

卫生部 - 联合国儿童基金会  
灾后妇幼卫生重建支持项目



unicef  
联合国儿童基金会



# 科学喂养 0-12 个月宝宝

## 健康教育宣传指导手册



婴儿时期是一生中生长发育最快的时期，宝宝在这个阶段特别需要补充更多更加优质的营养来满足生长发育，如果长期营养供应不足，生长发育就会受限，甚至停止，不仅宝宝当时的健康状况会受到影响，而且还会错过发育的最佳时期，从而影响一生的健康。因此，婴儿期的营养是非常重要的。

## 6个月以内宝宝喂养推荐

出生至6个月宝宝的最佳喂养方式

——纯母乳喂养

纯母乳喂养即宝宝只吃母乳，不添加其他任何食物（药物、维生素、矿物质滴剂除外）。

### 纯母乳喂养的好处

营养

卫生

方便

少生病

宝宝聪明

预防妈妈产后出血

减少妈妈患乳腺癌、卵巢癌的危险

减少成年后患慢性病的风险



## 为什么要给孩子吃纯母乳到6个月？

正常情况下，宝宝从出生到6个月大只吃母乳就可以满足生长发育所需的各种营养成分和免疫物质，包括充足的水分。



**小于6个月只要宝宝想吃，白天黑夜都喂母乳，24小时不少于8次。**

### 初乳很重要

产后头几天分泌的又黄又黏的乳汁叫初乳，它是初生宝宝最好的营养，还能预防疾病。



## 正确的哺乳姿势

宝宝的头和身体呈一条直线，使宝宝的头、颈和躯干都得到支撑，身体转向母亲，紧贴母亲身体，宝宝的下颌紧贴乳房，鼻尖对着乳头。

### 母乳喂养的体位



摇篮式



环抱式



交叉式



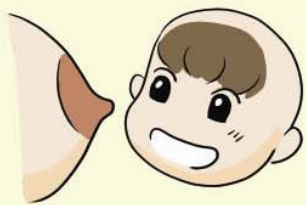
侧卧式

**要点：胸贴胸，腹贴腹，下颌贴乳房，鼻尖对乳头**

## 正确的含接姿势

妈妈托起乳房，用乳头刺激宝宝的嘴唇，当宝宝的嘴张得很大时顺势让宝宝含住乳头和大部分乳晕，吸吮时面颊鼓起，下嘴唇向外翻，能看见吞咽动作或听见吞咽声。

1



**刺激：**哺乳先将乳头触及宝宝嘴唇

2



**张嘴：**看准宝宝的嘴张大，像打哈欠的样子

3



**含乳：**顺势让宝宝含住乳头和大部分乳晕

4



**吸乳：**吸吮时面颊鼓起，下嘴唇往外翻，能看见吞咽动作或听见吞咽声

5



**离乳：**请按宝宝的嘴唇下方，温柔中止哺乳

**喂奶前要洗手，防止病从口入**

## 增乳食谱推荐

### 鲫鱼粥

原料：

鲫鱼 500g、大米 200g

做法：

鲫鱼去鳞脏，切小块与白大米或小米一起煮粥。粥内少许盐，淡食



### 花生炖猪蹄

原料：

猪蹄 2 只、花生 200g、红枣 10 个

做法：

猪蹄洗净，用刀划口。花生盐、姜、黄酒适量，急火烧沸后，小火熬烂

### 丝瓜鲫鱼豆腐汤

原料：

活鲫鱼 500g、丝瓜 200g、豆腐 100g

做法：

鲫鱼背上剖十字花刀。略煎，烹黄酒，加清水、姜等，小火炖 20 分钟。丝瓜切片、豆腐切块投入，旺火煮汤呈乳白后加盐，3 分钟后起锅



## 母乳喂养常见问题与解答

常见问题	主要原因	解决方法
奶水不足	<ul style="list-style-type: none"><li>- 喂奶次数不够、时间短</li><li>- 喂养姿势不对</li><li>- 妈妈的精神情绪因素</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 让宝宝多次、有效地吸吮乳房</li><li>- 指导正确姿势</li><li>- 妈妈注意休息，保持愉快心情，树立坚持母乳喂养信心</li></ul>
乳房肿胀	<ul style="list-style-type: none"><li>- 开奶太晚</li><li>- 含接姿势不正确</li><li>- 不能经常排空乳房</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 分娩后马上开奶</li><li>- 确保正确的含接</li><li>- 奶胀时就喂奶，不要限制喂奶时间</li></ul>
宝宝哭闹 拒绝吃奶	<ul style="list-style-type: none"><li>- 生病或疼痛</li><li>- 吃不到奶或母乳流出太快</li><li>- 生活规律被打乱</li><li>- 不舒服</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 及时就医</li><li>- 指导含接姿势</li><li>- 尽量减少妈妈宝宝分离和提供安静的休息环境</li><li>- 查看宝宝衣服、室温、尿布等是否合适</li></ul>

## 6-12个月宝宝喂养推荐

只要宝宝想吃，就喂母乳

除母乳外，开始添加其他食物包括米粉、稠粥、软饭、馒头、面、肉类、蛋、动物肝脏、血豆腐、豆腐、菜泥、果泥（苹果、香蕉等）

### 辅食添加的原则

- 1. 及时：**一般6个月开始添加辅食
- 2. 足量：**适宜的食物量
- 3. 食物质地：**从泥糊状食物至12个月半固体食物
- 4. 进食次数：**每日适宜的进食次数（符合年龄要求）
- 5. 气氛：**喂养时良好的气氛和互动
- 6. 安全：**制作和储存辅食时防止污染

### 辅食添加不及时，可：

导致宝宝营养不良；  
影响宝宝体格发育、智力发育  
影响宝宝味觉发育、挑食，喂养困难  
影响宝宝口腔发育、语言发育



## 辅食添加的方法和顺序

循序渐进	首先是强化铁的谷类食物
由少到多	
由稀到稠	其次是水果、蔬菜
由一次到多次	最后是禽类、肉类、鱼类
有一种到多种	

## 6个月宝宝辅食推荐

6个月的宝宝，除母乳喂养外，可以添加强化铁的米粉，可以自制奶米糊。妈妈们可以把奶米糊里加入各种不同颜色的瓜类及根茎类食物泥，使奶米糊的颜色和味道丰富多样，这样不仅可以给宝宝更有食欲还摄取了不同食物的营养。6个月的宝宝每天可添加1—2次辅食，每次2—3小勺（10毫升/勺）。可以从1小勺，一天一次开始尝试；逐渐增加到1勺、2勺，每天2次。

南瓜糊



玉米糊



## 奶米糊制作方法

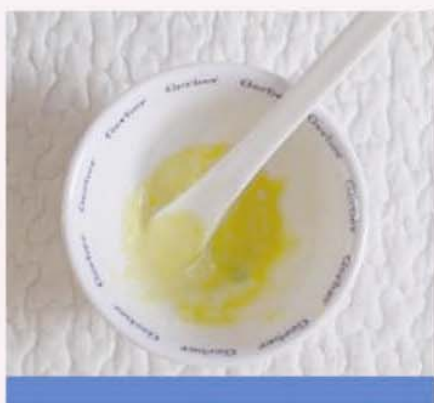
用人工制作的米粉、糯米粉  
调制熬成糊 + 配方奶粉



正好

太稀

稠的食物可以给宝宝  
提供更多的能量



6个月宝宝可以添加  
蛋黄泥

## 蛋黄泥做法

煮熟的鸡蛋，  
剥掉蛋壳和蛋白，  
去除蛋黄与蛋白之间的膜，  
取需要量的蛋黄，  
用水或奶调制成泥。

## 7-8个月宝宝辅食推荐

7—8个月的宝宝除母乳喂养外，可以吃一些碎末状的食物，根据宝宝的情况，每天可喂2~3次，每次的量应逐渐增加，可增加到半小碗（250毫升/碗）。

### 蒸蛋羹

**原料：**鲜鸡蛋1个、凉开水适量、盐少许

**做法：**

- 1、将鸡蛋去壳放到小碗里；
- 2、加凉开水，鸡蛋和凉开水的比例1:2，边加边拌匀；
- 3、加少许盐，充分搅匀至起泡；
- 4、大火蒸，水开后，转小火10分钟，关火

**作用：**补充蛋白质、铁



### 肉泥粥

**原料：**瘦肉50克

**做法：**

- 1、瘦肉用刀背剁成泥；
- 2、加适量的水和少许菜油搅拌均匀；
- 3、上火蒸，加点姜片、葱节；
- 4、将熬好的稠粥与蒸好的肉泥混合。

**作用：**补充蛋白质、铁、锌等



## 9-11个月宝宝辅食推荐

9-11个月宝宝除母乳喂养外，可以吃一些软食，每天3次，1次点心，每餐的量可逐渐增加到多半小碗（250毫升/碗）

### 三色猪肝粥

#### 原料：

大米30克，猪肝30克，胡萝卜半个，菠菜3棵，西红柿半个，葱末姜片、精盐、香油少许，或肉汤1大勺。

#### 做法：

- 1、将米淘净入锅，加清水煮成稀粥
- 2、猪肝洗净剁碎，胡萝卜、西红柿去皮切碎，菠菜用开水焯过后切碎
- 3、将猪肝泥、胡萝卜、西红柿放入锅内，加肉汤煮熟后，将菠菜一道放入煮好的粥内
- 4、加少许盐调味再煮片刻，最后滴少许香油，起锅

#### 作用：

补铁锌和多种维生素、预防和治疗贫血



## 肝泥面条

### 原料：

肝、面条、骨头汤、姜片葱段

### 做法：

- 1、将肝煮熟，碾压成泥
- 2、将面条放入烧开的骨头汤里煮软
- 3、将肝泥加入面条和匀，加少量盐

### 作用：

补锌补铁、易消化吸收



## 碎菜稠粥

### 原料：

绿叶蔬菜 50 克（一根菜尖）、米 20 克（约一把）、菜油半勺、盐少许

### 做法：

- 1、将米加水，大火烧开后，文火熬至成稠粥，熬 30 分钟
- 2、将蔬菜叶切碎放入粥里，再熬 3-5 分钟，加少量盐和菜油

### 作用：

补充维生素、易消化吸收



## 6-11 月龄宝宝喂养指南

- ★奶类优先，继续母乳喂养
- ★及时合理添加辅食
- ★尝试多种多样的食物，膳食少糖、无盐、不加调味品
- ★逐渐让婴儿自己进食，培养良好的进食行为
- ★定期监测生长发育状况
- ★注意饮食卫生



## 宝宝喂养技能训练关键点



- 7 个月练习用杯子喝水
- 8 个月锻炼咀嚼能力
- 10 个月练习用手自己喂食



# 12个月婴儿辅食推荐

## 什锦烩饭

### 材料：

软饭、甜椒、莴笋（莴苣）、胡萝卜、碎猪肉、姜葱少许、菜油一勺、盐少许

### 做法：

- 1、甜椒、莴苣、胡萝卜切成小丁状
- 2、大火，将锅里放油，先后放姜片、碎猪肉翻炒1分钟
- 3、放甜椒、莴苣、胡萝卜丁、适量软饭翻炒一下
- 4、加水适量文火焖15分钟，放葱段及盐少许，起锅

### 作用：

丰富的蛋白质、维生素，易消化吸收



## 蒸嫩丸子

### 材料：

绞肉 60g、蛋清、姜葱末、盐、糖、菜油水 1 匙、酱油少许

### 做法：

- 1、绞肉剁细，加入蛋清、姜葱末、酱油、菜油、水拌匀，搅拌至有弹性再分捏成大小一致的丸状
- 2、以中火蒸1小时至肉软

### 作用：

富含蛋白质，易消化吸收



## 碎肉豆腐

### 原料：

豆腐 50 克（2 个见方）、猪肉 1 两、淀粉、姜丝葱花、盐少许

### 做法：

- 1、先将猪肉剁碎，加入适量水、少许盐搅拌均匀（水不能太多，不像做丸子）
- 2、将豆腐切碎；
- 3、大火放菜油姜丝，先将碎肉炒至 7 成熟，再放入豆腐炒至全熟
- 4、出锅前放入少许葱花

### 作用：

富含动物蛋白和植物蛋白，易消化吸收





## 丸子豆腐菜制作方法

### 原料：

豆腐 50 克（2 个见方）、碎猪肉 1 两、蛋清 1 个、淀粉、绿色蔬菜 1 棵、葱花、盐少许、骨头汤 500 毫升（1 小汤锅）

### 做法：

- 1、将猪肉泥加适量水、蛋清、淀粉和少许盐搅拌均匀，做成丸子
- 2、豆腐切成小块，绿色蔬菜切碎；
- 3、将丸子放入骨头汤里煮至 7 成熟，再放豆腐、绿色蔬菜煮至全熟
- 4、出锅前放入少许葱花和盐

### 作用：

补充蛋白质、维生素，易消化吸收



## 鱼肉豆蛋类简易制作小窍门

蛋黄泥	蛋煮熟后只取出蛋黄，去膜，用汤匙压碎，加些开水调成糊状。
肉泥	选择筋少的瘦肉，鸡肉、牛肉、猪肉皆可，绞碎后蒸熟即可。
鱼泥	新鲜草鱼或鲤鱼一条，将鱼去鳞及内脏洗净，取无刺的鱼肉100克，剁碎捣烂放入碗内，上火蒸熟。在蒸熟的鱼泥中加入几滴香油和少许盐。肝泥——将新鲜的猪肝或鸡肝浸泡、洗净，除去筋膜后，用刀粗切细斩成泥。可直接加入粥或面条中煮熟食用；也以汤匙刮碎后蒸熟。
肝粒	猪肝，在奶锅里加一些水，把整块放进去煮透，切片蹂碎。
豆腐	蒸过或煮过后即可。



深绿色蔬菜和黄色水果及蔬菜有利于宝宝眼睛健康并减少感染

动物性食物，特别帮助宝宝长得更强壮、更有活力



## 12个月宝宝喂养指南

- 1、继续给予母乳喂养或其他乳制品，逐步过渡到食物多样
- 2、选择营养丰富、易消化的食物
- 3、采用适宜的烹调方式，单独加工制作膳食
- 4、在良好环境下规律进餐，重视良好饮食习惯的培养
- 5、带宝宝多做户外游戏与活动，避免过瘦与肥胖
- 6、每天足量饮水，不给宝宝喝营养含量低的饮品，如茶、咖啡、甜饮料等
- 7、定期监测生长发育状况
- 8、确保饮食卫生，严格餐具消毒

随着宝宝长大，添加辅食的量也要随之增加。鼓励宝宝多吃，能吃多少就给多少。



编 审： 王惠珊 郭素芳  
熊 庆 钱 萍  
吴方银  
编 写： 蒋竞雄 赵春霞  
徐媛媛 廖 志  
张 琚 陈 蓉  
李 薇  
设 计： 马晓姗 陈 蓉  
绘 图： 马梦婷  
摄 影： 陈 蓉

卫生部妇幼保健与社区卫生司  
联合国儿童基金会  
四川省妇幼保健院