宝几乎需要妈妈所有的乳汁，而妈妈也会根据宝宝的需求来分泌母乳。所以在这个时候妈妈是不需要挤母乳的。有的时候，妈妈胀奶比较严重，乳房发硬、充盈，这个时候就需要妈妈挤母乳。妈妈需要上班工作的时候，也要开始挤母乳了。

练习挤母乳的时候，妈妈一定要有耐心，这样才能掌握挤母乳的技巧，既可以让乳房维持足够的乳汁供宝宝吸吮，还可以缓解自己胀奶的不适。在挤母乳之前，妈妈最好先洗个热水澡，或是热敷一下乳房，这样会使之后的挤压更容易一些。妈妈需要将双手洗净，先朝乳头的方向轻轻拍击，这样可以刺激乳房流出乳汁。妈妈将大拇指放在乳晕的上方，其他的手指弯成“C”状，轻轻地乳房托住，向胸腔方向

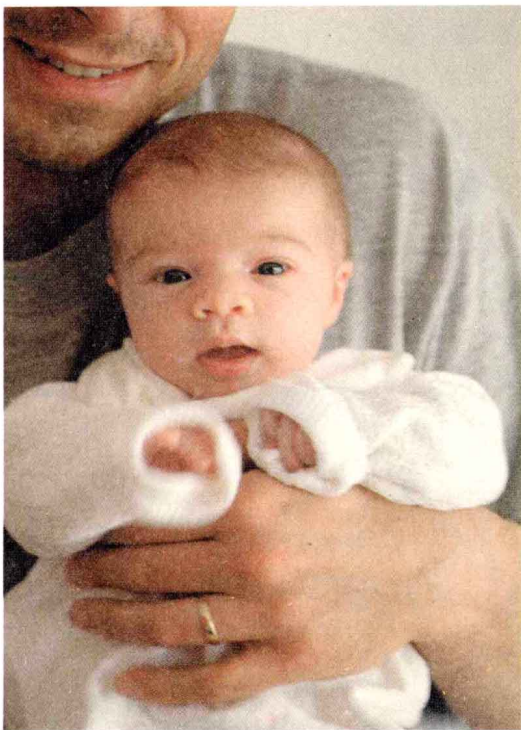
轻轻按压，用拇指和食指挤压乳房，按“挤压—放松—挤压—放松”的步骤有节奏地进行。注意在挤母乳的过程中不要在皮肤上滑动手指。用消过毒的奶瓶来装挤出的乳汁。每次挤母乳的时间最好在20分钟左右，并要注意两侧乳房应该轮流来，每个5分钟，交替进行。如果妈妈的母乳不多，可以适当地将时间延长。

当妈妈已经可以有规律并习惯吸母乳之后，可以使用手动或是电动的吸奶器。使用吸奶器的时候要注意力道的大小，吸力应该是间断性的，这样才不会伤到乳房。注意将乳头对准吸管中心，再将广口罩在乳房上，不要漏气，将橡皮球放松，母乳就会慢慢进入容器内。

## 尽量调整夜间喂奶的时间

一般来说，3个月的宝宝在夜间还是需要喂奶的。如果宝宝的生长发育良好，可以适当调整夜间喂奶的时间，同时为之后终止夜间喂奶作好准备。

在夜间喂奶，第一个时段是在晚上



调整喂奶时间,将睡觉前第一个时段的喂奶推迟到晚上 23:00—24:00,这样凌晨 2:00 的那顿奶就可以断掉了,在早上 4:00—5:00 的时候宝宝会再想吃奶,这个时候宝宝基本已经睡醒了。虽然在最开始的时候,宝宝可能不习惯这样的改变,在原本喂奶的时间还是会醒过来,甚至是哭闹,这个时候妈妈不要急着给宝宝喂奶,看宝宝会不会再睡着,或是给宝宝喂一点水。如果宝宝实在是想要喝奶,妈妈再给宝宝喂奶,但是为了之后的断奶和添加辅食,妈妈还是应该坚持一段时间,宝宝习惯之后就可以了。就营养需求而言,在宝宝白天吃奶比较充足的条件下,夜间喂奶的需求并不强烈,因此,妈妈可以试着调整夜间喂奶的时间。

21:00—22:00 之间,第二个时段是在凌晨 2:00 的时候。这个时候父母可以试着

## 营养食谱特别介绍



### 葡萄汁

**原料** 葡萄 150 克,苹果半个。



### 做法

**1** 葡萄洗净,去皮去子;苹果洗净,去皮

切块。

**2** 将葡萄肉、苹果块分别放入榨汁机中榨成汁,然后将其混合搅拌,将搅拌好的果汁加入等量纯净水后即成。



### 营养早知道

葡萄汁中含有丰富的烟酸、维生素,能增强宝宝的体质;葡萄汁还含有大量的微量元素以及天然糖分,能促进宝宝新陈代谢,预防宝宝感冒,并且对血管和神经系统发育也有好处。

### 绿豆汁

**原料** 绿豆 100 克,冰糖适量。

### 做法

- 1 绿豆洗净后备用。
- 2 将锅里放入凉水,煮沸后倒入洗好的绿豆,用大火煮,至汤汁基本煮干时,再加入沸水,用小火煮约 20 分钟后,放入冰糖,再煮 5 分钟,将汤汁滤出即成。

### 营养早知道

绿豆中含有丰富的淀粉、矿物质、蛋白质以及多种维生素。绿豆汤酥糯香甜、润肺、解毒、调胃,有清热解暑之功效,在炎炎夏日里多喝绿豆汤,可以帮助宝宝驱除秽气、明目健脑,是为宝宝解暑的佳品。

### 莲藕汤

**原料** 莲藕 30 克,冬菇 15 克。

### 做法

- 1 莲藕去皮洗净,切成片;冬菇放入温水中泡发,捞出洗净,去蒂切成片。
- 2 将锅置火上,加入适量清水,下入莲藕片、冬菇片,用大火煮沸,过滤出汤汁即成。



**营养早知道**

莲藕可以生津补水、清热解毒，冬菇

也有很好的消炎作用，可以增强宝宝的体质，保证宝宝身体健康。

**小白菜汁**

**原料** 小白菜 250 克。

**做法**

**1** 小白菜洗净后切段，入沸水锅中焯烫至九成熟。

**2** 将小白菜捞出后，放入榨汁机中加入适量纯净水榨汁，将榨好的汤汁过滤后即成。

**营养早知道**

小白菜营养价值较高，富含多种维生素和矿物质。让不满周岁的宝宝多尝试几种营养蔬菜，还可以防止宝宝日后挑食。

**玉米汁**

**原料** 新鲜玉米 1 个。

**做法**

**1** 玉米煮熟放凉后将玉米粒掰下，放入碗中。

**2** 将等量的玉米粒和温开水放入榨汁机里榨成汁即成。

**营养早知道**

丰富的蛋白质、糖类、胡萝卜素、脂肪、谷固醇、维生素 E 以及大量的营养保健物质，新鲜玉米汁更容易被宝宝的体吸收，有利于宝宝的健康发育。

**西瓜汁**

**原料** 西瓜肉 100 克。



**做法** 将西瓜肉放到碗内，用小勺捣碎，再用清洁的双层纱布包好，把西瓜汁挤入碗内即可。

**营养早知道**

西瓜中含有蛋白质、葡萄糖、蔗糖、果糖、胡萝卜素等，可以清热解暑、除烦止渴，缓解宝宝咽喉疼痛和口腔发炎等症状。



## 番茄汁

**原料** 番茄 1 个,温开水适量,白糖 10 克。

### 做法

**1** 将成熟的新鲜番茄洗净,用开水烫软后去皮切碎,再用清洁的双层纱布包好,把番茄汁挤入小盆内。

**2** 取番茄汁,将白糖放入汁中,再用适量温开水冲调后即可饮用。



### 营养早知道

番茄汁可补充胡萝卜素、维生素和钙、磷、铁等营养素。

## 4 个月开始添加辅食

## 宝宝的生长发育

### 4 个月大的宝宝的生长发育特点

这一月龄的宝宝头部逐渐能挺直,俯卧时会使劲抬头。听到声音或发现新奇的

东西就转头去看,用玩具逗引或喊宝宝的乳名,他会用肘支起前半身,自如地转头和抬头。他的躯干肌肉功能也增强了,仰卧时总想侧转身,尽管很少成功。此外,他会无意识地抓握或挥动手臂,把手中的玩



具弄响。只是这种动作握力不大,而且不出10秒钟他就会丢下抓握的东西。当宝宝的手触碰到被子或玩具时,会无意识地抚摩物体或用手指指物体,还会用自己的一只手去摸另一只手。

4个月的宝宝,唾液腺发育趋向成熟,唾液分泌量增加,唾液分泌较多的宝宝这一时期开始流口水。

睡眠情况依旧因人而异。大多数宝宝在午前、午后各睡2个小时左右,晚上从8点开始睡,夜里醒1—2次。有少数宝宝不易入睡,到了晚上九十点,只要有人陪着就不会入睡。

## 体格特征

宝宝的身体越来越强壮,男宝宝的体

重平均为7.4千克,女宝宝平均为6.9千克;男宝宝平均身高为65.1厘米,女宝宝平均为63.5厘米。3个月以前的快速成长至此已逐渐稳定,每天体重的增加量约为17克,发育情形较为稳定。

## 视听发展

### 视觉

并不只是眼睛单独发育,其他包括手及全身的运动机能也都与眼睛有着密切的关系,与之一起发育。此时的宝宝对自己看到的東西非常感兴趣,不停地凝视,甚至伸手把东西拿到眼前观察——此类动作不断反复,但是宝宝6个月时的视力仍然非常弱,只有0.2左右,只有到了3岁才能达到1.0。

### 听觉

宝宝在4个月左右可辨别声音的方向,呼唤他的名字,他便立即转向发音处。5个月后,能区分妈妈和陌生人的声音。6个月左右可以听到自己的声音,同时会发音,并能以声音取乐。

## 运动机能

宝宝仰卧时，头部已可挺直，双手双脚表现出对称的姿势。有些脖子无法挺直的宝宝到了这一时期也可以完全挺直，有些宝宝较活泼，已可灵活地半翻转身体，



可是也有些宝宝尚无法采取坐姿，不过只要稍加支撑，头部可以向前挺直。

随着手部灵活运动后，宝宝就可以做很多事，有人认为手部的运用是人类智能发展的第一步，例如喝牛奶时，宝宝会以手部支撑杯子或奶瓶。当然，这一时期的宝宝还无法单独拿、握奶瓶或杯子，不过已可看到相关的动作。

## 情绪与人际性的发展

表情生动，经常发出笑声，尤其是逗引时，笑声更活泼，不过笑声因人而异，只对妈妈或较熟的人发出笑声，而这种情形也越来越明显。人际性的微笑逐渐发展，只要看到妈妈，即使不逗引，也会微笑。

# 宝宝科学饮食攻略

## 给宝宝添加辅食的方法

一般来说，宝宝在4个月的时候就应该开始添加辅食了。虽然母乳对于宝宝来说有着十分重要的意义，既含有丰富的营

养，又可以给宝宝提供免疫力，但是对于逐渐长大的宝宝来说已经有些不够了，因此应该及时添加辅食，补充生长所需的营养。此外，及时添加辅食对宝宝咀嚼能力的锻炼及胃肠的消化和吸收都有很大的



帮助,并为之后的断奶作好准备。

新手父母在给宝宝添加辅食时要注意方法,此时宝宝的胃肠功能还没有发育完善,父母要为宝宝挑选和制作合适的食物,添加辅食不要过于着急,不要让宝宝一次吃好几种辅食,添加辅食的顺序也要循序渐进。父母应该掌握以下几种添加辅食的原则,保证宝宝健康成长。

### ① 添加的辅食要从小到大。

父母在为宝宝准备辅食的时候,最早应该以颗粒小、口感滑的为好,如蔬菜泥、猪肝泥、蛋羹、果泥等泥状的食物比较适合。这些食物可以锻炼宝宝的吞咽能力,可以为之后食用固体食物作好准备。而且多食用蔬菜泥或果泥,可以让宝宝尽早熟悉食物的天然味道,这对宝宝以后良好饮食习惯的养成有着积极的作用。另外,这些泥状食物含有丰富的纤维素、果胶等,对胃肠道蠕动有较好的促进作用,可以更好地消化食物。而随着宝宝的逐渐长大,父母为宝宝准备的辅食也可以逐渐变大,慢慢锻炼宝宝的咀嚼能力,促进牙齿的生长。

### ② 添加辅食应从一种逐渐到多种。

父母为宝宝准备辅食的时候还要注意食物的种类,应该根据宝宝对营养的需求和胃肠的消化能力来决定添加辅食的种类,随后逐渐增多。宝宝在最开始添加辅食的时候,最好只吃一种辅食。如果宝宝的胃肠消化能力较好,一切正常的话就可以尝试其他种类的辅食,但一定要注意在短时间内不要添加过多种类的辅食。





宝宝最早添加辅食时还不能食用固体类的食物，应该以简单的流质食物为主，慢慢地变成半流质食物，最后添加固体辅食。如果父母一开始就让宝宝吃固体食物，不但宝宝不会消化，容易腹泻，还不利于宝宝正常的生长发育。具体为宝宝添加辅食的顺序应该为蔬菜水、果汁、米汤、米糊、蔬菜泥、果泥、猪肝泥、软饭、蔬菜、水果、肉类。

### ③ 添加的辅食要由少到多。

在给宝宝添加辅食的时候，每添加一

种食物，最好一天之内只喂一次，而且要注意适量提供。从4个半月起，可以喂宝宝吃煮得很烂的无米粒粥，每天一勺，根据宝宝的消化情况，可以从5个月起增加到2—3勺，粥的浓稠度可逐渐增加，还可在粥中加半勺菜泥，分2次喂。之后可逐渐增加至5—6勺。

## 添加辅食的注意事项

- ① 要保证各种食材的新鲜度。
- ② 食物应该以清淡的口味为主。
- ③ 注意糖分的适当控制。
- ④ 避免宝宝对食物过敏。
- ⑤ 即使添加辅食，也不要放弃乳类。

## 注意辅食的营养

父母在为宝宝添加辅食的时候不仅要注意添加的原则，更要注意辅食的营养。只有为宝宝添加适当的辅食，才可以保证宝宝营养均衡。

一般来说，为宝宝添加的辅食应该包含的营养成分为蛋白质、碳水化合物、维生素和矿物质。



**蛋白质:**对于宝宝来说,蛋白质中的氨基酸是生长过程中必不可少的。富含蛋白质的食物有鱼、肉、奶制品、豆制品、蛋等。

**碳水化合物:**碳水化合物主要为宝宝的 身体成长提供必需的热量。富含碳水化合物的食物包括大米、面、土豆、芋头等。



**维生素和矿物质:**维生素和矿物质中的钙、磷等可以帮助宝宝正常的生长发育。富含维生素和矿物质的食物包括新鲜的蔬菜和水果、动物肝脏、乳制品、蛋类等。

## 让宝宝接受勺子喂食

这个月龄的宝宝应该开始尝试接受勺子喂食。随着宝宝开始添加辅食,宝

所接触的食物种类越来越多,宝宝不能再像以前吃奶一样吮吸地吃辅食,宝宝应该学会舔食和吞咽,这些都可以 通过小勺实现。

妈妈可以先给宝宝看看小勺,让宝宝先知道勺子是什么样子的,最好选择颜色或造型可以吸引宝宝注意力的小勺子。当宝宝熟悉了勺子,在吃东西的时候自然就不会排斥勺子了。

最开始使用勺子的时候,可以先用小勺给宝宝喂一些奶,再换成母乳喂养,这样交替的条件反射可以让宝宝接受勺子。妈妈先将盛有少量辅食的小勺轻轻地压着宝宝的舌头,宝宝利用舌头将食物转移到自己的嘴里,再将小勺拿走。

让宝宝接受勺子喂食不是一件容易





的事,妈妈要多些耐心,慢慢地宝宝就会习惯小勺了。

## 宝宝吃鸡蛋要注意

宝宝在添加辅食后就应该添加蛋黄了。蛋黄营养丰富,含有优质的蛋白质、维生素及卵磷脂、钙、磷等。蛋黄还含有丰富的铁质,对于已经将从母体内获得的铁质消耗得差不多的宝宝来说,有较好的补血作用。一般在4个月的时候就应该添加蛋黄了。

但是宝宝吃鸡蛋的时候有几个需要注意的地方。

新手父母在喂宝宝吃鸡蛋的时候,要由少到多。最早可以让宝宝吃1/6个蛋黄,在观察宝宝没有什么不良反应的情况下再逐渐增加到1/4、1/2,3—4周后就可以吃1个蛋黄了。

6个月以内的宝宝不应该食用蛋白,因为宝宝在这个时候消化系统还没有发育完全,而蛋白中的分子很小,比较容易通过通透性较好的肠壁进入到宝宝的血

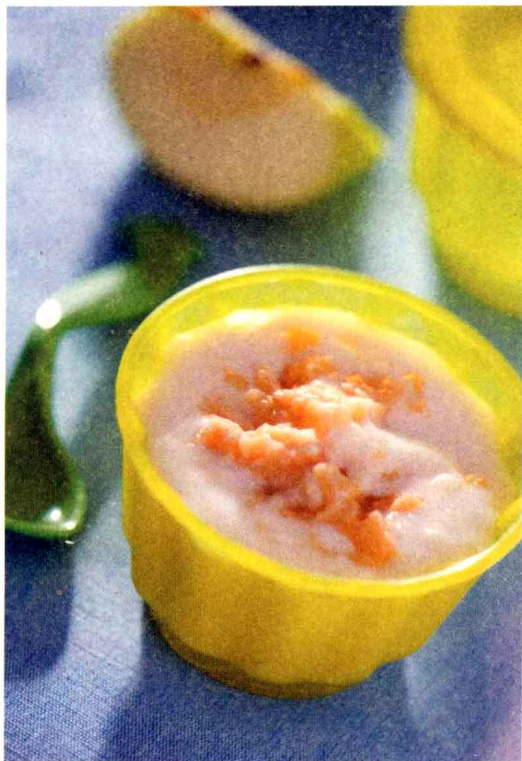
液中,这样会使宝宝的身体产生相应的抗体,当再次接触异种蛋白时就很容易产生过敏反应,如湿疹或荨麻疹等,因此宝宝在半岁之内不要食用蛋白。一般来说,最好等宝宝在1岁之后再食用蛋白。

另外,父母在为宝宝准备鸡蛋的时候,一定要等鸡蛋全熟后再给宝宝食用,这样可以把鸡蛋中的各种细菌杀死,还方便宝宝吸收鸡蛋中丰富的营养。

## 宝宝食量小是否正常

宝宝的食量差异是由个性所致,这在三个月前就已表现出来了。有的宝宝体重增加缓慢,到了吃奶时间也不啼哭,这是食量小的宝宝。每当体检时发现自己的宝宝达不到标准体重,长得不如别的宝宝胖,妈妈心里就着急。

其实,宝宝没有必要长得很胖。宝宝因为食量小而长不胖还是有病长不胖,妈妈应该最清楚。虽然宝宝吃得少,但只要他情绪饱满、精神愉快、常露笑脸、腿脚乱蹬,那么,对于一个3—4个月大的宝宝来



说他的发育就是正常的。

## 让宝宝练习吃有形食品

对于3—4个月的宝宝来说，学吃有形食品是从用小勺开始的，最初吃蛋黄就是用勺的起步。

起初，妈妈把宝宝抱在膝盖上，剜一点儿食物放在勺尖上，将勺置于宝宝上下

唇之间，他就能吃到食物。记住不要把勺硬往宝宝嘴里送。开始时，食物的味道及给予的感受会使宝宝惊异（味觉是宝宝自出生时就比较发达的感觉，具有保护生命的重要作用，宝宝用它来防御危险，积累经验。宝宝4个月时，已经能够识别味道的浓淡，能辨别出香臭）。因此，妈妈要耐心和宝宝说话，鼓励他。

如果宝宝吐出食物，就擦掉它，再剜一点儿食物放在勺上，置于他上下唇之间反复练习。

当宝宝吃完一两勺的食物（如蛋黄泥）以后，妈妈要擦净他的嘴和下巴，重新再喂食。

## 宝宝突然不喝奶怎么办

有些宝宝在4个月左右会忽然不爱吃奶了（牛奶或配方奶），妈妈往往找不到任何原因，此时，医生建议妈妈做的是：放下焦虑的心情，仔细观察宝宝，如果宝宝只是不爱喝奶粉，但喝水、吃母乳都正常（许多宝宝此时为混合喂养或仍有少量母



此时如果宝宝仍要吃部分母乳,可增加喂母乳的次数。还可以给宝宝换换口味,如换换奶粉的品牌,把奶粉冲稀一点儿或加一点点米粉等。一般不主张强迫宝宝进食。

## 注意宝宝蛋白质的摄入

作为脑细胞的主要成分之一,蛋白质是宝宝必需的营养元素,对促进宝宝生长发育有较重要的作用,尤其是在语言发育方面。如果宝宝没有摄取足够的蛋白质,就会直接影响大脑中脑神经细胞的发育。而越小的宝宝对蛋白质的需求越多。

半岁之内的宝宝对于蛋白质的需求量是每千克体重 2.5 克左右。摄取蛋白质的主要来源是乳制品,而 4 个月的宝宝主要是依靠母乳或配方奶粉来补充蛋白质。需要注意的是,蛋白质中的某种成分可能会引起部分宝宝的过敏反应,尤其是配方奶粉,添加的时候应该慎重。刚开始的时候最好先少量添加,并注意一次只添加一种,之后注意观察宝宝有没有不适反应,

乳),而且宝宝脸上经常挂着笑(这一点很重要,有疾病或不舒服的宝宝是不会面带微笑的),那此时就不要太着急,这也许是宝宝的一个自我调整的好机会。研究表明,此种情况可能与宝宝的肝肾功能发育相对不成熟有关。4 个月左右的宝宝,对奶中蛋白质的吸收会较以前增加,但肝肾功能相对不足。长期超量工作,会使肝肾疲劳,需要适当“休息”与“调整”。因而,就出现了这种情况。



再根据宝宝的情况适当添加配方奶粉。

4个月的宝宝开始适当添加辅食,主要是蔬果类食物,有的父母想给宝宝添加非奶类食物来补充蛋白质,但是对于4个月的宝宝来说是没有必要的。非奶类蛋白质食物(如肝脏类、畜肉、豆类等)的添加时间应该是在宝宝6个月以后,因为此时宝宝的肾脏功能和消化系统尚不成熟,所以不建议在此时添加非奶类蛋白质食物。



有的父母怕宝宝摄取的蛋白质不够,就为宝宝准备一些高蛋白的营养品或食物。但是如果宝宝摄取过多的蛋白质,会对消化道功能产生不良的影响。原因在于宝宝的消化器官尚未发育完全,胃肠道也比较稚嫩,消化能力还比较弱,如果摄入过多蛋白质,宝宝消化不了,消化器官得不到应有的锻炼,时间长了会使宝宝的消化器官变得更加脆弱。

### 小心别让宝宝变成胖宝宝

现在大部分家庭中都是独生子女,在加上人们的生活条件越来越好,全家的宠爱都集中在宝宝身上,总是给宝宝所有好吃的东西,这样就会使宝宝越来越胖,导致现在宝宝过度肥胖的情况越来越常见。宝宝正在长身体的时候,需要摄入足够的营养和热量,防止营养不良或是神经系统发育不良,阻碍宝宝的成长。不过,父母也不可以过度为宝宝补充营养,以免体重的增长超过正常水平。对于那些由于母乳不充足而采取人工喂养或是混合喂养的宝

宝，最好能够选择母乳化的配方奶粉，防止宝宝摄入过多的脂肪。

此外，不可以过早地给宝宝添加淀粉类的谷物食物。有一些宝宝食欲比较旺盛，父母看见宝宝还想吃，就害怕宝宝吃不饱而不断地喂食，或者在宝宝才2个月的时候就在奶中添加米粉，这就会影响宝宝必需的蛋白质摄入，增加热量的摄取，使宝宝虽然看起来白白胖胖，但是体质虚弱。

开始添加辅食对于宝宝来说是一个非常重要的时期，这正是宝宝养成日后饮食习惯的时期。这时的宝宝会模仿父母的饮食习惯，如不爱吃青菜、萝卜，喜欢吃甜食、油炸食品等，这对宝宝的成长非常不利。因此父母要科学地为宝宝搭配膳食，不可忽视矿物质和维生素的摄入，也不可摄入过多的热量。可以多给宝宝食用富含维生素和矿物质的蔬菜、水果、鸡蛋、鱼等食物。

的妈妈却不知道应该为宝宝添加什么样的辅食。可按照下面的几类食物给宝宝添加辅食。

菜汁或菜泥。各种新鲜的蔬菜大多可以制作成菜汁或菜泥，但是不建议1岁以内的宝宝食用含有大量叶酸的蔬菜，如韭菜、菠菜等，以免影响到宝宝对钙质的吸收。妈妈可以选择油菜、胡萝卜、马铃薯、南瓜等蔬菜。

水果汁或水果泥。比较常见的水果泥有苹果泥和香蕉泥，因为这两种水果的刺激性较小，适合刚刚添加辅食的宝宝食用。有的酸性水果如柠檬、橙子、橘子、猕



## 本月宝宝可添加的辅食

4个月的宝宝开始添加辅食，但是有



猕猴桃等应该等宝宝再大一些再食用。

鱼泥。因为鱼肉比较利于宝宝消化，因此可以让宝宝食用。妈妈可以将鱼的内脏和刺去掉，再将鱼肉煮熟，压成泥，可加在米糊中给宝宝食用。

米糊或米粉。米糊或米粉可以帮助宝宝锻炼咀嚼能力。妈妈在制作米糊的时候一定要注意将米粒煮得烂烂的，米粉应该选择知名厂家的产品。

## 4个月宝宝的参考食谱

上午	06:00	120 毫升配方奶或母乳
	08:00	70 毫升苹果汁或鲜橙汁
	10:00	12 克营养米粉
	12:00	40 克疙瘩汤
下午	14:30	120 毫升配方奶或母乳
	17:30	35 克米粥
晚上	22:00	120 毫升配方奶或母乳,还可喂 16 毫升大米粥或用小米粥代替
凌晨	02:00	120 毫升配方奶或母乳



## 营养食谱特别介绍

### 青菜泥

**原料** 青菜（各种绿叶蔬菜均可）80克，精盐、色拉油各少许。

**做法** 将青菜洗净去茎，菜叶撕碎，放入沸水中煮，待水沸后捞出菜叶，放在干净的钢丝筛上，将其捣烂，用勺压挤，将菜泥滤出；将炒锅内放入少许色拉油烧热后，将菜泥放入锅内略炒，放入少许精盐调味即成。

#### 营养早知道

青菜泥营养丰富，富含多种维生素及微量元素，可拌入粥糊中给宝宝食用。

### 苹果泥

**原料** 红苹果 1 个。

#### 做法

- 1 将红苹果洗净，放入开水中略烫。
- 2 用消毒过的水果刀将苹果切成两半，去核，用勺子在苹果切面上将果肉刮成泥状即可喂给宝宝吃；也可将苹果切成两半，

隔水蒸后刮成泥喂给宝宝吃。

#### 营养早知道

苹果含有丰富的维生素，如维生素 C、维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub>，还含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、钾、胡萝卜素、磷、铁、



酒石酸、柠檬酸、鞣酸等有机酸以及纤维素、果酸等，可促进宝宝生长，预防坏血病，保护皮肤黏膜。

### 燕麦糊

**原料** 燕麦片 60 克，鸡蛋 1 个，全脂奶粉、白糖各少量。

#### 做法

- 1 将全脂奶粉、白糖放入碗内，倒入适量



纯净水，搅拌均匀后，将鸡蛋打入并搅拌均匀。

**2** 将锅置于火上，放入适量清水煮沸，将调好的蛋液、燕麦片倒入锅中搅匀，用中火煮约4分钟，成糊状即可。

### 营养早知道

燕麦含有丰富的膳食纤维，能促进肠胃蠕动，排出毒素，可有效预防宝宝便秘。



### 蛋黄泥

**原料** 鸡蛋1个。



### 做法

**1** 将鸡蛋放入水中，煮熟捞出后剥壳，取出1/4蛋黄，用勺背压成泥状。

**2** 将蛋黄泥加入少许温水拌匀即成。

### 营养早知道

随着宝宝的成长，其消化能力及营养需要也随之变化，应逐渐增加添加辅食的品种。妈妈可以先试某一种，待宝宝适应后，再添加另外一种。量可以由少到多。如果在太热的天气里，宝宝可能易患消化不良，可暂缓添加新辅食，等到天气凉爽时

再进行。



### 鱼肉绿豆泥

**原料** 鱼肉50克，绿豆糕1块。



### 做法

**1** 将鱼肉处理干净，放入沸水中焯烫，将鱼皮剥去；将鱼肉捣碎，放入干净的纱布中包起来，挤去水分备用；将绿豆糕捣成粉备用。

**2** 锅置于火上，将备好的鱼肉和绿豆糕粉放入锅内，加入适量沸水，用大火熬10分钟左右，待鱼肉软烂即成。

### 营养早知道

鱼肉中含有丰富的蛋白质和氨基酸，绿豆更是清热消炎的佳品，宝宝食用可增强体质，提高对疾病的抵抗力。



## 红枣蛋黄泥

**原料** 鸡蛋 1 个, 红枣 100 克。

### 做法

**1** 鸡蛋煮熟后取出蛋黄, 用汤勺压成泥状; 将红枣洗净, 放入沸水中煮约 20 分钟。

**2** 待熟后去皮、去核, 将红枣肉剔出, 放入蛋黄泥中搅拌即成。

### 营养早知道

红枣可益气补血, 蛋黄能补充身体所需的能量, 经常食用能改善宝宝贫血的症状。



## 蔬菜牛奶羹

**原料** 芥菜、西蓝花各 50 克, 牛奶 200 毫升。

**做法** 将芥菜和西蓝花清洗干净, 切成小块, 放入榨汁机中榨成汁。也可以将芥菜、西蓝花换成其他蔬菜。取奶锅一只, 清洁干净后将榨出来的蔬菜汁和牛奶一同倒入, 煮沸后即成。

### 营养早知道

芥菜和西蓝花都含有丰富的维生素, 并含有大量的膳食纤维, 与牛奶同食更有利于宝宝对营养的吸收。

## 牛奶香蕉糊

**原料** 牛奶 50 毫升, 香蕉 40 克, 玉米面 10 克, 白糖适量。

### 做法

**1** 香蕉去皮, 用勺捣烂。

**2** 将牛奶中加入玉米面和白糖, 边煮边搅匀, 煮好后将香蕉泥倒入, 调匀即成。

### 营养早知道

牛奶香蕉糊不但香甜适口、奶香味



浓,而且富含糖类、蛋白质、铁、锌、钙、磷及维生素C等多种营养素。



### 水果藕粉

**原料** 藕粉 50 克,草莓 1 个。



### 做法

**1** 藕粉用水调匀;草莓洗干净,切成极细的末备用。

**2** 将调好的藕粉倒入锅内,用微火熬煮,边熬边慢慢搅拌,直至呈透明状后,加入切碎的草莓末,稍煮片刻即成。

### 营养早知道

草莓也可换成其他应季的新鲜水果,水果中含有的果糖、蔗糖、葡萄糖容易被宝宝吸收,水果中含有的有机酸还可以增进食欲、促进消化,能够为宝宝补充充足的维生素C。水果中含有的果胶是一种可溶性膳食纤维,能促进肠胃蠕动,防止宝宝便秘。



### 牛奶藕粉

**原料** 牛奶、藕粉各适量。



### 做法

牛奶、藕粉和适量纯净水调

浆,一起放入锅内,均匀搅拌至混合后用微火煮,搅至呈透明糊状即成。

### 营养早知道

妈妈在选择藕粉时一定要为宝宝选择纯藕粉。纯藕粉中含有还原糖和铁质等成分,这些成分遇空气会氧化变成微红色,妈妈可以根据纯藕粉的这个特性进行鉴别和选购。



## 小米粥

**原料** 小米 30 克。

### 做法

**1** 小米淘洗干净备用；将锅置于火上，把洗净的小米和适量清水一同放入锅内。

**2** 用大火煮沸后，转小火煮约 25 分钟，熬至粥黏稠即成。

### 营养早知道

4 个月左右大的宝宝，添加烂粥等辅食的时间可与喂奶时间合并在一起，也可先吃饭后吃奶。但是在添加辅食后，喂奶量不要过多或过少。

## 牛奶粥

**原料** 大米 60 克，鲜牛奶 250 毫升，白糖适量。

### 做法

**1** 将大米淘洗干净，放入锅中加水，煮至五成熟后将米汤去除。

**2** 将鲜牛奶倒入锅中，用小火煮至粥熟烂，加入白糖搅拌，待白糖充分溶化后即成。

### 营养早知道

大米含有宝宝所需的营养，与鲜牛奶同煮，味道更香浓，营养更全面。

## 饼干粥

**原料** 婴儿专用饼干 2 片，大米 15 克。

### 做法

将饼干捣碎备用。大米淘洗干净后，放入清水中浸泡 1 小时。取锅置于火上，放入大米和适量清水，用大火煮沸后，转小火熬成稀粥。将饼干放入粥中稍煮片刻即成。

### 营养早知道

大米粥也可用牛奶代替，将婴儿饼干放入牛奶中拌成糊状即可。





## 蛋黄粥

**原料** 大米 100 克,熟蛋黄 1 个。



### 做法

**1** 熟蛋黄掰碎备用,将大米淘洗干净,加水煮成粥。

**2** 将碎蛋黄放入粥里,煮沸即成。

### 营养早知道

蛋黄中含有较多维生素 A、维生素 B<sub>2</sub> 和维生素 D,可预防宝宝患夜盲症。而且蛋黄中含有的钙、磷、铁、无机盐和维生素

也比较集中,胆固醇和脂肪的含量也较高,可以满足宝宝健康发育对营养元素的需求。



## 5 个月控制奶的摄入量

## 宝宝的生长发育

### 5 个月大的宝宝的生长发育特点

5 个月大的宝宝,生长发育非常迅速,较之前几个月又有了很大的发展变化。从

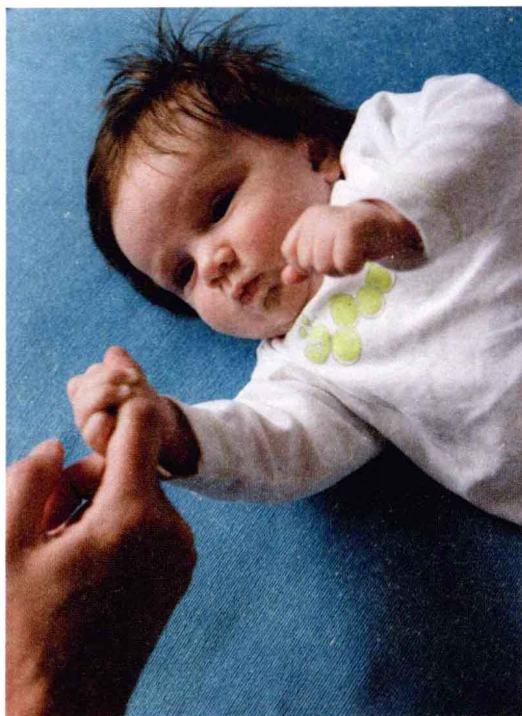
外貌上看,一般的宝宝平均每月体重增加 600 克,身高平均每月增长 2.5 厘米。6 个月以后的宝宝,每个月平均增长 1.2 厘米。头围增长也很快,之后,则渐渐变慢了。这时的宝宝头很大,红润的小脸很光滑,全



身肌肉丰满，眉眼等五官“长开了”。有的宝宝在五六个月时，开始萌发乳牙，眼睛转动灵活，喜欢东瞧西看，经常笑出声，醒着的时间多了，开始明显地表现出愿意和大人接触的样子。

这一月龄的宝宝身子“硬”一些了，头能直立，俯卧时会用两手支撑着长时间地抬起头，能翻身侧卧。宝宝的手部活动相当自由，能做主动抓东西的动作，抓到带响的玩具会胡乱挥舞。大人把宝宝抱到膝盖上时，他会双脚一跳一跳的。到了5个月，有的宝宝能坐两三分钟（不要勉强让宝宝过早练习坐、立）。

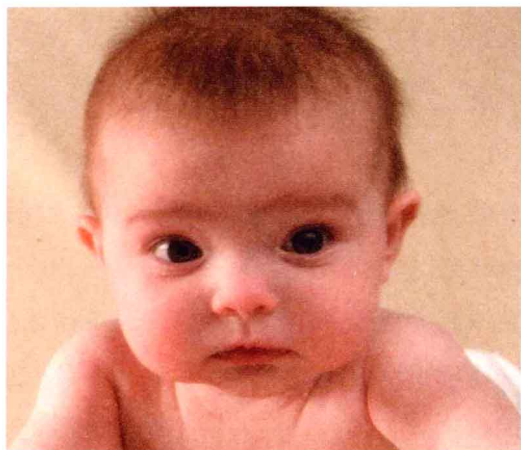
此外，宝宝的情绪表露得更加鲜明



了，喜、怒、哀、乐十分明显。宝宝会出声地笑，出现了有意识的哭泣，一不高兴就大声地哭。爱哭的宝宝和老实的宝宝的区别越来越明显。

这一月龄的宝宝能明显地把身体或头转向声源，逐渐能分辨不同人的声音，喜欢听悦耳的音乐，认真地听妈妈哼唱儿歌。

这一月龄的宝宝不仅能看清东西，而且对看过的东西也有所记忆，最先记住的





当然是朝夕相处的妈妈。

决定宝宝一天生活的睡眠方式与上个月相比并没有什么变化。爱睡觉的宝宝上下午各睡一觉，傍晚5点左右又睡一觉。夜里10点入睡，直到第二天早晨。

## 宝宝的心理发育

5个月大的宝宝睡眠明显减少了，玩的时候多了。如果大人用双手扶着宝宝的腋下，宝宝就能站直了。5个月大的宝宝可以用手去抓悬吊的玩具，会用双手各握一个玩具。如果你叫他的名字，他会看着你笑。在他仰卧的时候，双脚会不停地踢蹬。

这时的宝宝喜欢和人玩藏猫猫、摇铃

铛，还喜欢看电视、照镜子，对着镜子里的人笑，还会用东西对敲。此时宝宝的生活变得丰富起来。

父母可以每天陪着宝宝看周围丰富多彩的事物，可以随机地看到什么就对宝宝介绍什么，干什么就讲什么，如电灯会发光、照明，音响会唱歌、讲故事等。父母可以将各种玩具的名称告诉宝宝，让他去看、去摸。这样坚持下去，每天5—6次。宝宝开始学习认一样东西需要15—20天，学认第二样东西需12—16天，以后就会越来越快了。父母应注意不要性急，要一样一样地教，还要根据宝宝的兴趣去教。这样，5个半月时宝宝就会认识一件物品了，6个半月时他就会认识2—3件物品了。

## 宝宝科学饮食攻略

### 锻炼宝宝用小勺吃食物

宝宝长到5个月时，即使只喂母乳、奶粉，也能很好地成长，因为他的营养所需已经得到了保证。但是，妈妈可以让宝

宝尝尝新滋味，锻炼他用小勺吃食物。这不论是从丰富营养方面，还是刺激宝宝生长发育方面都是可取和必要的。

宝宝从3个月起可以开始练习用小勺吃食物，4个月时应该能用小勺吃有形



食物。最开始可以把用奶瓶喂果汁改为用小勺喂，宝宝由于舌头不好使，很可能把果汁洒出来，但因为喝的是熟悉的果汁，所以即使不会用小勺，他也会把它喝完。接下来，父母可以逐步地用小勺喂宝宝喝稀饭，稍有进步之后用小勺喂蛋黄。这个“学习”过程不会太长，宝宝由于要吃进他所喜欢的食物，所以会很快就适应小勺的。



## 控制宝宝奶的摄入量

按照一般的想法，宝宝逐渐长大，食奶量必然是要逐步增加的，其实不然。

对于5个月大的宝宝，如果妈妈感到这个月奶量不足，不要增加配方奶粉，而应该添加辅食。一日奶的总摄入量控制在1000毫升之内是比较合乎标准的。

这一月龄的宝宝可以开始添加面条、稀饭、麦粉、米粉、菜泥、水果泥、蛋黄等。吃奶前，用小勺喂少量辅食，然后喂奶（或喂母乳）。当然，不是每次都这样。添加的辅食中不要放糖，这样可以使宝宝熟悉这些食物的本来味道。除面条以外的辅食中也不要放盐，因为这时的宝宝肾功能还没完全发育好，盐会损伤宝宝稚嫩的肾脏，而且宝宝也不会在乎食物的味道淡。

## 给宝宝喂辅食的方法

当他半坐着被抱在妈妈腿上时，用一个在沸水内煮过的、已经冷却的小茶匙喂他。第一次喂的时候，可以只喂他几茶匙，



## 让宝宝食欲更好



每次只在匙尖上放一点儿粥。粥必须稀一些，这样才容易由匙尖向下倒出。喂给宝宝以后，要给他一点儿时间吞咽下去，不可让他匆忙地吃下，也不能期望他一开始就将粥全部吃掉。妈妈可以每天多喂他几匙辅食，等宝宝慢慢地吃惯了，到两星期的时候他就可以每次吃半碗了。等到宝宝吃惯了粥的时候，可以在煮粥时少加水，使它浓稠些。这样宝宝就逐渐学会了吃固体食物。

在宝宝喝奶的时候要减少外界的刺激，尽量让宝宝专心，避免周围环境太过嘈杂，不要看电视、玩玩具。

帮宝宝准备活泼的用餐器皿，让宝宝拥有自己的餐具，这样会让宝宝吃得更好。

在和宝宝玩耍后要帮宝宝洗个澡，这样可以增进宝宝的食欲，因为宝宝玩耍后情绪仍然处于亢奋状态，帮宝宝洗澡就会舒缓他的情绪，使身心放松，这样宝宝会胃口大开。

夏季天气闷热，很容易影响人们的食欲，而宝宝会表现得更明显。要想让宝宝有好的食欲，妈妈最好变化烹调方式，多做





一些凉拌菜,或是在辅食中添加时令水果泥,这样宝宝就会胃口大开,吃得更开心。

## 让宝宝接受奶瓶

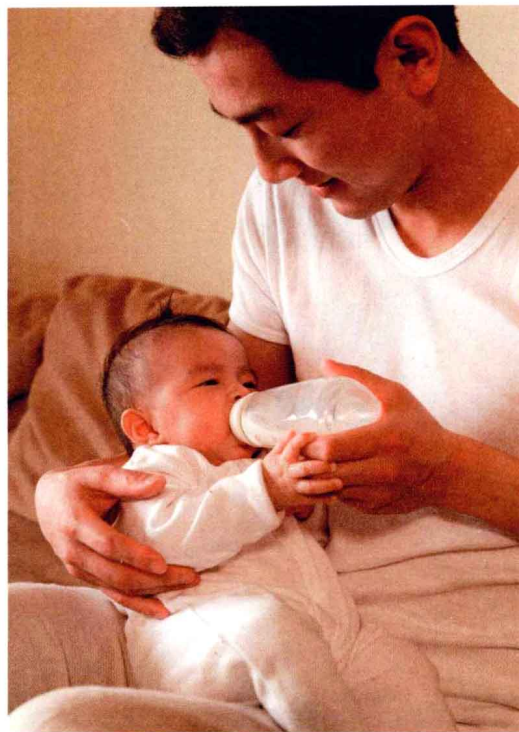
奶瓶在喂养宝宝过程中的重要作用毋庸置疑,它会陪伴宝宝度过哺乳期和断奶期。但是有些宝宝却不能轻易接受奶瓶,这个时候妈妈也不要过于着急,要想让宝宝接受奶瓶,不能操之过急,要有耐心,绝对不能强迫宝宝使用奶瓶,以免影响宝宝正常的生长发育。为了更好地喂养宝宝,妈妈可以参考下面的建议。

建议一:要在合适的时机让宝宝接受奶瓶。

应该在宝宝精神比较好或情绪比较好的时候试着用奶瓶喂养宝宝,在宝宝生病或哭闹时则不要勉强宝宝,以免让宝宝对奶瓶产生厌恶感。

可以在宝宝饥饿的时候试着使用奶瓶对宝宝喂养。

可以在夜间给宝宝喂奶的时候使用奶瓶。晚上在宝宝睡觉之前,可以还是母



乳喂养,但在夜间的哺乳,可以试着换成用奶瓶喂养。

刚开始用奶瓶给宝宝喂养的时候,妈妈不妨将母乳挤到奶瓶中,并在奶嘴上涂上一些母乳。

建议二:针对宝宝的情况合理进行奶瓶的适应训练。

习惯母乳喂养的宝宝通常会对奶瓶上的奶嘴有排斥心理,妈妈可以先用小勺



子喂宝宝吃奶，让宝宝减少对乳头的依赖，再用装有母乳的奶瓶喂养宝宝。

在母乳喂养中，妈妈也要注意为宝宝补充充足的水分，这个时候可以利用奶瓶，慢慢让宝宝习惯奶瓶。

为宝宝选择合适的奶瓶，注意最好选用仿真的奶嘴，让宝宝感觉奶嘴和妈妈的乳头没有什么区别。

建议三：正确的喂养方式让宝宝更容易接受奶瓶。

在用奶瓶帮助宝宝喂奶的时候要采用正确的方法，妈妈可先用奶嘴轻轻触碰宝宝的嘴部，让宝宝张嘴含住奶嘴。需要注意的是，妈妈不要直接把奶嘴放到宝宝的嘴中，还是应该让宝宝有自己寻找食物的过程，让宝宝主动含住奶嘴才是让宝宝接受奶瓶的关键。

## 注意宝宝出牙时的饮食

宝宝开始出牙的时候，父母除了要注意对宝宝牙齿的保护，还要注意宝宝在出牙时的饮食。

应该坚持母乳喂养。母乳喂养的宝宝通过在吸吮母乳时可以锻炼下颌部，这样利于宝宝牙齿和下颌骨的发育。如果是人工喂养宝宝，那妈妈也应该注意为宝宝选择仿真的奶嘴，注意正确的喂奶姿势，让宝宝充分地锻炼下颌部分。

正确地为宝宝添加辅食。父母应该为宝宝及时添加辅食，因为辅食不仅可以满足宝宝对于营养的需求，还可以保证牙齿的健康发育。可以为宝宝准备一些磨牙饼





干、水果条、蔬菜条等，帮助宝宝锻炼咀嚼能力。

宝宝在出牙的时候应该适量补充维生素和钙、磷等矿物质。维生素中的维生素C和维生素B<sub>12</sub>可以促进宝宝牙齿中骨质和牙釉质的形成。牙齿中牙骨质的重要组成部分就是钙、磷等矿物质，因此父母要注意宝宝在出牙期及时供给含有丰富维生素和矿物质的食物，如豆制品、鱼汤、鸡蛋和新鲜的蔬菜水果等。

出牙期的宝宝要注意控制甜食的摄入。宝宝在开始长牙的时候，父母就要注意适量控制宝宝食用含糖食物，尤其是在宝宝睡觉前，尽量不要喝加糖的果汁，更不能吃其他的甜食，要注意口腔的清洁健康，睡觉前要漱口。

## 小心宝宝会食物过敏

人体免疫系统对外来致敏原过度反应而造成身体不适的症状就是过敏，最常见的过敏是食物过敏。食物过敏分为两种：一种与免疫系统有关，是由人体无法

代谢或无法适应某些食物的特殊成分而引起的；另一种属于免疫性的，多数与蛋白质类食物有关。

个人体质不同及食物种类不同使得食物过敏的症状也各不相同。有人出现血管红肿、湿疹、风疹、红斑、瘙痒等皮肤症状；有人出现腹痛、腹泻、消化道出血、口咽痒、口唇红肿等消化系统不适症状；有人出现气喘、咳嗽、鼻炎等呼吸系统症状；





还有人会出现眼睛红肿、瘙痒等症状。

个人体质不同,引起过敏的食物也不同。可能引起过敏的食物主要有牛奶、鸡蛋、豆类、花生、海鲜等蛋白质类;荔枝、芹菜、茄子、苦瓜、香菜等果蔬及色素、防腐剂、抗氧化剂等食品添加剂。这其中以花生过敏最为严重,持续时间最长。食物中含有的花生油也可能使宝宝产生过敏反应。

宝宝时期会出现较多食物过敏性疾病,3—6个月是高发月龄段,原因是宝宝的消化道黏膜保护屏障尚未发育完全。如果宝宝从出生到6个月时都没出现过过敏反应,那么以后患过敏性疾病的可能性就比较小。

宝宝食物过敏的主要原因是遗传基因;如果父母双方都患过敏症,宝宝患过敏症的概率可高达70%;如果父母一方患过敏症,宝宝患过敏症的概率为35%—40%。另外,食物过敏还与致敏原环境因素及生活方式有关。

预防宝宝食物过敏最有效的方法是让宝宝的食物远离致敏原。如果是一种食物过敏,应避免食用该食物;如果是多种

食物导致的过敏,则应请专业医生指导。4个月后需要添加辅食的宝宝要格外慎重。过早地添加辅食,会增加宝宝食物过敏的危险性。

现在大力提倡母乳喂养的重要原因是母乳具有抗过敏作用,吃母乳是最好的预防食物过敏的方法。

### 过敏宝宝怎么吃

对于确定是过敏体质的宝宝,妈妈在选择食物时应该加倍小心。

过敏宝宝第一次吃蔬菜水果时,妈妈要注意将蔬菜和水果加热到熟透后再给宝宝食用。

过敏宝宝在1岁之后才可以食用抗原性高的食物,如牛奶、蛋类等。

豆制品食用时要小心适量,以免诱发豆类过敏。如果要喂养豆类,应该先尝试一点,7天之后再根据宝宝的反应制订喂养方案。

不要让过敏宝宝食用过多的糖分,以免增加宝宝肠道中的念珠菌数量,加重宝



宝过敏的症状。

要控制宝宝食用油脂类食物，特别是豆油。因为油脂中的脂肪酸的酸化易引起过敏反应，要尽量少吃油脂。

给过敏宝宝喂养一种食物后，应该在5—7天后再第二次喂养同一类食物。

不要给过敏宝宝吃反季节的蔬菜水果，应多食用应季且新鲜的蔬菜水果。

妈妈应尽量自己做食物给过敏宝宝食用，不要让过敏宝宝食用过多的加工食品。

妈妈要教过敏宝宝在吃饭的时候应细嚼慢咽，因为这样可以分泌更多的消化酶，帮助宝宝消化，并可适当减轻过敏症状。

除了以上几点，妈妈在为过敏宝宝添加辅食的时候也要注意正确的方法和添加顺序，先从少量开始，逐渐增加，并每次只添加一种食物，按照“谷类—蔬菜水

果—肉类”的顺序进行。

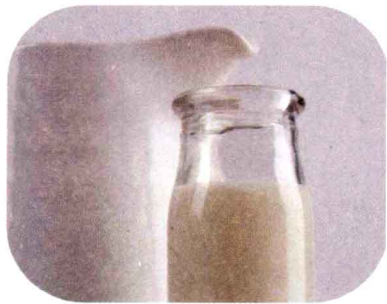
到目前为止，治疗食物过敏的方法就是进行食物过敏的筛查性检查，找出宝宝究竟是对哪类食物过敏，严格禁止食用该种食物，并要找出其他的食物代替该种食物，帮助过敏宝宝补充营养。

容易引起过敏的食物清单：

牛奶  
鸡蛋  
花生  
大豆  
鱼虾类  
豆类  
小麦  
坚果

不容易引发过敏的安全食物清单：

米粉  
小米  
苹果  
梨  
胡萝卜  
南瓜  
西蓝花



## 5个月宝宝的参考食谱

上午	06:00	母乳或配方奶 180 毫升
	08:00	牛奶香蕉或牛奶藕粉 30 克
	11:00	燕麦南瓜泥或菠菜粥 20 克
下午	13:00	母乳或配方奶 180 毫升
	16:30	鸡蛋羹 45 克
	18:30	蔬菜泥 20 克
晚上	20:00	母乳或配方奶 200 毫升
	24:00	母乳或配方奶 180 毫升

## 营养食谱特别介绍

### 胡萝卜豆腐泥

**原料** 胡萝卜 1 根,嫩豆腐 50 克,鸡蛋 1 个。

**做法** 将胡萝卜洗净,削去表皮,放在锅内煮熟后切成细丁;将锅洗净后,倒入适量清水和胡萝卜丁,再将嫩豆腐捣

碎后加入锅中,一起煮;将上述材料煮 5 分钟左右,待汤汁变浓时,将鸡蛋打散后甩入锅中煮熟即可。

### 营养早知道

胡萝卜含有丰富的蔗糖、淀粉、胡萝卜素、维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub>、叶酸及多种氨

氨酸,和豆腐一起搭配制成辅食,可以帮助宝宝吸收多种营养。



### 苹果红薯糊

**原料** 红薯、苹果各 50 克。

#### 做法

**1** 将红薯洗干净后,削去外皮,切成小块备用;将苹果洗净后,除去果皮和果核,切成小块备用。

**2** 将红薯块和苹果块一起放在锅中煮软,用勺子背面将其压成泥糊即可。

#### 营养早知道

红薯和苹果中都含有蛋白质、碳水化合物、钙、磷以及多种维生素等对宝宝生长有益的营养物质。

### 豆腐蛋黄泥

**原料** 豆腐 100 克,鸡蛋 1 个,盐、葱末各适量。

#### 做法

**1** 将豆腐放在沸水锅中焯烫一下,捞出后压成豆腐泥备用;将鸡蛋煮熟后取出蛋黄,捣成蛋黄泥。

**2** 预备一个干净的碗,把蛋黄泥和豆腐泥在碗里混合均匀,调入适量盐和葱末拌匀即可。

#### 营养早知道

鸡蛋和豆腐均富含钙且质软,吃起来又软又嫩,尤其适合还不太会咀嚼的宝宝食用。





## 番茄猪肝泥

**原料** 番茄 50 克,鲜猪肝 10 克,盐、白糖各适量。

### 做法

**1** 将鲜猪肝洗净后,除去其中的筋膜,切成碎末备用;将番茄洗净后,剥去表皮,捣成番茄泥。

**2** 将猪肝末和番茄泥一同拌好,放在蒸锅



中蒸 5 分钟左右,待其熟后再捣成泥,调入适量的盐和白糖拌匀即可。

### 营养早知道

如果是第一次给宝宝喂食番茄猪肝泥,妈妈可以先给宝宝喂点儿乳汁,然后再添加泥状辅食,这样也容易被宝宝接受。

## 芋头玉米泥

**原料** 芋头、玉米粒各 50 克。

### 做法

**1** 将芋头去皮后洗净,切成块状,放在水



中煮熟,捞出备用。

**2** 将玉米粒洗净,同样放在水中煮熟,然后放在搅拌器中打成玉米蓉。

**3** 用勺子背面将煮熟的芋头块压成泥状,倒在玉米蓉中拌匀即可。

### 营养早知道

芋头中富含蛋白质、钙、磷、铁、胡萝卜素、烟酸、维生素 C 等多种成分,而玉米中含有碳水化合物、蛋白质、脂肪、胡萝卜素,常吃能够刺激大脑细胞,增强宝宝的脑力和记忆力。



## 豌豆糊

**原料** 豌豆 10 个,肉汤 100 毫升。

### 做法

**1** 将豌豆洗净后,放在沸水锅中煮烂。

**2** 将煮烂的豌豆取出后捣碎,用干净的纱布滤去渣滓后和肉汤一起搅匀即可。

### 营养早知道

豌豆含有丰富的蛋白质、胆碱、叶酸和维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>6</sub> 等,味道优于大豆,大多数宝宝不会排斥豌豆的味道。此外,豌豆对宝宝的腹泻和红便也有显著的食疗效果。

## 南瓜浓汤

**原料** 南瓜 200 克,高汤 100 毫升,鲜牛奶 50 毫升。

### 做法

**1** 将南瓜洗净后,切成小丁,放在榨汁机中与适量高汤一同榨成泥状。

**2** 将南瓜泥取出后放入锅中与牛奶一起用小火煮沸,搅匀即可。

### 营养早知道

南瓜富含蛋白质、胡萝卜素、B 族维生素、维生素 C 等营养物质,其中,胡萝卜素能够转化成维生素 A,而维生素 A 能够促进眼睛的健康发展,同时也可维护视神经的健康。

## 时蔬浓汤

**原料** 番茄、洋葱、土豆各 30 克,黄豆芽、圆白菜各 50 克,胡萝卜 1 根,高汤 100 毫升。

### 做法

**1** 将黄豆芽洗净后,沥干水分备用;将洋葱剥去老膜,洗净后切成小丁;将胡萝卜洗净后,削去外皮,切成小丁;将圆白菜洗净后,切成细丝;将番茄和土豆分别洗净,削去外皮,切成小丁。

**2** 在高汤中加入适量清水,待汤煮沸后,将黄豆芽、圆白菜丝、胡萝卜丁、洋葱丁、土豆丁和番茄丁放入高汤中,用大火煮沸后,改成用小火慢熬,将高汤熬至浓稠即可。

## 营养早知道

番茄含有蛋白质、脂肪、苹果酸、胡萝卜素、维生素C、钙、磷、锌等成分,和其他蔬菜一起搭配食用,有健胃消食、补血养血、增进食欲的作用。

## 牛肉粥

**原料** 牛肉40克,米饭30克,骨头汤适量。

## 做法

- 1 将牛肉洗净后,切成碎末。
- 2 将牛肉末、米饭和适量骨头汤一起放入锅中,用大火煮沸后,改用小火熬煮3分钟,待牛肉熟透即可。

## 营养早知道

牛肉具有补脾胃、强筋骨的食疗功



效,而且牛肉粥可以使宝宝的身体变得更加强健。

## 红枣鸡肉粥

**原料** 大米、鸡胸脯肉各50克,红枣5枚,植物油适量。

## 做法

- 1 将大米洗净后备用;将红枣洗净后,去



核,剁成碎末;将鸡胸脯肉洗净后,剁成泥状;在锅中倒油烧热,放入红枣碎末和鸡肉泥一同翻炒。

- 2 将大米放入锅中翻炒片刻,炒匀后加水,大火煮沸后改成小火熬至米粥黏稠即可。

## 营养早知道

红枣中含有丰富的糖分,在喂食宝宝此粥时,一次不要过多。



## 6个月准备向断奶过渡

### 宝宝的生长发育

#### 6个月大的宝宝的生长发育特点

宝宝从5个月开始，俯卧时能用两肘支撑着把胸部抬起。5个半月以后，能从仰卧翻身变成俯卧，并且能坐一会儿，但身体前倾，弯得像只大虾。当妈妈双手扶着宝宝腋下，他能稍微站一会儿，并活泼地跳跃。

6个月时，宝宝的手的运动能力加强，变得更加灵活，会频繁地用手抓东西往自己嘴里放。

这一月龄的宝宝，吐奶现象基本消失。要大便时会会有所表示，比如双眼凝视、满面通红等等。

这一月龄的宝宝能注意室内环境，喜欢看室内鲜艳的、漂亮的東西。对半个月

以前看过的东西，能认出大部分。

笑，这时已经成为宝宝表达喜悦的方式，对亲近的人会露出满面笑容。对妈妈





产生明显的依恋,喜欢往妈妈身上爬、抓,喜欢依偎在妈妈的怀里。同时,他也开始认生,看到陌生人会害怕、哭泣。这一时期的宝宝会连续发出许多“语音”,尽管这并不表示他要说什么。6个月大的宝宝开始能区分几种不同的语音信息,意识到妈妈讲话的语调和节奏,同时会用动作来作出回应。

## 宝宝睡眠的特点

这一月龄的宝宝睡眠比较有规律。随着宝宝对周围世界求知欲的迅速发展,和上个月龄的宝宝相比,白天睡眠时间有所减少。

由于宝宝对周围事物的认知能力有所发展,白天比较兴奋,所以夜间睡眠比以前香:原来夜里醒两次,现在只醒一次;原来醒一次的,现在会一觉睡到天亮。

当然,这只是一般情况。有些宝宝爱活动、精力旺盛、睡眠时间短,以致妈妈担心他睡眠不足,会影响发育。这种担忧其实是多余的。

还有少数宝宝,6个月以后的夜间睡眠反而不好,常常一晚上要哭醒两三次,父母对他又抱又哄,喂奶、喂水,十分头疼。这是宝宝个性所致,与教育、培养无关。

# 宝宝科学饮食攻略

## 6个月宝宝的喂养指导

快6个月大的宝宝不再像以前一样经常哭闹了,他可以安稳地睡上一整夜。他对食物的兴趣也从单一的奶水转向了餐桌上的美味。他喜欢用小手抓饭菜,但

父母要将宝宝的小手洗干净,谨防病从口入。

此时宝宝的餐谱依然要将奶作为主食,但可以适当地添加一些辅食,这是宝宝的饮食向普通饮食过渡的一个步骤。此时妈妈应该准备给宝宝断奶了。



## 给宝宝喂辅食应注意的问题

喂辅食应该注意以下几点：

① 要坚持给宝宝吃干净的食物。

妈妈的手和宝宝的餐具必须十分干净，这样才能使其吃代乳食物时不致引起消化不良。

② 选择合适的代乳食物，从少量逐渐

加到适量。

6个月的宝宝可以吃稀饭、面条、蛋黄、菜泥、鱼泥、肝末、水果泥等，每次添加一种，当宝宝消化系统适应以后，再加第二种。另外，各种代乳食物中肯定有宝宝爱吃和不爱吃的，这是个体差异，妈妈可以多做宝宝爱吃的食物，不爱吃的食物变着花样做，不要强行喂食。

③ 喂代乳食物时，要让宝宝上身直立。

最好是用物体把宝宝撑住，让他“坐着”进食，这样他会更愿意吃。

④ 坚持喂代乳食物。

初吃代乳食物，宝宝大便会有明显变化，如拉稀便、次数增多、大便颜色变了……甚至在便里可以看到胡萝卜或菠菜等等。妈妈不要为此而停喂代乳食物，只要宝宝不发烧、精神好、吃奶量也不少，就不要紧。

## 不要让宝宝吃太多甜的食物

宝宝长到了6个月，味觉变得更加敏感，容易对喜欢的味道产生依赖感。甜食





是很多宝宝都非常喜欢的食物。但是如果一味依照宝宝的喜好给宝宝吃太多甜食，会导致宝宝摄入过多的糖分，失去饥饿感，不想再吃其他食物。时间久了，吃了过多甜食的宝宝会变胖，体重也超过正常标准，虽然看起来胖乎乎的，但是肌肉却很虚软，就是人们常说的“虚胖”，并不是健康的表现。如果在宝宝满周岁以前就喂食

过量甜食，宝宝长大后很难放弃甜食。此外，甜食吃多了还会使宝宝患龋齿，这样不仅会影响宝宝乳牙的生长，更会影响将来恒牙的发育，因此妈妈千万不要因为宝宝喜欢而给宝宝喂食过多的甜食。

## 宝宝大便异常的应对方法

在这一月龄期，妈妈看到宝宝大便异常的症状就是腹泻。

看到宝宝腹泻，妈妈不要急于抱宝宝去看医生、吃药、打针，而要关注宝宝的精神和进食情况。

如果宝宝拉水便，伴有发烧、精神不振、不想吃奶等症状，那可能是细菌、病毒引起的腹泻，需要找医生诊治。

有的宝宝拉水便，或是便中带有未消化的食物(如胡萝卜、番茄等)，但精神很好，食欲也不减，那么这种腹泻就不要紧。可能是宝宝吃得过饱，也可能是对辅食不太适应，调整一下宝宝的进食量就可以了。

还有一种情况，即饥饿引起的腹泻。只要让宝宝吃饱，添加米粥等辅食，大便就会逐渐正常了。



## 宝宝还不适合喝豆浆

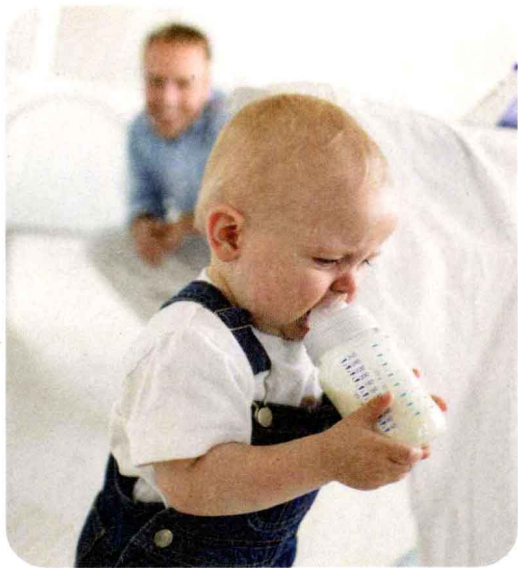
有些父母很喜欢喝豆浆,认为豆浆中含有丰富的营养,因此也想给宝宝喝。但是对于6个月大的宝宝来说,还不适合喝豆浆。

虽然豆浆的确营养丰富,但是1岁以内的宝宝胃肠功能尚未发育成熟,还不能喝豆浆。尤其是可能有过敏体质或是有家族过敏性疾病的宝宝。

豆浆中的蛋白酶抑制剂、皂素等属于抗营养的因子,如果这个时候宝宝饮用了,会不利于正常的生长发育。其中的皂素宝宝还没有很好的胃肠功能来消化吸收。此外,豆浆中含有的部分糖分宝宝也不能消化吸收,容易引起宝宝腹胀、疼痛。

## 准备向断奶过渡

母乳喂养可以给宝宝提供丰富的营养,对宝宝的成长有很大的帮助,但是当宝宝习惯了妈妈的奶水以后,断奶又成了一个新的问题。随着宝宝的成长,妈妈的



奶水已经不能够满足宝宝的生长需要,所以在宝宝6个月大的时候,妈妈们就要考虑给宝宝断奶了。

这时妈妈不能因为不忍心看见宝宝可怜的小表情而犹豫不决。但对于幼小的宝宝来说,断奶不是一件容易事,因此父母应该在断奶之前作好充分的准备,用一些科学的过渡方法帮助宝宝顺利断奶。

## 帮胖宝宝添加辅食的方法

现在肥胖宝宝的数量越来越多,因此



专家建议预防肥胖应该从婴幼儿开始。对于比较胖的宝宝来说,在添加辅食的时候更应该注意,既要保证宝宝充足的营养,又要避免宝宝超重。

① 不要让宝宝吃过多的淀粉类辅食。

淀粉类食物如马铃薯、山药、芋头、莲藕等,虽然营养价值较高,但是因为含有过多的淀粉,一旦过量摄取,就会导致宝宝超重。如果食用淀粉类食物,最好搭配蔬菜食用。

② 让胖宝宝多尝试粗粮。

各种粗粮中含有的纤维较多,与精米白面相比更能增加宝宝的饱腹感,还可以促进宝宝胃肠道的消化,排出体内的废物,因此更适合胖宝宝添加辅食时食用。需要注意的是,

妈妈为宝宝准备粗粮辅食时,一定要在宝宝的胃肠道可以接受的时候添加,最好将其煮成熟烂的粥。

③ 午餐吃肉要精,晚餐吃菜要多。

给胖宝宝添加肉类辅食时最好选择在午餐时添加,并且应该选择低脂肪高蛋白的肉类,如鸡胸肉、鱼肉、虾、里脊肉等。晚上给宝宝添加辅食的时候应该主要以各种蔬菜和豆制品为主。

④ 辅食中要少油少糖,控制小点心的食用。

油和糖是所有肥胖人士都应该回避的,胖宝宝也是如此,但是不





是说一点也不能食用,在保证宝宝营养均衡的前提下,少吃多油多糖的食物。另外,不要让胖宝宝吃太多的小点心,很多妈妈因为宝宝正在长牙而为宝宝准备一些磨牙棒,殊不知这些磨牙棒就是妈妈经常忽略掉的小点心。因此,在为宝宝选择磨牙棒和磨牙小饼干的时候,应该远离糖分较多的小饼干,最好在宝宝可以接受的情况下,选择低糖的粗粮饼干。

#### ⑤ 适量吃水果,不喝甜果汁。

对于胖宝宝来说,如果吃饭吃得比较好,那父母就不用给宝宝吃太多的水果了。尤其是甜度很高的水果,更不能让宝宝吃太多,即使水果中含有丰富的营养,但是其中的糖分也是不可以忽略的。如果

想让宝宝喝点果汁,最好是妈妈自己帮宝宝榨果汁,而不要让宝宝喝市面上销售的果汁。瓶装果汁含有的糖太多,营养价值也不高,还会影响宝宝的牙齿健康和食欲,因此不建议宝宝饮用。

#### ⑥ 不要用高汤给胖宝宝准备辅食。

有的妈妈喜欢用高汤(如肉汤、骨头汤、鸡汤等)给宝宝准备辅食,在其中加面或粥给宝宝食用。事实上,食物的原汤是最有营养的,而高汤对于胖宝宝来说营养有些多。即使偶尔要用高汤给宝宝做饭,也要将高汤上的油尽量撇去。

## 不能用酸奶和炼乳来代替牛奶喂养

虽然大家都知道母乳含有丰富的营养,但是对于奶少的妈妈来说只能选择混合喂养或牛奶喂养的方式。有的宝宝可能对牛奶的消化不好,容易出现消化不良或腹泻的情况,所以有的妈妈会用酸奶或炼乳来代替牛奶喂养宝宝。事实上,牛奶是不能用酸奶和炼乳来代替喂养宝宝的。





酸奶是牛奶经过人工发酵而成的半固体食品,味道酸甜,牛奶中的乳糖已经转变为乳酸。这样的酸奶和牛奶的营养成分已经不同了,各种营养素的含量也有所减少,所以还是应该给宝宝喂养牛奶。

炼乳是用牛奶或羊奶浓缩后加糖制成的,比起牛奶和酸奶,炼乳保存的时间较长,但是炼乳中含有40%—50%的蔗糖,不适合宝宝食用。这样糖分、脂肪和蛋白质的吸收比例不均衡,不但会造成宝宝吸收的热量过多,还会影响其正常的营养吸收。如果宝宝蛋白质摄入不足,容易出现营养不良、免疫力下降等情况,宝宝容易生病,更加不利于健康成长。

因此,在喂养宝宝的时候不要用酸奶和炼乳代替牛奶。

## 不要把食物嚼碎后喂给宝宝吃

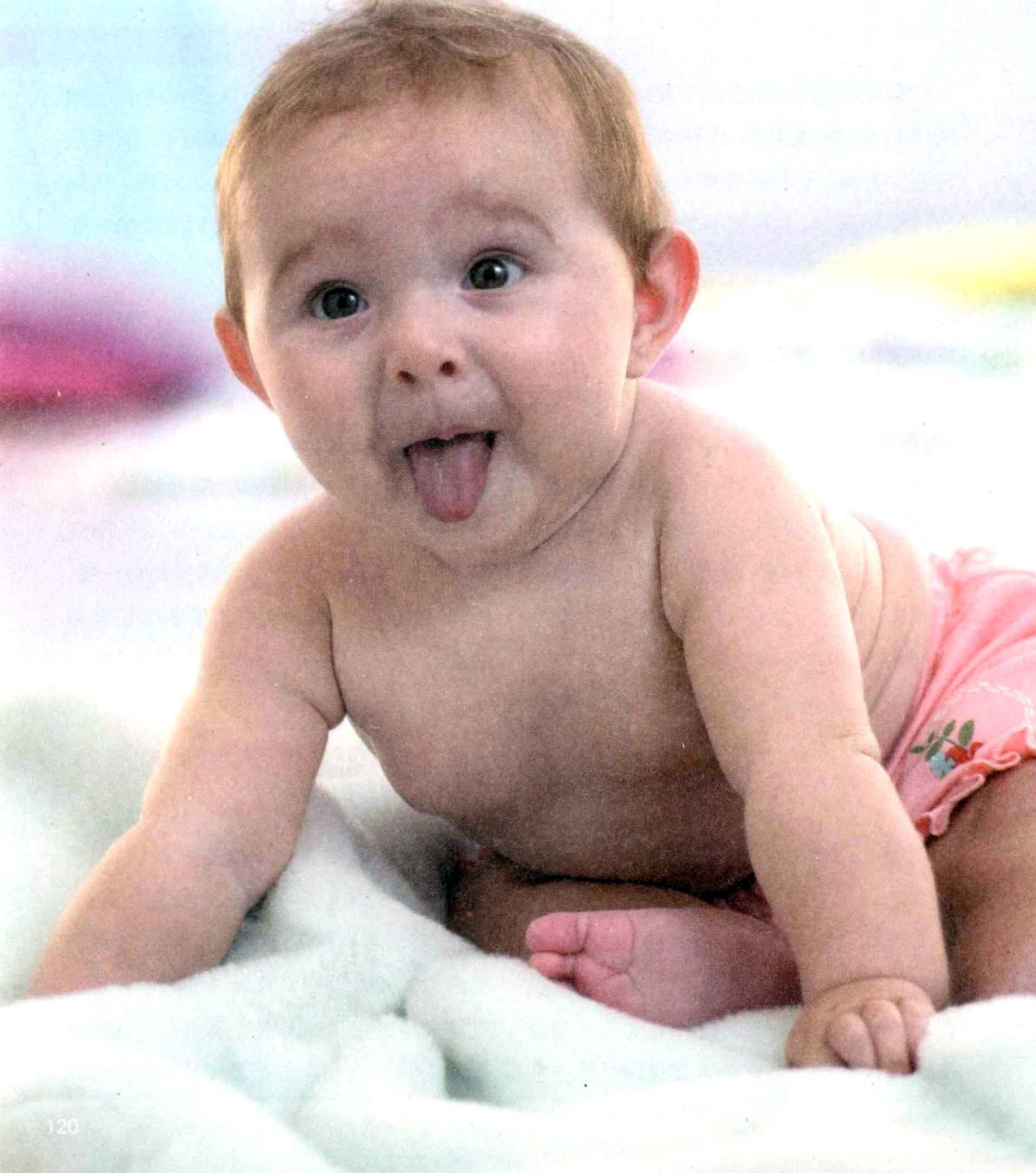
现在的年轻父母大都知道此种方法不对,但把食物嚼碎后喂给宝宝的现象仍有发生,原因在于现在的宝宝几乎都由老人或保姆带。有些老人或保姆认为把食

物嚼碎后再喂给宝宝可以使食物易于被宝宝消化,有利于宝宝健康成长;而宝宝的父母忙于工作,又忽略了此问题。实际上这种做法是不对的:大人口腔中的一些病菌会通过咀嚼食物传给宝宝。大人抵抗力强,能够不生病,而宝宝抵抗力弱,病菌进入体内就很容易生病。

让宝宝自己咀嚼,可以刺激牙齿的生长,并反射性地促进胃内消化液的分泌,增进食欲;唾液也可因咀嚼而增加分泌量,况且,宝宝完全可以自己完成咀嚼任务。因此,年轻父母要关注宝宝的每一餐,同时应有意识地把相关道理讲给长辈或保姆。

## 让宝宝更加健康聪明的辅食

宝宝从出生到3岁的这个阶段,正是人生长发育最迅速的时期,是宝宝神经、骨骼、智力发育的重要阶段。而1岁以内正是宝宝大脑早期发育最快的时候,因此应该多给宝宝添加富含优质蛋白、油酸及亚油酸等不饱和脂肪酸及DHA的婴幼儿





辅食,这样可以使宝宝更加健康、聪明。

优质蛋白主要存在于鸡肉、牛肉、猪肉、鱼肉等食物之中,其中以金枪鱼、三文鱼等鱼类优质蛋白的含量最高,优质蛋白会让宝宝更强壮。

不饱和脂肪酸主要存在于虾、动物骨髓、核桃仁、松仁等食品中,它是宝宝中枢

神经系统发育所必需的脂肪酸,有助于宝宝健康成长。

DHA(俗称“脑黄金”)、EPA等不饱和脂肪酸主要存在于鱼脑中,是宝宝神经和大脑发育不可缺少的营养物质。摄入足量的“脑黄金”可以提高脑神经细胞的活力,促进宝宝智力的发育。

## 6个月宝宝的参考食谱

上午	06:00	母乳或配方奶 200 毫升
	08:00	果汁 80 毫升
	10:00	粳米油 30 克
	12:00	鲜果蔬菜汁 80 毫升
下午	14:00	母乳或配方奶 200 毫升
	18:00	蔬菜泥 20 克
晚上	22:00	大米粥 50 克,母乳或配方奶 150 毫升
凌晨	02:00	母乳或配方奶 200 毫升

## 营养食谱特别介绍

### 栗子羹

**原料** 栗子 200 克, 红枣 5 颗, 白糖、淀粉各适量。

#### 做法

**1** 锅内加冷水, 将栗子放入, 煮熟后趁热剥去外壳和膜, 再上蒸笼蒸至酥软, 切成碎粒; 红枣用温水泡软后去皮、去核。

**2** 在锅内加 450 毫升水, 煮沸后加入栗子碎粒、白糖、红枣, 再煮沸后转小火煮 5—8 分钟, 用淀粉勾芡, 搅拌均匀即可。

#### 营养早知道

栗子中含有大量淀粉、脂肪、蛋白质、B 族维生素等多种营养成分, 能为宝宝提供充足的营养。栗子羹酥糯香甜, 适合宝宝的口味。

### 苹果羹

**原料** 苹果 2 个, 鲜橘子皮 1 块, 白糖、藕粉各适量。

#### 做法

**1** 把苹果洗净, 去皮去核, 切成小碎块; 藕粉用少量水冲开, 调成藕粉浆。

**2** 将切成碎块的苹果放入锅内, 加入鲜橘子皮和清水, 用大火烧开后转小火煮 5 分钟。

**3** 将鲜橘子皮捞出, 倒入藕粉浆, 加少许白糖搅匀, 再烧开后盛出, 冷却即可食用。

#### 营养早知道

苹果羹富含各种维生素、钾、镁、植物纤维、果胶等, 是适合宝宝食用的健康食品。

### 鱼肉香糊

**原料** 海鱼肉 60 克, 鱼汤、盐、淀粉各适量。

**做法** 将海鱼肉切成条, 煮熟后去掉鱼骨、鱼皮和鱼刺, 剁成肉泥; 将鱼汤放入锅内煮开, 放入海鱼肉泥, 用淀粉稍稍勾芡, 用盐调味即可。

#### 营养早知道

海鱼肉质细滑, 含有优质蛋白质和不

饱和脂肪酸,对宝宝的大脑发育十分有益。

### 水蒸蛋黄

**原料** 鸡蛋 1 个,葱末适量。

#### 做法

**1** 将蛋黄打散,搅拌均匀,加水到碗口位置。

**2** 隔水蒸 7—10 分钟,撒少许葱末即可。

#### 营养早知道

蛋黄是非常适合宝宝食用的辅食,它含优质蛋白质、卵磷脂、脂肪、铁等,极容



易被吸收。蛋黄容易咀嚼、消化,在最初给宝宝添加辅食的时候,可先喂 1/4 个蛋黄,让宝宝慢慢适应。

### 橘皮粥

**原料** 大米 50 克,陈橘皮 10 克。

#### 做法

**1** 在锅中加入适量清水,按照平常的方法将大米熬成粥。

**2** 待水沸后将陈橘皮研成细末,加入粥中,继续熬至粥黏稠即可,此粥可在早餐时食用。

#### 营养早知道

此粥具有健脾、理气、消食的功效,尤其适合脾虚失调、饮食不化、食后腹胀的宝宝食用。此外,如果找不到陈橘皮,用蜜饯橘饼代替也可。

### 翠衣粥

**原料** 大米 40 克,西瓜皮一块,冰糖 20 克。

#### 做法

**1** 西瓜皮榨成汁,将大米放入锅内,加水 1 000 毫升,用文火煮 30 分钟左右。

**2** 加入西瓜皮汁、冰糖再煮 5 分钟即成。



### 营养早知道

颜色鲜艳,清爽可口。

## 玉米牛奶粥

**原料** 玉米粉 50 克,牛奶 250 克,鲜奶油 10 克,黄油 5 克,肉豆蔻适量,盐 2 克。

### 做法

**1** 将牛奶倒入锅内,加入盐和肉豆蔻,用文火煮开,撒入玉米粉,用文火再煮 3—5 分钟,并用勺不停搅拌,直至变稠。

**2** 将粥倒入碗内,加入黄油、牛奶和鲜奶油搅匀,晾凉即成。

### 营养早知道

味道鲜美,口感软烂,营养丰富。

## 百合银耳粥

**原料** 大米 40 克,百合、银耳各 10 克。

### 做法

**1** 将百合和银耳分别用水发好,洗净备用。

**2** 将大米淘洗干净后,加入适量清水煮成粥。

**3** 将发好的银耳撕成小块,同百合一起放在粥中继续熬煮,煮至百合和银耳都有些

溶化时即可。

### 营养早知道

百合可以润肺,银耳具有滋润的功效。此粥适合在秋天给宝宝食用,可以预防宝宝由于天气干燥引起的咳嗽。



## 酸奶香米粥

**原料** 香米 50 克,酸奶 50 毫升。

### 做法

**1** 将香米淘洗干净后,放在清水中浸泡 1 小时。

**2** 将锅放入适量清水后置于火上,放入香米用大火煮沸,再改用小火熬至粥烂即可。

**3** 将熬好的香米粥凉至温热后兑入适量的酸奶,搅匀即可。



### 营养早知道

酸奶能够增强宝宝的胃肠功能,但由于酸奶的酸度高,并不适合让宝宝直接饮用;而香米十分易烂,煮成粥后具有细腻而透明的特点,米中含有的碱性成分可以部分中和酸奶的酸度,使酸度降低。给宝宝喂食这样的酸奶粥,能增加宝宝肠道里的有益菌,使消化排泄系统得以强化。



### 肉末碎菜粥

**原料** 大米 20 克,猪瘦肉末 50 克,油菜、酱油、姜末、葱末、植物油各适量。

### 做法

**1** 将油菜洗净后,切碎备用;将大米洗净,备用。



**2** 在锅中倒入适量植物油烧热,用葱末、姜末将锅爆香,随后放入肉末煸炒 1 分钟,再调入少许酱油炒熟,盛在碗中备用。

**3** 在锅中放入适量清水和大米,用大火煮沸后,改成用小火煮 10 分钟,最后加入肉末及碎油菜,一同煮 5 分钟即可。

### 营养早知道

油菜中含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、钙、磷、铁、维生素 A、维生素 C 等营养成分,与猪肉一起食用,可减少脂类的吸收,对皮肤疮疖也有治疗作用。



## 7个月 逐步开始断奶

### 宝宝的生长发育

#### 7个月大的宝宝的生长发育特点

已经满半岁的宝宝可以明显地感觉到他长大了，个头儿高了，身体重了，小嘴里长出了1—2颗下门牙。此月龄的宝宝，多数能坐一会儿了。



宝宝在7个月后，表情更为丰富。会区分熟人与陌生人，对熟人会微笑，对陌生人感到害怕。与妈妈的情感交流明显加强，会有意识地关注妈妈的言行，能听懂妈妈严厉或亲切的声音，并相应作出哭泣或高兴的反应。

7个月以后的宝宝，生理上会产生一种自然的需求，就是想吃除母乳以外的食物。所以在这一时期，父母要在宝宝的食物中添加营养丰富的辅助食品，以防止贫血。由于大多数宝宝已长出两颗下门牙，因此，妈妈要注意保护宝宝的牙齿健康，给他吃些面包片、饼干等较硬的食物来刺激牙床，有利于出牙。以前一直没发过烧的宝宝，在这一月龄期可能会出现第一次发烧的情况。



## 体格特征

此时期宝宝的平均发育,体重:男宝宝为 8.5 千克,女宝宝为 8.0 千克;身高:男宝宝为 69.5 厘米,女宝宝为 67.9 厘米。每天约增加 10 克体重,发育速度已不像先前那般快速。

## 运动能力

可以独自坐稳,甚至可以长时间坐下来游戏;也会趴在地上,以单手支撑体重,另一只手拿玩具。

宝宝手指的运动变得灵活,可以发现掉地上的小东西,然后捡起。但是用手指捏小东西似乎还很困难,因为这个动作

必须要求指尖细小的肌肉能够协调运动。随着神经系统的发达,宝宝将会逐渐做到。如果能做到这一点,即表示神经系统发育得极为顺利。假如拖了很长时间才会用手指捏东西,则表示神经系统的发育可能有问题。



## 宝宝科学饮食攻略

### 7个月宝宝的喂养指导

如果条件允许,妈妈应该坚持母乳喂养,满足宝宝的身体健康需要。如果没有条件的話,也可以选择人工喂养。可以在每天的

6:00、11:00、17:00、22:00 时给宝宝喂 150—200 毫升奶粉,还要在每天 9:00—10:00、15:00—16:00 时给宝宝添加辅食。

当宝宝长到 6 个多月时,单纯的母乳或奶粉已不能满足他的需求。父母现在应



该适当给宝宝吃一些半流质的食物，帮助他作好断奶的准备。这一时期，可以每天给宝宝吃两次粥，量不要太多，以半碗或一碗为宜。还可以吃少量的烂面片，吃一些菜泥、鱼泥、肝泥等食物，还要保证宝宝每天吃一个鸡蛋黄，以补充营养。由于此时正是宝宝长乳牙的阶段，可以给宝宝吃一些如饼干、烤馒头片等固体食物，帮助宝宝锻炼咀嚼能力，促进乳牙的生长。

## 断母乳不断牛奶

处于生长发育期的婴幼儿，对钙的需求量很大，宝宝小的时候可以从母乳中吸收钙质，断奶以后就需要从牛奶中摄取。100毫升的牛奶中含钙约100毫克，而且牛奶中的蛋白质和乳糖等成分还可以帮助促进钙质的吸收，所以断了母乳的宝宝仍要继续喝牛奶，父母也可在给宝添加辅食的时候，适当给宝宝加些牛奶，这样宝宝在断奶后可以自然进食牛奶，就不会缺钙。



## 本月宝宝可食用的食物

**米粉或米糊：**米粉或米糊可以锻炼宝宝的吞咽能力，补充能量。

**粥：**可以在熟烂的粥中加各种肉泥、菜末或粗粮，帮助宝宝均衡营养。

**面条：**熟烂的面条加上蔬菜末或蛋黄，既可以锻炼宝宝的咀嚼能力，还可以补充充足的营养。

**蛋：**除了之前几个月吃的蛋黄外，本月份还可以尝试吃全蛋，妈妈可以给宝



蒸嫩点的鸡蛋糕,先让宝宝吃一点尝试一下,看有无过敏反应。

肉泥和鱼肉泥:可以帮助宝宝补充充足的营养。

肝泥:动物的肝脏中含有丰富的维生素和矿物质,适合宝宝食用。

动物血:富含丰富的铁,可有效预防宝宝贫血。

豆腐:不仅含有丰富的蛋白质,还可

以锻炼宝宝的咀嚼能力。

## 要灵活地为宝宝添加辅食

每个宝宝的生长发育状况不同,饮食喜好和饮食习惯也不一样,妈妈应该根据宝宝的具体状况灵活地为宝宝添加辅食。

添加辅食时应该注意根据季节的不同,变化辅食的种类。一般来说,夏天宝宝





的食欲容易受到影响,此时不建议妈妈在辅食上多作变化。在秋冬季需要补充营养的时候,可以让宝宝多尝试动物性蛋白的食物。

让宝宝吃辅食的同时,也要注意锻炼宝宝习惯使用各种餐具,为下个月宝宝尝试自己用小杯子或小碗作准备。

如果宝宝已经习惯了辅食喂养,妈妈也掌握了宝宝的饮食习惯,可以继续按照宝宝的习惯添加辅食,没有必要死板地根据书本上的形式为宝宝添加辅食。

如果宝宝吃辅食吃得比较慢,可以让宝宝一次多吃一点,不要为了多吃一次而花费更多的时间。

如果宝宝吃辅食的数量增加了,就要适量减少母乳的喂养,以免让宝宝摄取营养过多,变成胖宝宝。

如果宝宝比较习惯辅食,也吃得比较多,可以尝试减少夜间喂奶的分量,为之后的夜间断奶作好准备。

这个月的宝宝如果已经可以很好地吞咽了,可以为宝宝提供各种小饼干和面包,让宝宝自己拿着吃,既锻炼了宝宝的动手能力,也可以增进宝宝的食欲。

## 给宝宝断奶需要逐步进行

断奶就是不让宝宝再吃母乳,而是以吃饭菜、喝其他代乳品的方式获取营养。断奶须逐步进行,给宝宝生理和心理一个适应期。什么情况下可停吃母乳,应因人而异。



### ① 给宝宝准备代乳食品

如果母乳分泌得越来越少,使宝宝吃不饱,并且宝宝能顺利吃辅助食物与代乳品,营养又丰富合理,那么可以在此月龄期给宝宝断奶。

### ② 及时添加辅助食品

如果母乳分泌正常,但此时母乳中的营养成分已满足不了宝宝生长发育的需要,应及时添加辅助食品,使宝宝对辅助食品渐渐适应和喜爱。另外,妈妈要逐渐减少哺乳次数,让宝宝有一个心理适应的



过程,8—10个月可完全断奶。

### ③ 及时给宝宝断奶

如果宝宝体质较差,或者是早产儿,而母乳又很充足,那么可等到宝宝1岁左右断奶。

带馅儿的面包或包子尽量少给宝宝吃,因为馅儿(草莓、豆沙、奶油等)在制作过程中很容易滋生细菌,引起变质。宝宝抵抗力差,吃了难免会生病,所以不宜给宝宝吃带馅儿的面包或包子。

## 选用强化食品时应遵守的原则

### ① 强化食品载体的选择

应以每天基本定量摄入的主食或主要辅助食品为首选载体,如:乳类、豆制代乳品及其他各类制品(米粉)等。简单地说,就是选择宝宝每天都吃的东西为强化食品的载体,如:缺碘地区可用碘强化食盐。

### ② 强化剂的选择

要补充当时、当地摄入不足,在食物中缺乏的营养素。因全国各地营养素缺乏是不均衡的,如高氟地区就不适于饮用含氟强化水,所以,父母在选用时一定要

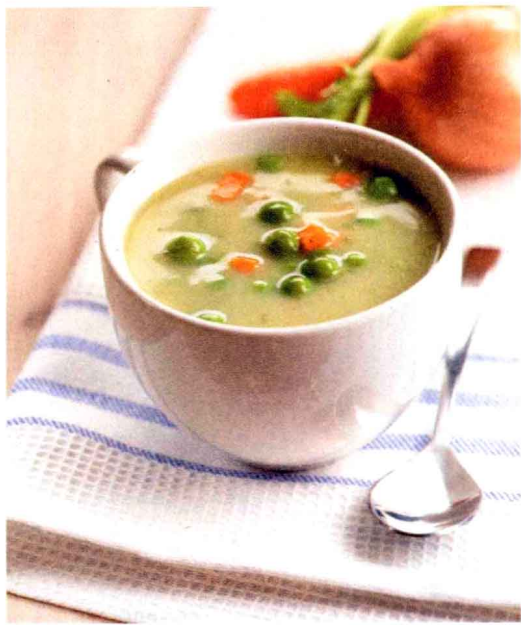
了解所处环境的情况。

### ③ 强化剂的剂量

强化剂的剂量必须合理,应根据我国营养学会推荐的各营养素的每天供给量及平均每天摄入不足的部分为强化量。缺什么补什么,缺多少补多少。太少达不到强化目的,太多则会造成营养素不均衡,甚至中毒。父母在使用时,必须细看所标强化剂的品种和剂量。

### ④ 熟知宝宝的饮食摄入量

父母应了解宝宝每天基本定量摄入

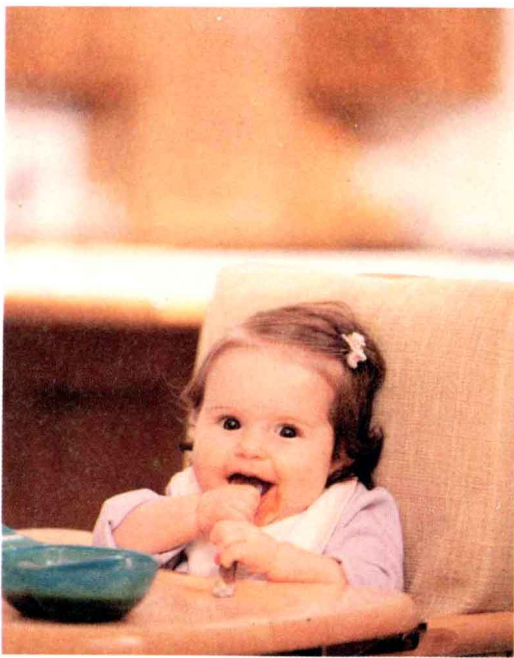




的食品(即天天吃的食品,包括主辅食)中强化剂的种类、剂量。必要时计算出总摄入量,与标准供给量比较,以防止摄入过多或过少。

### 鼓励宝宝自己动手吃饭

宝宝开始吃固体食物的一个月内,会更喜欢吃抓在自己手里的食物。因为这个时期的宝宝自觉意识已经萌发,他更喜欢自己吃东西。但是这个时候的宝宝还没有



很好的协调性,因此要想熟练地用汤匙吃饭还需要练习,一般需要几个月的时间。所以7个月的宝宝还不能自己用餐具来吃东西,更多的是用手抓着东西边玩边吃。这个时候,父母应该多鼓励宝宝自己动手,可以为宝宝准备一些条状的食品,例如可以把蔬菜切成条状,方便宝宝自己抓握。年轻爸妈千万不要因为宝宝把食物弄得到处都是而发脾气,其实这个时候宝宝对食物的需求量并不大,只要宝宝自己开心就可以了。

### 宝宝不能靠蜂蜜降火

奶粉喂养的宝宝容易出现大便干结的现象,因此有的妈妈就在调制奶粉时兑一点儿蜂蜜给宝宝喝,以防其“上火”,其实这样做弊大于利。宝宝的肠道并没有发育成熟,所以抵抗力很差,尤其对蜂蜜的刺激很敏感,吃蜂蜜会使宝宝容易拉肚子。除此之外,蜂蜜中含有大量的糖分和氨基酸,这些会影响宝宝对其他营养物质的吸收。



蜂蜜虽然是营养品,但宝宝过多食用反而会导致低血糖,引起呕吐、头晕等状况。如果吃了生产不规范的蜂蜜,其中可

能含有的有毒芽孢会破坏宝宝尚未成熟的免疫系统,这是极其危险的。



## 7个月宝宝的参考食谱

早餐	07:00	配方奶 200—250 毫升
上午	09:00—10:00	配方奶 200—250 毫升,小点心 2 块
中午	12:00	肉末粥一小碗
下午	15:30—16:00	配方奶 120—150 毫升,吐司(馒头)一小片
晚上	20:00	软面条(加菜末或肉末)
	22:00	配方奶 120—150 毫升



## 营养食谱特别介绍

### 草莓羹

**原料** 草莓 200 克,草莓冰激凌 30 克,鲜牛奶 100 毫升,矿泉水 50 毫升。

#### 做法

- 1 将草莓清洗干净,去蒂,切成小块。
- 2 将草莓择洗干净后,同草莓冰激凌、鲜牛奶、矿泉水一同倒入搅拌机中,搅拌均匀后倒入杯中即可。

#### 营养早知道

草莓中含有丰富的维生素,而且极易被宝宝的身体吸收,是一种老少皆宜的水果。这道羹品具有补虚养血、润肺利肠的食疗功效。

### 鱼肉松粥

**原料** 小米 50 克,鱼肉松 30 克,菠菜 20 克。

#### 做法

将小米淘洗干净后放在锅内,倒入适量清水,用大火煮沸,再改成小火熬至米粥黏稠;将菠菜择洗干净后,用



开水焯烫一下后切成碎末,与鱼肉松一起放入粥内,边煮边搅几分钟即可。

#### 营养早知道

此粥含有丰富的优质蛋白质、碳水化合物及钙、铁、磷和维生素等,可以作为宝宝补充钙质和蛋白质的良好来源。

### 火腿藕粥

**原料** 火腿、鲜藕各 50 克,米粥 100 克,高汤 50 毫升。

#### 做法

将鲜藕洗净后,削去外皮,切成碎末;将火腿切成小丁;将鲜藕末、火腿丁放在高汤中煮 20 分钟左右,倒入米粥稍焖片刻即可。

**营养早知道**

火腿含有丰富的蛋白质，鲜藕中含有大量的淀粉和粗纤维，这两样食材可以满足宝宝成长所需的营养。

**山药羹**

**原料** 山药 100 克，糯米 50 克，枸杞子少许，白糖适量。

**做法**

**1** 将山药去皮后洗净，切成碎末；将枸杞子洗净，备用；将糯米淘洗干净。

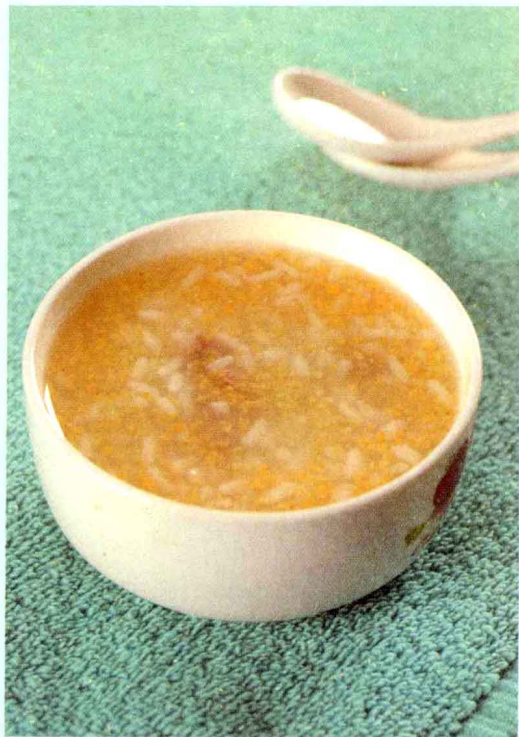
**2** 将锅中放入适量清水，倒入糯米用大火煮 20 分钟左右，再加入山药末和枸杞子煮熟，放入适量白糖即可。

**营养早知道**

山药质地细腻，味道香甜，其中含有的淀粉酶、多酚氧化酶等物质有利于脾胃消化吸收；而糯米中含有丰富的淀粉和粗纤维，两者均可以满足宝宝成长所需的营养。

**玉米排骨粥**

**原料** 米粥 1 碗，猪排骨 20 克，玉米粒 10 克。

**做法**

**1** 将玉米粒洗净后，剁成碎末；将排骨洗净后，剁成小块。

**2** 在锅中加入适量清水，用大火煮沸后，加入玉米碎和排骨块，改用小火熬烂，最后加入米粥熬煮片刻即可。

**营养早知道**

排骨能使宝宝获得优质蛋白质和钙、

磷等矿物质的补充；而玉米含有较多的粗纤维，可促进宝宝的肠道蠕动。

### 馒头菜粥

**原料** 青菜粥 1 碗，馒头 1/2 个，高汤少许。

#### 做法

- 1 将馒头掰成小碎块。
- 2 在锅内加入适量高汤煮沸，放入馒头碎块，用勺子捣碎后，稍煮片刻。
- 3 将青菜粥倒入，搅拌均匀即可。

#### 营养早知道

7 个月大的宝宝应该多食用一些淀粉类的食物，让宝宝多熟悉一下各种食物的味道。这样，宝宝长大后才不会挑食。而且此粥里面的馒头碎块还有助于宝宝练习吞咽。



## 8 个月 锻炼咀嚼能力

### 宝宝的生长发育

#### 8 个月大的宝宝的生长发育特点

这一月龄的宝宝生长发育比较迅速，活动量明显加大，独自坐着时，能将两手

的玩具互相敲打，五指活动更灵活，能自如地将玩具从一手换入另一手中。大部分宝宝开始学爬，有的宝宝用手和腹部向前爬；有的宝宝往后退着爬；还有的宝宝是坐着挪动身体。仰卧时，能将小脚放到自



己嘴中。

满8个月的宝宝,对妈妈建立了明显的依恋感,特别愿意和妈妈在一起,只要妈妈在他身边,他就会觉得很安全,玩儿得特别开心;如果妈妈匆匆离开他,他会感到难受,大声啼哭。此时宝宝能自然地发出“爸爸”、“妈妈”等复音,但都是无意识的。由于宝宝已添加了辅食,所以多数宝宝夜里可不用喂奶,一觉睡到天亮。也有部分宝宝夜里醒来需喂奶后才能入睡。

从8个月起,妈妈应注意培养宝宝良好的饮食习惯,给他吃多种食品,经常变换口味,以防发生偏食、挑食的现象,为宝宝的健康成长奠定基础。



## 认人

经过认识妈妈的阶段后,接下来宝宝就会害怕陌生人,甚至避开,这就进入了开始认人的阶段。

有许多宝宝在很早以前就会认人,不过到了这个时期更为明显,看到陌生人就会害怕、哭泣,妈妈对此也许会感到困扰,但这是一种正常发育的现象,不必担心,应将此看成是理所当然的事,不要勉强宝宝去接近陌生人。

如果宝宝因为害怕而哭泣,就需要紧紧地抱住他,解除宝宝的不安与恐惧,然后由妈妈和对方谈话,让宝宝得知对方不可怕,是妈妈的好朋友。

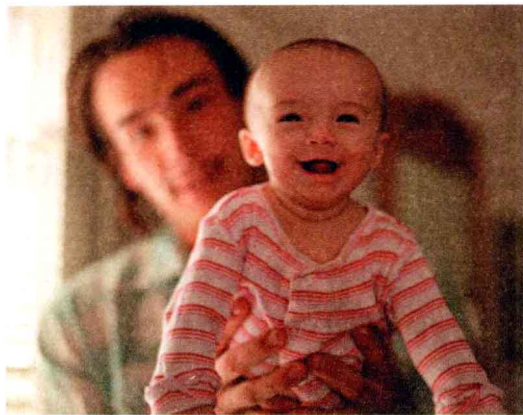
## 语言发育

从此时期开始,宝宝不仅会模仿自己的声音,同时也会模仿别人的声音。

如果对宝宝说话、唱歌,宝宝就会注视对方的嘴,如果是一句简单的话,宝宝就会加以模仿。对方若说:“bǎo,bǎo”,宝宝也会跟着说“bǎo,bǎo”。虽然此时



期的宝宝还不太了解“bǎo,bǎo”是什么意思,但是一再反复后,宝宝会逐渐了解这句话的意思。



在喂食断奶食品后,妈妈也可以说“cài,cài”或“吃cài,cài”,然后做出咀嚼的动作。在说话的同时做动作,这对宝宝来说是非常重要的,父母必须注意发音,让宝宝听到正确的读音。

每当宝宝有要求时,就会发出声音吸引成人注意,当他想喝牛奶或改变身体位置时,也会发出不同于哭泣的声音,其实他是想用语言表达,只是还不会说而已。

此时期的宝宝经常会向成人发出“ma,ma”或“ba,ba”的声音。

## ❁ 宝宝科学饮食攻略 ❁

### 8个月宝宝的喂养指导

宝宝8个月大了,妈妈的奶水已经满足不了宝宝所需的营养,所以断奶势在必行。要给宝宝增加辅食,减少奶水量,在不影响其营养成分吸收的前提下,保证断奶顺利进行。

妈妈从现在起不能时时喂宝宝奶水和奶粉,应早、中、晚适量,同时要上午、下

午各喂一次辅食。

此时的宝宝消化系统功能已经逐渐增强,因此可以给宝宝吃一些鱼、瘦肉、豆腐、奶制品等富含蛋白质的食物。要注意的是,要用新鲜瘦肉,并尽量弄碎或弄烂再喂给宝宝。

辅食不应添加得过快,等宝宝对一种辅食完全适应且没有任何不良反应后,再增加另一种。此外,为了让宝宝尽快适应



新食物,可以等宝宝饥饿的时候,先喂辅食,再喂适量的奶水。

## 本月宝宝可食用的食物

代乳品:如配方奶粉、鲜牛奶、羊奶、豆浆、豆粉等。

米糊、米粉、芝麻糊等:锻炼宝宝的吞咽能力,补充能量。

粥:可以在粥中加蔬菜、蛋、肉,为宝



宝补充充足的营养。

面食:如烂面条等,本月份还可添加小馒头和软面包,锻炼宝宝的咀嚼能力。

蛋:除了上个月的蒸蛋外,可以尝试不同的烹调方式料理蛋。

肉末或肉泥:各种禽肉都可做成肉末,帮助宝宝补充能量。

肉松和鱼松:搭配烂米粥食用,富含蛋白质和各种营养素,帮助宝宝补充热量。

肝末或肝泥:帮助宝宝补充维生素和矿物质。

动物血:包括猪血、鸭血、鸡血等,含有丰富的铁。

豆制品:除了豆腐外,还可以让宝宝尝试豆干,补充蛋白质。

蔬菜水果:除了可以添加在各种食物中外,还可以让宝宝生吃。

## 宝宝罐头可以适当做辅助食品

如果妈妈有时间,给宝宝添加的辅助食品最好是自己制作的,如熬米粥、煮面



条、蒸鸡蛋、炖汤等等。现在超市里也有各种宝宝罐头出售,如蔬菜的、牛肉的或猪肉的、猪肝的、水果的等等。为了省时省事,购买宝宝罐头当辅食也可以,但是不宜经常给宝宝吃。最可口、最有营养、最卫生的辅食还是妈妈亲手制作的食物。

## 宝宝可以喝鲜牛奶了

宝宝在本月可以喝鲜牛奶了。一般来说,与奶粉相比,宝宝会比较喜欢喝鲜牛奶。即使是这样,在给宝宝喂鲜牛奶的时候也要一点一点地来,刚开始的时候不要让宝宝喝太多,应该逐渐加量,最后再完全转换为鲜牛奶。刚开始的时候,妈妈要注意不要将晚上的奶粉换成鲜牛奶,因为奶粉与鲜牛奶相比更加浓稠,饱腹感也比

较强,这样宝宝才不会感到饥饿。妈妈在为宝宝选择牛奶的时候,要注意鲜牛奶的生产日期和保质期,不要让宝宝喝不新鲜的牛奶。可以将牛奶适当加热,但是不要煮沸,以免破坏牛奶中的蛋白质,不利于宝宝消化吸收,因此只要加热到和人体温度差不多就可以了。

## 锻炼宝宝的咀嚼能力

在宝宝8个月时,就要锻炼他的咀嚼能力了。有以下几点要注意:

- ① 需要及时添加辅食。一般在4个月时开始添加辅食,最迟不要超过6个月。
- ② 宝宝的食物遵循液体—糊状—固体的发展趋势。在宝宝7—8个月时,除了稀粥、软面条等较软的食物外,还可以喂给他馒头片、面包片、磨牙饼干等有一定硬度的食物。这样既能锻炼宝宝的咀嚼能力,又能刺激牙床,促进乳牙的萌出。1岁左右时,父母可以将蔬菜、肉类等食物切成小碎块喂给宝宝,或者让宝宝拿着某些食品自己嚼着吃。以吃猪肝为例,最初在5





个月时应给宝宝喂肝泥；8—9个月时，可以将煮熟的肝剔除筋后，剁成碎末，喂给宝宝；待宝宝接近1岁时，可将猪肝切成小碎块或者将猪肝切成很薄的肝片，让宝宝用手自己拿着吃，这个过程要循序渐进。

③ 培养宝宝咀嚼能力时，需要注意喂饭时不要太快，等宝宝把食物嚼碎、吞咽后再喂第二勺食物。

## 不要强行给宝宝喂饭

当宝宝撅起嘴巴、紧闭嘴巴、扭头躲避勺子、推开妈妈的手时，都是宝宝现在不想吃东西的信号。如果宝宝不想吃，切忌强喂，否则容易使宝宝出现讨厌吃饭的现象。

## 在宝宝的饭菜中要少放盐，不放糖

从培养健康味觉的角度讲，宝宝的饭菜中尽量不要放糖。因为过多地吃糖，会使糖在肠道中发酵，导致宝宝出现肠胀气、腹泻、大便呈绿色等症状。同时，会使



宝宝产生饱胀感，使宝宝不爱吃饭，情绪烦躁。宝宝8个月大后，食物中可少量放盐，放盐的程度应该以成人觉得没有什么咸味为适宜。之所以在宝宝8个月大后才开始在宝宝食物中放盐，是因为随着宝宝的发育，对钠盐的需求有所增加，且此时宝宝的味觉已充分发育。需要提醒父母的是，宝宝在这个过程中进食习惯并无规律



可循，也许今天吃了满满一大碗，而明天只吃一两勺。父母应耐心、细心地照顾宝宝，多观察自己的宝宝，才能成为最了解宝宝的父母。

## 可以慢慢地锻炼宝宝使用勺子

在这段时间里，妈妈喂宝宝吃饭时，感到最麻烦的是：

宝宝总抢妈妈手中的勺子，似乎对勺子的兴趣远远大于食物。有时躲闪不及，可能会将食物弄得到处都是，手忙脚乱地喂完饭，像是打了一场仗。这时，妈妈应意识到：让宝宝学习用勺子的时候到了。建议妈妈专为宝宝准备一把勺子。当宝宝的注意力集中在手中的勺子上时，他就不会干扰你喂他吃饭了。

开始的时候，宝宝拿勺子只会来回挥动，并且用它敲打桌子、盘子，异常兴奋。此时，他不能分辨勺子的凹面和凸面，只是在模仿成人的动作，要到小碗里“盛饭”（需要单独给宝宝准备一个不怕摔碎的小碗，并盛入少量食物）。宝宝往往因为不会

用勺子或手的力量不足而失败。即使用勺子可以盛出东西，但在往嘴里送的过程中，总是把食物弄得到处都是，桌子上、衣服上、地面上一片狼藉。虽然失败多次，但宝宝仍兴趣不减，兴致盎然地拿勺子继续练习。这种情况出现时，父母们往往有意无意地开始限制宝宝的行为，不让宝宝自己吃饭。其实，这是宝宝学习吃饭的必然





## 预防宝宝的断奶综合征

过程。宝宝只有通过不稳定地拿勺子,才有可能在日后熟练地使用勺子。同时,在使用勺子的过程中,可锻炼宝宝手、眼、脑的协调能力。因此,从宝宝的情绪、智能发育角度考虑这个问题,父母不应过多限制宝宝的这种行为。

为了避免打扫的麻烦(擦地、擦桌子、洗衣服等),每次最好让宝宝在固定的位置吃饭,身体离桌子要足够近(没有距离最好),桌面上铺上一张干净的纸,并给宝宝戴上喂饭的围嘴儿或穿上衣服。有了这身“行头”,便能减少很多麻烦。另外,由于这个时期宝宝手的控制能力比较差,使用坚硬的勺子时,容易发生意外,所以市场上出售的塑料软勺比较适合他们使用:既戳不到宝宝的嘴巴,也可以避免宝宝用钢勺敲打东西时产生噪音。此外,还可以准备一套玩儿沙土的玩具,让宝宝用铲子将沙土铲到桶里,再从桶里铲到外边,宝宝很喜欢重复练习这个动作。这将逐渐使宝宝的手的力量得到锻炼,平衡能力得到提高,最终可以用勺子盛到食物,并把它们准确地送入口中。

给宝宝断奶的时候,要注意预防宝宝的断奶综合征。传统的断奶方式会给宝宝的成长带来一定的负面影响。如果不及时纠正宝宝的依赖心理,没有正确的喂养,会让宝宝的营养跟不上,时间一长宝宝就



会出现蛋白质缺乏的情况,可能出现反应迟钝、容易哭闹、过度兴奋、头发变棕变红、无力、腹泻等症状。有的宝宝虽然并不消瘦,营养看上去也不缺乏,但是却会出现浮肿、肌肉萎缩等症状,还会发现宝宝的皮肤色素沉着、脱屑,甚至出现裂纹、鳞



状皮肤。如果作医学检查,会发现这些宝宝的肝脏都有肿大现象。这些都被称作断奶综合征。

对于断奶,妈妈要把它看成一个缓慢的过程,不要一下子就断掉。要多关注宝宝的心理状态,让其从精神上更快地适应断奶。妈妈要多关心宝宝,使宝宝能有一个积极的心态。要多给宝宝补充一些蛋白质,多让宝宝吃一些新鲜蔬菜和水果来补充维生素,增强宝宝的体质,帮助宝宝更快地度过断奶期。

护理宝宝要注意以下两点:

贵在坚持。断奶期间,宝宝可能会因断奶而出现哭闹、不适应,父母一定不要

因为心疼宝宝而犹豫不决,要坚持给宝宝断奶,不能拖延。同时,爸爸妈妈要对宝宝多多安抚、关爱,多和他交流、拥抱、玩耍,多陪在他身边。

循序渐进。宝宝增加辅食要循序渐进,不能操之过急。增加辅食要适当和适时。不要给宝宝太多种类的辅食,当宝宝身体不舒服的时候,不要强迫他进食,要让他对新食物有兴趣,并保持少食多餐。等宝宝慢慢喜欢上新食物和适应新的进食习惯后,再慢慢增加种类和数量。

为了帮助宝宝尽快断奶、适应辅食,妈妈可以用餐具喂宝宝,可以将奶倒入小碗,用小勺喂宝宝喝。让宝宝换一个方式去喝奶,可能会产生意想不到的好效果。当宝宝渐渐习惯用勺、叉、碗、杯、盘等器皿吃饭时,他就会渐渐忘记在妈妈怀里吃奶的感觉,这样更有助于宝宝断奶。

## 断奶后宝宝的营养补充

宝宝在断奶以后,自身的饮食结构就会相应地出现一些变化,对于妈妈或者家





人来说,一定要注意科学喂养,才能让宝宝健康成长。

宝宝断奶以后就要添加辅食,宝宝辅食的添加要秉持循序渐进的原则,由少到多、由稀到干、由细到粗。其中,由少到多有两层含义,一是食物的量要由少到多,二是食物的品种也要由少到多。此外,为宝宝选择食物也要符合宝宝身体成长的需求,保证食物营养的全面和充足,蔬菜、水果、肉、蛋、鱼、豆浆等都是适合宝宝的

营养丰富的食品。在断奶的初期,一定要保证宝宝每天都饮用一定量的牛奶,而且保持为宝宝添加辅食的多样性,每天都给宝宝不同食物的搭配,这样才能使宝宝保持良好的食欲。

宝宝每天的饮食要定时而且定量,对于刚刚断奶的宝宝来说,每天应该吃5餐。一日三餐的时间可以与家中大人同时进行,在两餐之间可以给宝宝一些小点心、喝一点牛奶,确保宝宝不会太饿。此外,还应该注意饮食卫生,给宝宝吃的食物一定要卫生、新鲜、冷热程度适中。

## 给宝宝添加辅食不宜过于精细

在给宝宝添加辅食的过程中,有些爸爸妈妈会因为谨慎而让宝宝的食物过于精细,其实这样反而不利于宝宝的健康。食物过于精细就难以锻炼宝宝的咀嚼能力,不利于牙齿的萌出以及萌出牙齿的整齐排列;不用咀嚼的食物也不会刺激宝宝的味觉,难以增进宝宝的食欲,不利于味



觉的发育,同时还会影响脸颊的发育。

若宝宝只吃粥或面食,不会吃饭菜,只要制作稍有不精细之处,就会引起宝宝

的不良反应,于是不再吃类似的食物,这样就会影响宝宝的健康发育。

## 8个月宝宝的参考食谱

早餐	07:00	牛奶或配方奶 200—250 毫升
中午	11:00	粥一小碗,鸡蛋 1 个,蔬菜末 30—40 克
下午	15:00—15:30	牛奶或配方奶 200—250 毫升
晚上	18:00	粥小半碗,肉末或鱼 30—40 克,豆腐 35 克
	21:00	牛奶或配方奶 200—250 毫升

## 营养食谱特别介绍

### 什锦细面

**原料** 细面半碗,鱼肉 30 克,肝 25 克,胡萝卜、菠菜各适量。

**做法** 将菠菜取嫩叶,洗净剁碎;胡萝卜蒸熟压成泥;鱼肉、肝剁成泥;一同下锅,加入细面煮至熟烂即可。

**营养早知道**

鱼肉和肝脏的营养都非常丰富，再加上适量的青菜，使宝宝的饮食营养更全面。

**木瓜百合粥**

**原料** 米 50 克，木瓜半个，百合 10 克。

**做法**

**1** 大米淘洗干净，木瓜去皮洗净切小块，百合洗净切碎。

**2** 锅中加水煮开，放入大米、木瓜、百合，大火煮开，转小火熬煮 1 小时至粥烂即可。

**营养早知道**

木瓜中含蛋白质、钙、磷、铁等元素，百合中含有的多种生物碱对机体有良好的营养滋补功效，能润肺止咳，对宝宝的健康十分有益。

**香菇油菜粥**

**原料** 稠粥 1 碗，香菇 2 朵，油菜 2 棵。

**做法**

**1** 将油菜洗净，切末；香菇洗净，切碎。

**2** 将粥加水，用大火煮开后，放入油菜末和碎香菇，盖好锅盖，转小火煮至菜末熟透即可。



### 营养早知道

油菜和香菇的含钙量比较丰富,对宝宝的身体健康有益。



### 三鲜豆腐脑

**原料** 鸡肉 10 克,豆腐脑 40 克,虾仁 3 个,香菇 2 朵,鸡蛋 1 个,高汤 60 毫升,淀粉、香菜末各适量。

### 做法

**1** 将鸡肉去皮,剁碎;香菇洗净,切成末;将虾仁洗净、剁碎,和少量蛋清、淀粉拌匀。

**2** 将高汤放入锅内烧开,加入鸡肉泥、虾仁泥、香菇末,用大火煮沸后,转小火,将豆腐脑慢慢滑入锅内,略煮即盛出,撒上香菜末即可。

### 营养早知道

豆腐脑细腻滑嫩,再加上虾仁、鸡肉、香菇,营养更加全面均衡,很适合宝宝食用。父母也可将虾仁、香菇等按照宝宝的喜好换成其他食材。



### 番茄土豆羹

**原料** 土豆 1 个,番茄 1 个,肉末 25 克。

**做法** 将番茄去皮切碎;土豆煮熟,去皮压成泥;将碎番茄、土豆泥和肉末一同搅拌,蒸熟即可。



## 营养早知道

番茄可为宝宝提供丰富的维生素C和大量纤维素,可预防感冒,防止便秘。如果宝宝因为番茄的酸味而不喜欢吃,父母可以按这道菜品的做法将番茄与土豆泥、肉末做成混合羹,使番茄的酸味得到缓解。

## 紫菜海味汤

**原料** 紫菜10克,香菇2朵,鸡蛋1个,虾仁10克,高汤150克。

## 做法

**1** 将紫菜撕成小块;虾仁剁碎;香菇剁碎;



将鸡蛋打匀。

**2** 将高汤烧开,放入紫菜、虾仁碎、香菇碎,再煮开后,浇入鸡蛋液,稍煮2分钟即可。

## 营养早知道

紫菜含有丰富的蛋白质、胡萝卜素、核黄素、钙、磷、铁等,营养十分丰富。父母在挑选紫菜时要选择深紫色,薄而且有光泽的,装在密封干燥的黑色袋中,放在阴凉避光处。否则,紫菜的营养会被破坏。

## 香菇鸡肉羹

**原料** 大米40克,鸡胸脯肉50克,香菇2朵,植物油适量。

## 做法

**1** 将大米淘净;鸡胸脯肉剁成泥;香菇洗净,剁成碎末。

**2** 锅内加适量油烧热,放入鸡肉泥、香菇末翻炒,把淘好的大米放入锅中翻炒,与香菇末、鸡肉泥混合均匀。





**3** 向锅内加适量水，加盖熬至黏稠即可。

#### 营养早知道

香菇、鸡肉的蛋白质含量较高，热量

较低，适合宝宝食用。

## 9个月 进食开始减少

### 宝宝的生长发育

#### 9个月大的宝宝的生长发育特点

这一月龄的宝宝动作更为灵活，不但会坐而且会爬，还会自己坐起来、躺下去，有的宝宝能扶着物体站立。手眼配合协调，两手会传递玩具，会用手拍桌椅。

满9个月的宝宝，能模仿、重复成人的简单音节。如，成人说：“妈妈。”他也会学说：“妈妈。”并能将语言与实际意义联系起来，如问：“电视机呢？”他就用手指向电视机。

这时期的宝宝情绪更为丰富了，看到

陌生人会扭转身体，低下头，或是哭闹；见到熟悉的人会笑，或者伸出手臂要别人抱。喜爱音乐的宝宝会随着音乐摆动身体，能明显地表达快乐的情绪。

由于辅助食品在宝宝食物中的比重越来越大，品种也相应丰富，所以9个月





的宝宝排出的粪便带有“臭味”。大小便较规律,通常情况下,每天排便1—2次。

## 依恋妈妈

此时期的妈妈对宝宝而言,更是一个特殊的人物,宝宝认人之后,紧接着就开始追寻妈妈。

当陌生人来到身边或疲倦、饥饿时,

宝宝会立即寻找妈妈,如果没有看到妈妈,就会大声哭泣,甚至不断爬动或抓住东西步行,以找寻妈妈,直到依偎在妈妈身边才安下心来,因为妈妈具有一股力量,可以安抚宝宝的不安与恐惧。

## 好奇心强

由于会爬行,行动变得较自由,双手也很灵巧,因此宝宝的世界就大为扩展,好奇心也随之增强,他会随处拍拍东西、摸摸东西、尝尝东西。

只要是看到感兴趣的东西,他就会用手去抓或摸,有时候还会动用舌头去舔,因为他想了解自己周围的事物。

这种好奇的探索动作会与日俱增,宝宝尤其喜欢拉开妈妈化妆台的抽屉,翻出里面的东西,这一点让妈妈很困扰,但是宝宝却乐此不疲。这种表现和智力的发展有很大的关联。在宝宝伸手能及的抽屉里,最好不要放置危险的东西或不能让宝宝触摸的东西。设定好宝宝专用的抽屉后,再开导他说:“这是你的抽屉。”然后让宝宝自由地翻取。



## ● 宝宝科学饮食攻略 ●

### 9个月宝宝的喂养指导

宝宝9个月时，乳牙已经长出4颗，消化能力大大增强，父母在喂养宝宝时应该注意：

白天尽量不再喂养母乳或奶粉，让宝宝逐渐进入断乳后期。要给宝宝增加适当的辅食，米饭要做得尽量稀软，肉要以瘦肉为主。辅食的数量和种类要比以前有所增加。可以添加一些鱼、蛋、土豆、胡萝卜等食物。

在早、午饭期间可以增加一些饼干、烤馒头片等固体食物作为点心，还要给宝宝补充一些水果。可以把宝宝的小手洗干净，让他自己拿着水果吃，但是给宝宝的水果不宜过多，一般一天不超过一个。

素B<sub>12</sub>的缺乏而导致营养性贫血。添加辅食的原则是：由少到多，由一种到多种，由细到粗。有些宝宝由于错过了添加辅食的好时机，或由于添加辅食的方法不当等原因，到了9个月还不愿意吃辅食。当父母将装满食物的勺送到宝宝嘴里时，他会用舌尖把食物推出口外，不会咀嚼，也不会



### 宝宝不吃辅食的应对方法

9个月以上的宝宝，如果长期不添加辅食，就会由于食物中铁、叶酸和维生素



吞咽食物。此时，父母不要失去信心，应有耐心，要从米粥、菜泥、水果糊、蛋黄等食品开始，逐渐过渡到半固体食物；从一小口开始，逐渐一勺接一勺地喂，直到宝宝会吃食物为止。

## 宝宝“偏食”的应对方法

这一月龄的宝宝味觉发育日趋敏感，对食物的好恶也越来越明显，对不喜欢吃的食物，一入口就会吐出来。

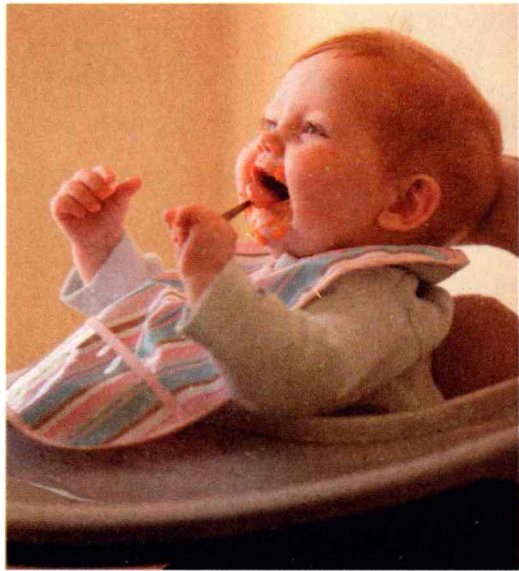
对宝宝的这种“偏食”行为应想办法改善，妈妈可将他不愿吃的食物切碎，混在别的食物内搅拌做成肉糕、稀粥，或者配上其他颜色的食物，改变食物的形状，引诱和刺激宝宝去吃。

如果这些办法也不奏效，妈妈也不用急于纠正他的“偏食”，因为宝宝在大米、面条、面包中，只要吃其中一种，就不会出现热量不足的情况；在鱼、鸡蛋、牛肉、猪肉、鸡肉中，只要不拒绝其中三种，就不会营养失调。宝宝不愿吃的食物品种，可用营养成分相近的其他食物代替，不愿吃蔬

菜，那么就多吃水果……另外，宝宝这个月不喜欢吃的食品，到了下个月可能就爱吃了。所以强迫宝宝改变“偏食”是不明智的做法。

## 宝宝体重不增加的应对方法

宝宝的体重按月增长，妈妈会感到很高兴，如果宝宝的体重没增长，父母则会



焦急不安，怎么办呢？

首先，父母应观察宝宝进食的情况，看营养是否均衡，进食量是否适中，然后

根据情况合理地调配营养。在添加食物时，应避免食物品种单一或者过于精细。8—9个月的宝宝每天应吃5—6餐；中、晚餐以辅食为主；早上、中午起床后，晚上睡觉前各喝一瓶牛奶。另外，还要吃水果、点心等食物，以保证各种营养的摄入量。

其次，父母还应保证宝宝有充足的睡眠时间，此月龄的宝宝，每天睡眠时间为14—15小时。宝宝只有睡得好，才会精神愉快，食欲旺盛。

最后，父母还应让宝宝多活动，特别是户外活动有益于宝宝的身心健康。

只要宝宝能吃好、睡好、玩好，那么体重自然就会有规律地增长，父母不要过于担心。

## 鲜牛奶 PK 婴幼儿配方奶粉

有些妈妈因为奶水不够，会选择人工喂养的方式喂养宝宝。但是在选择用何种乳制品喂养宝宝时往往会有各种疑问。有的老人说鲜牛奶要比奶粉更适合宝宝食用，但事实上不是这样的。鲜牛奶含有过

多的蛋白质和磷，而相对的叶酸和铁的含量较少。而现在的优质婴幼儿配方奶粉中根据宝宝的生长发育需求，将蛋白质分解成氨基酸，容易被宝宝消化和吸收。所以，在宝宝8个月之前最好选用专业的婴幼儿配方奶粉来进行人工喂养。

## 教宝宝学会用小碗和杯子

当宝宝9个月的时候，已经开始知道小勺是用来吃东西的用具，这个时候父母还应该让宝宝学会使用小碗和杯子，让宝宝从对奶瓶的依赖中脱离出来，进而接触更多的餐具，这对宝宝认识能力的完善也有着重要的作用。

在最开始帮助宝宝时，父母可以为宝宝准备小一点、比较轻的小杯子，可以先从模仿开始，父母可以用杯子假装喝东西，让宝宝来模仿。等宝宝对使用杯子产生兴趣之后，可以将奶粉冲在杯子或小碗里喂宝宝喝，让宝宝知道杯子和小碗也是可以用来喝奶的。等宝宝习惯之后，自然就会学会使用杯子和小碗了。宝宝对使用



杯子和小碗的兴趣可能不会一直保留,这样就需要父母想一些办法来吸引宝宝的注意力,可以用样式比较特别、颜色比较可爱的餐具,或是给宝宝换喂其他口味的牛奶或果汁。父母在这个时期要多给宝宝练习的机会,如果因为舍不得而让宝宝没有使用其他餐具的机会,这样既不利于宝宝动作能力的发展,也不利于宝宝独立性格的建立,会影响宝宝日后的身心发展。

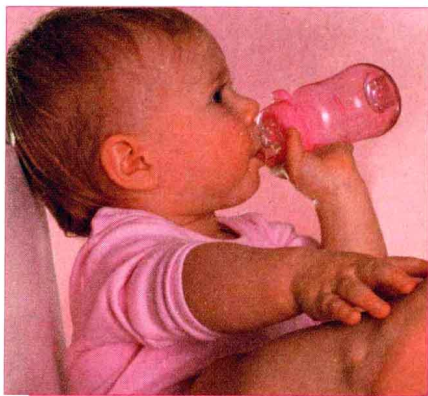
## 让宝宝自己喝水

随着宝宝逐渐长大,妈妈可以逐渐训练宝宝的生活自理能力。比如让宝宝尝试自己用水杯喝水,渐渐告别奶瓶,让宝宝慢慢适应没有奶瓶的生活。

用杯子喝水与用奶瓶完全不同,这对于宝宝来说还比较难,可以慢慢学习和训练,不能操之过急。不要一下子就不让宝宝用奶瓶,否则可能让宝宝因为无法用水杯顺利喝水而产生厌恶杯子的情绪,这样就更无法尽快学会用杯子。开始的时候妈妈可以先用小勺子喂宝宝喝水,当宝宝学

会一口一口咽水以后,再给宝宝用杯子。宝宝刚开始用杯子的时候,杯子中装的水不要过多,最好只装一两口的量,等宝宝慢慢学会了,再逐渐增加水量,不能一次加得过多。此时宝宝的动作还不是很灵活,可能会一边喝一边漏,也可能会打翻杯子,妈妈千万不要怕麻烦就不训练宝宝用杯子喝水的能力,也不要看宝宝哭闹就心软又让宝宝用奶瓶,这对培养宝宝非常不利,会阻碍宝宝的成长。

在教宝宝用杯子喝水的时候,妈妈可以先给宝宝开口比较小、有两个把手的方便水杯,然后再逐渐加大难度,让宝宝慢慢习惯水杯。





## 9个月宝宝的参考食谱

早餐	07:00	粥半碗, 蔬菜末或肉末适量, 鸡蛋 1 个
上午	09:00	牛奶或配方奶 100—150 毫升, 小点心 1—2 块
中午	12:00	面条半碗, 加适量蔬菜、肉或鱼
下午	15:00—15:30	牛奶或配方奶 200—250 毫升, 小点心 1 块
晚上	18:00	粥 1 碗, 小块的菜、肉末或鱼 50 克
	20:00	睡前加 1 次牛奶或配方奶 100—150 毫升

## 营养食谱特别介绍



### 蒸全蛋

**原料** 鱼肉泥 15 克, 鸡蛋 1 个。



**做法** 将鸡蛋打散, 和鱼泥一起搅

拌均匀, 蒸熟即可。

### 营养早知道

鸡蛋的营养很丰富, 但是有的宝

宝不宜吃蛋清，会过敏，父母要注意这一点。



### 草莓蛋糕

**原料** 面粉 50 克，鸡蛋 1 个，草莓 8 颗，牛奶、白糖各适量。

#### 做法

**1** 将草莓洗净，去蒂，切丁；将鸡蛋和白糖搅打均匀，加入面粉、牛奶，搅拌成糊状。

**2** 将草莓丁和面粉糊搅拌后，装进烤盘，放入预热好的烤箱，烤半小时至熟即可。

#### 营养早知道

鸡蛋、草莓、面粉能为宝宝提供蛋白质、维生素等多种营养素，父母在喂宝宝吃蛋糕时，一定要分成小块，配合牛奶一起吃。

### 奶油豆腐

**原料** 豆腐 50 克，奶油半杯，盐适量。

**做法** 将豆腐切成小块，与奶油加水一同煮熟，加盐调味即可。

#### 营养早知道

豆腐是食药兼备的食物，可与许多食物同食，宝宝可经常食用。

### 什锦猪肉菜末

**原料** 猪肉 20 克，青椒 15 克，番茄 1 个，胡萝卜 10 克，洋葱 10 克，盐、肉汤各适量。

#### 做法

**1** 将猪肉和青椒、番茄、胡萝卜、洋葱都切成碎末。

**2** 将猪肉末、青椒末、胡萝卜末、洋葱末一



并放入肉汤中煮熟至软烂,再加番茄末略煮,加盐调味即可。

### 营养早知道

这道菜品含有丰富的蛋白质、碳水化

合物、脂肪、维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub>、维生素 C 和铁、钙、磷等营养素,能为宝宝提供充足的营养。

## 10 个月 注意两餐中的点心

### 宝宝的生长发育

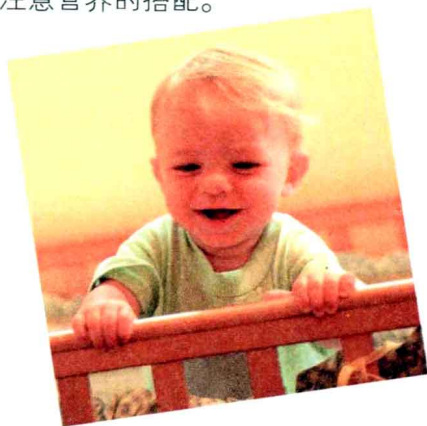
#### 10 个月大的宝宝的生长发育特点

这一月龄的宝宝大多已长了上下共 4 颗门牙,四肢动作的协调性有了很大进步,爬的技能熟练多了,活动的能力也增强了。有的宝宝能扶着栏杆迈出一两步,也有的宝宝能试着独站,手的动作得到了进一步的发展,能从抽屉中取出玩具。他们能观察大人的动作并进行模仿,如点头、鞠躬等动作。

此月龄的宝宝,能听懂几个常用的词语,特别喜欢听赞扬的话。如果父母称赞他

的表演,他会重复表现给你看,还会用动作表示“欢迎”、“再见”等,能与成人友好地相处。他们的睡眠时间较以前减少,活动时间增多,妈妈应多和他们做亲子游戏。

这时期的宝宝主要吃辅食,所以父母应注意营养的搭配。





## 体格特征

此时期宝宝的平均体重：男宝宝约为9.2千克，女宝宝约为8.7千克；身高：男宝宝约为73.1厘米，女宝宝约为71.8厘米。

## 运动能力

宝宝爬行更加灵活。9个月已经能向前爬的宝宝到了10个月后，就完全能用

手脚爬行，可以爬得很远。

宝宝会抓着东西站起来，如果眼前有东西，会伸手去拿，也可以一手拿玩具站立。

有些宝宝已经能微微向前跨步，甚至可以连走几步，但这是因人而异的，即使在正常的生活条件下，快与慢也有半年之差，所以不要过于担心或高兴，只要宝宝的运动机能发育正常即可。

# ❀ 宝宝科学饮食攻略 ❀

## 10个月宝宝的喂养指导

9—10个月的时候，宝宝可以长出4—6颗乳牙，消化能力和咀嚼能力都进一步增强，可以用主食代替母乳。喝奶粉长大的宝宝，也要将奶量降到最低，不能当做一日三餐的主食。一日三餐之外，可以给宝宝一些牛奶和点心，补充蛋白质和无机盐。

继续增加辅食的量和种类。可以多加

一些稀软的米饭，让宝宝慢慢适应这些固体食物。

要培养宝宝良好的饮食习惯和卫生习惯。给宝宝喂食要选择一个固定的地方，不要总是变动。12个月以前的宝宝，因为身材比较小，喂他吃饭时最好将他放在小车内。如果要坐在椅子上，应该选择可以调整高度的椅子以适合宝宝。吃饭的时候，宝宝时常会把饭菜粘到嘴边或衣服上，妈妈应该在宝宝吃饭的时候给宝宝戴



上围嘴儿，同时及时用毛巾给宝宝擦拭，让宝宝时刻保持干净、清洁的状态，使宝宝从小养成良好的卫生习惯。

宝宝吃饭的时候，注意力可能总是不集中。妈妈可以采取一些比较有趣的方法，例如：一边喂饭，一边对宝宝说：“飞机来了，要在宝宝这儿降落，宝宝要张开嘴啊。”让宝宝对吃饭的兴趣大大增加。宝宝现在喜欢摆弄一些餐具，妈妈可以给宝宝



一把小勺，让宝宝自己吃食物，寻找吃饭的乐趣。

给宝宝选择的食物应该种类繁多，要清淡，不可过甜或过于油腻。给宝宝喂食要根据宝宝的个人情况而定，当宝宝吃饱了或者不喜欢吃的时候，尽量不要勉强宝宝，否则会影响宝宝的食欲。

## 10个月宝宝的食物要求

无论是吃母乳还是吃奶粉的宝宝，都应在午饭和晚饭之间添加些点心，如蛋糕、饼干、薄饼等。吃完点心后，喝点儿白开水，以便清洁牙齿。但是，不要给宝宝吃粽子、糯米糕、花生、巧克力等不易消化的食品，也不能给宝宝喝可乐之类的饮料。

### 正确给宝宝点心

对于这个月的宝宝来说，两餐中的点心是不容忽视的。宝宝都喜欢吃好吃的点心，如饼干、蛋糕、布丁等。父母要注意的是，给宝宝点心应该适量。一般的点心都



会比较甜,含有的糖分比较多,吃得过多会影响宝宝牙齿的正常发育,因此在宝宝吃过点心后,要用温水漱口。另外,给宝宝的分量和宝宝吃点心的时间妈妈应该做到心中有数,不要因为宝宝想吃就给他吃。比较适合宝宝吃点心的时间是下午2—3点。

针对宝宝不同的生长发育情况,妈妈要调节给宝宝点心的数量。

对于体重比较轻的宝宝来说,宝宝主食吃的比较少,可以在午餐和晚餐中间让宝宝吃些点心,妈妈可以选择能够吸引宝宝的点心,来帮助宝宝增加体重。

对于体重比较重的宝宝来说,最好不要在主食之外再吃点心了,可以让宝宝吃些糖分不高的水果,或是喝点酸奶。

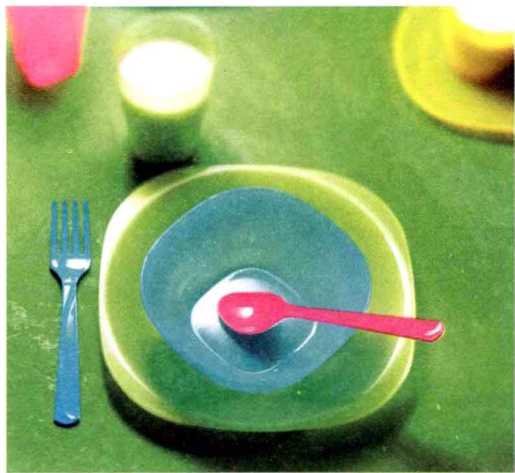
## 帮宝宝选好餐具

宝宝餐具的选择是很重要的,如果选择了存在安全隐患的餐具,很容易对宝宝的健康产生不良影响。

### ① 彩色餐具

现在很多餐具都带有彩釉,事实上彩

釉不利于宝宝的健康,其中可能会含有铅,而一旦彩釉餐具中盛装的是酸性食物,彩釉中的铅就会溶解出来,沾染到食物上,这样宝宝就可能食入含有铅的食物。另外,有些涂有彩漆的筷子也同样不能让宝宝使用,当这些筷子老化或是被宝



宝经常使用,其中的铅就有可能被宝宝直接吞食下去。如果宝宝体内铅含量过高,就会对智力发育产生严重的影响。

### ② 普通塑料餐具

普通的塑料餐具一般在加工时可能会为了配合某种特定的材质而添加各种工业溶剂,就会带有部分毒性。当使用塑料餐具的时候,这些微量毒素会依附在食



物上,当宝宝食用时,就会对宝宝的健康产生危害。尤其是在普通塑料餐具加热的时候,毒性会比平时更大,对人体健康的危害也更大。所以,新手父母帮宝宝选择餐具的时候一定要以安全性为最重要的原则,应选择经过严格检测、专门针对婴幼儿设计制作的塑料餐具。

### ③ 尖锐餐具

一些不锈钢的餐具如勺子、叉子会对宝宝的健康产生威胁,尤其是制作不合格、带有粗糙边缘的餐具,宝宝使用会很危险。因为宝宝即使已经可以自己使用餐具,但手部的平衡能力和定位能力还比较差,使用比较锋利的餐具很容易弄伤自己。

### ④ 不容易清洗的餐具

有些餐具在使用后很容易沾染上食物的油垢和汤汁,清洗起来很不容易。如果宝宝经常使用这样的餐具,会使胃肠道感染各种病菌,影响宝宝的健康。

宝宝吃不饱,因此总会强迫宝宝多吃,其实,宝宝的胃容量比较小,只要吃饱了,身体的保护机制就会发挥作用,因此宝宝就会停止进食,父母一定不要强迫宝宝吃饭。

另外,由于宝宝嗅觉、味觉上的敏感度差异,有些宝宝会拒绝吃某些气味比较特殊的食物,对于这种情况,父母可以选择具有类似营养价值食物来代替,或者通过烹调手段去掉食物的气味,重点是不要强迫宝宝进食,以免引起反效果。



## 不要强迫宝宝吃饭

父母在喂养宝宝的时候,总是会担心



# 10个月宝宝的参考食谱

早餐	07:00	牛奶或配方奶 200 毫升, 面包两块
上午	09:00	白开水 100 毫升, 小点心两块
中午	11:00	米饭小半碗, 蔬菜适量, 鸡蛋一个
下午	15:00	牛奶或配方奶 150 毫升, 小点心一块, 水果适量
晚上	18:00	稀饭小半碗, 肉末、蔬菜、水果各适量
	22:00	牛奶或配方奶 120 毫升

## 营养食谱特别介绍

### 蛋黄豆腐羹

**原料** 豆腐 100 克, 咸蛋 2 个, 鸡汤、豆油、盐各适量。

### 做法

**1** 将豆腐切成小块, 用热水焯过; 咸蛋蒸熟





后取出蛋黄,用勺子压成蛋黄泥。

**2** 锅内加适量油烧热,放入蛋黄泥翻炒,加入鸡汤,大火烧开后放入豆腐块,转小火焖烧2分钟,加盐调味即可。

#### 营养早知道

豆腐性味甘寒,有清热解毒、强健脾胃的功效,还含有丰富的蛋白质、钙及多种酶,可以为宝宝补充营养。

#### 胡萝卜鸡蛋碎

**原料** 鸡蛋1个,胡萝卜1根,生抽适量。

#### 做法

**1** 将鸡蛋煮熟后,放入凉水里过一下,剥去外壳,切碎。

**2** 将胡萝卜洗干净,煮熟后切碎。

**3** 将胡萝卜碎和鸡蛋碎一起搅拌,加少量生抽即可。

#### 营养早知道

这道菜品能够为宝宝提供充足的蛋白质、胡萝卜素和其他营养成分,适合宝宝经常食用。

#### 牛奶玉米汤

**原料** 牛奶100克,玉米粒30克,白糖适量。

#### 做法

**1** 玉米粒用热水煮熟,沥干水分切碎。

**2** 将牛奶放入锅中,加热到沸腾时加入碎玉米,搅拌均匀,放适量白糖即可。

#### 营养早知道

牛奶和谷物搭配会使蛋白质的供应量增加,为宝宝补充充足的钙质。

#### 营养蘑菇豆花

**原料** 蘑菇30克,豆花50克,水发木耳10克,高汤100毫升,橄榄油、姜末、盐各少许。





## 做法

**1** 蘑菇撕成小块,用热水焯过;水发木耳洗净、撕碎。

**2** 锅置火上,放入橄榄油,烧热后放入姜末煸炒,接着下入蘑菇、碎木耳,略翻炒后加入高汤煮开,加入豆花,焖煮3分钟后加适量盐调味即成。

## 营养早知道

豆花营养丰富,含有人体需要的多种氨基酸,对冠心病、糖尿病有特殊疗效,已被列为全球六大保健食品之一;蘑菇的蛋白质含量大多在30%以上,比一般蔬菜、水果的含量要高,而且这些营养物质容易被宝宝吸收。除此之外,蘑菇还可以开胃,如果宝宝偏瘦,可以多多食用此菜。木耳有助于预防心脑血管疾病。此菜品还可以适量加入一些鸡肉泥、鱼肉泥等,营养会更丰富。



## 地瓜芋头泥

**原料** 地瓜 60克,芋头 50克。



## 做法

**1** 将地瓜、芋头洗净后,用高压锅蒸熟。

**2** 将熟地瓜和芋头去皮后,压成泥状即可,食用时可加少量白糖。

## 营养早知道

地瓜属于碱性食品,可平衡人体的酸碱度,其味甘性温,能润肠通便、健脾胃。其中含有的大量纤维素能在肠道中吸收水分,使宝宝通便顺畅。地瓜中还含有大量的糖、蛋白质、各种维生素和矿物质,其所含的维生素B<sub>1</sub>是大米的7倍,维生素C的含量与柑橘不相上下。芋头的营养也十分丰富,其中含有的低聚糖能增强宝宝的机体免疫力,黏液蛋白被人体吸收后能够产生一种免疫球蛋白,可提高宝宝的机体抵抗力,其含有的黏液皂素和多种微量元素可增进食欲,有助消化、补中益气之效。





## 蔬菜五宝杂烩

**原料** 虾仁 50 克,胡萝卜 1 根,花椰菜 50 克,蘑菇 50 克,水发木耳 10 克,豆油、盐各适量。

### 做法

**1** 将胡萝卜洗净,削皮,切成薄片;将花椰菜切成小块;蘑菇洗净切成小片;水发木耳撕成小块;虾仁切成小块。

**2** 锅内加适量豆油烧热,下胡萝卜片、花椰菜块,再放入虾仁块、蘑菇片、水发木耳块,炒熟后加盐调味即可。

### 营养早知道

虾仁中含丰富的优质蛋白质、钙、磷等;胡萝卜中含有丰富的胡萝卜素;花椰菜有补脑填髓之效;蘑菇可使宝宝的大脑强健;木耳有补血的功效。这些营养物质构成了营养全面的佳肴,适合宝宝食用。

## 11 个月可以吃米饭了

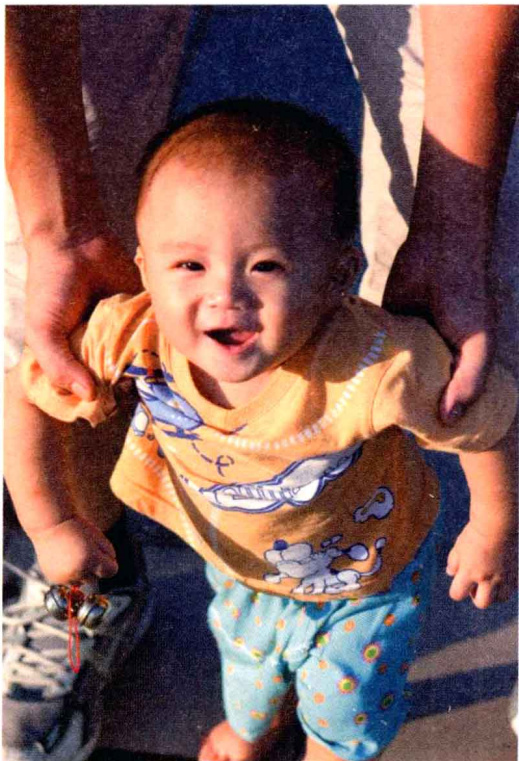
## 宝宝的生长发育

### 11 个月大的宝宝的生长发育特点

这一月龄的宝宝,又有了许多明显的变化。他们能转身,并左右摇摆身体,有的能扶着东西走路,有的能由成人双手牵着

向前迈步;他们的双手总是动个不停,对任何物体都想摸一摸、动一动,比如拉开抽屉、撕破报纸等。

此月龄的宝宝能初步理解成人的话,如妈妈说“耳朵”时,他就会指自己的耳朵。此时,大部分宝宝会说“爸爸”、“妈



低于 7.4 千克、女宝宝低于 7.01 千克应引起注意。男宝宝身高为 73.1 厘米,女宝宝为 71.8 厘米左右为正常。

这一月龄的宝宝,消化功能日渐增强,能接受的食物品种更为广泛了。

### 记忆力

把布盖在宝宝正在玩弄的玩具上,九十个月的宝宝会因突然失去目标而发出呼叫,却不会掀开布去拿玩具。但是到了 11 个月,宝宝就会掀开布,把玩具重新拿出。这是因为他知道玩具在什么地方,从而进一步探索,只有探索行为出现,才能培育出记忆力。

妈”。见到母亲会叫“妈妈”,见到父亲会叫“爸爸”。

11 个月的宝宝能明显地表现自己的喜怒哀乐,见到喜爱的东西会伸手去拿,见到不喜爱的东西则会推掉。要求得不到满足时,会生气、愤怒、喊叫,甚至拳打脚踢。

11 个半月的宝宝,体重平均值:男宝宝为 9.2 千克,女宝宝为 8.7 千克。男宝宝

### 语言能力

这个时期的宝宝虽然还不会说话,但已经能把特定的发音连接起来,而且会不断发出声音,例如一说到“饭饭”就知道是吃东西的意思。起初妈妈可能不知道宝宝想说什么,但最好仔细观察四周的情形,尽量去理解宝宝,如果知道他想喝水,就