



# 成长所依赖的食物

• 出生至6个月 •

美国小儿科学院建议婴儿应在出生后前六个月内完全由母乳喂养,并继续由母乳喂养至少12个月以上。

食物	出生至4个月	4至6个月	喂养提示
母乳或加铁婴儿配方奶 	母乳喂养:按需求 8至12次以上喂食。  配方: 0至1个月为14-24盎司 1至4个月为22-32盎司	母乳喂养: 5或更多次喂食  配方: 26-39盎司	婴儿第一年需要哺育母乳或加铁婴儿配方奶。瓶子仅限于母乳,配方奶或水。  在婴儿快速生长期,您的宝宝会需要比平时更多的母乳或配方奶。 婴儿快速生长期通常发生在: • 2-4周 • 6周 • 3个月 • 6个月
水 	无	无	

## 6个月左右开始喂食固体食物

为您的宝宝喂食固体食物是令人兴奋的一步。建议等宝宝到6个月左右时开始喂食固体食物。如果宝宝出现了准备好进食固体食物的迹象,医疗保健提供者会建议您早点开始让宝宝食用固体食物。WIC 是不为小于6个月的宝宝提供食物的。

### 未到4个月就过早地喂养固体食物可能:

- 造成哽塞
- 造成婴儿没有摄取充足的母乳或配方奶

### 当您的宝宝出现下列行为时,您就能知道宝宝已经准备好要食用固体食物了:

- 独自或借助外力坐起来
- 能控制头部和颈部活动
- 当他们看到食物时能自己张口
- 保持低舌位以接到饭匙
- 将食物含在嘴里并吞咽,而不是推吐出来

### 首次喂养的食物

用汤匙给宝宝喂食加铁婴儿麦片和婴儿肉类是首次喂养宝宝固体食物的绝佳选择。

- 刚开始时,喂食宝宝1-2汤匙配加母乳、配方奶或水的婴儿麦片,或者1-2汤匙的婴儿肉类。
- 每次喂食后扔掉剩余的麦片。
- 仅提供含一种谷物的婴儿麦片,如大米、大麦、小麦或燕麦。在确定宝宝可以接受单种谷物后,可以介入混合谷物婴儿麦片。

### 开始喂养固体食物的提示:

- 总是使用汤匙喂养婴儿食物。
- 一次添加一种新的食物。等七天后再次尝试另一种新的食物以使您的宝宝有时间来适应。这样如果您的宝宝有反应,你就会知道是哪种食物造成的。
- 家庭自制婴儿食品很容易准备而且省钱。由于硝酸盐含量高,菠菜,甜菜,萝卜,胡萝卜或绿甘蓝不建议在家里自己准备喂给不满6个月的婴儿。
- 当您的宝宝吃饱了,他会让您知道。转头远离食物、闭上嘴巴、将食物推开和放慢吃的速度都是宝宝吃饱的征兆。
- 当其他的家庭成员在吃饭时,尝试给您的宝宝喂食。您的宝宝也想成为家庭聚餐的一分子。
- 不给您的宝宝蜂蜜或含蜂蜜的食物!

如果您的宝宝不喜欢某种食物,一定要继续偶尔再作尝试。婴儿对食品的味觉常会改变。



注意:这些准则适用于健康、发育完全的婴儿;使用量可能会因个别婴儿而不同。如需有关婴儿喂养的更多信息,请联络您当地的WIC机构或您的婴儿医生。

**6至12个月**

美国小儿科学院建议婴儿应在出生后前六个月内完全由母乳喂养,并继续由母乳喂养至少12个月以上。

食物		6至8个月	8至12个月	<b>喂养提示</b>  <b>以下食物会导致哽塞:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>大块的生蔬菜(例如胡萝卜、芹菜、菜花及西兰花)</li> <li>整颗葡萄、浆果、樱桃、蜜瓜球及大块生果</li> <li>结块或粘稠的食物,如葡萄干或干果</li> <li>热狗、香肠及坚硬或大块的肉类</li> <li>大块的奶酪或奶酪条</li> <li>厚层的花生酱及其他坚果酱</li> <li>坚果、种子及全豆(例如黑豆、利马豆)</li> <li>糖果、果胶粒、焦糖及棉花糖</li> <li>爆米花、薯片、椒盐脆饼及零食</li> </ul> <b>在出生后12个月内应避免食用的食物(这些食物包含过多脂肪和/或糖分):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>混合晚餐,培根,午餐肉,热狗</li> <li>炸薯条</li> <li>奶油蔬菜</li> <li>布丁、饼干、糖果、蛋糕</li> <li>苏打水、水果饮料、果汁、咖啡、茶</li> </ul>  <b>开始喂食固体食物应注意:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>不在您宝宝的食物中添加盐,糖,额外的脂肪,肉汁,番茄酱和香料。</li> <li>立即冷藏开封的商店购买的婴儿食品并于48小时内使用。</li> <li>只加热您宝宝每餐所需的食物量。</li> <li>使用小碟喂食固体食物。不直接用小罐子喂食。</li> <li>开始时一点点喂食。若您的宝宝还饥饿,您可以喂食更多食物。</li> <li>将碗里的食物丢掉。</li> <li>使用搅拌机、过滤器或宝宝食物研磨机制作宝宝食物。大人先咀嚼食物,再给宝宝喂食不是一种安全的方法。</li> <li>不给您的宝宝蜂蜜或含有蜂蜜的食物!</li> <li>到6-8个月大,可每天喂食4-6盎司的水。</li> <li>到10-12个月时您的宝宝应该可以吃餐桌上的大多数食物并可以自己进食。准备好您的宝宝在学习过程中会搞得脏乱。</li> </ul>
母乳或加铁婴儿配方奶		母乳喂养:3-5次喂食	母乳喂养:3-4次喂食	
		配方:24-32盎司	配方:24-32盎司,提供杯子	
		婴儿第一年需要母乳或加铁婴儿配方奶。 瓶子仅限用于母乳,配方奶或水。		
谷物产品		加铁婴儿麦片或加营养燕麦片(4-6茶匙) 烤面包干,小块饼干或干麦片	加铁婴儿麦片或加营养燕麦片(4-6茶匙) 添加面包,面条,大米泥,玉米蓉或软玉米饼片	
		提供单一的谷物麦片,如大米、大麦、小麦或燕麦片。		
100%纯果汁		除非医护人员推荐,否则不应在宝宝1岁之前引入果汁。 如果推荐使用果汁,只能少量提供100%的纯果汁。		
蔬菜		过滤过的蔬菜或煮过的蔬菜泥或是商店购买的婴儿蔬菜,如筒瓜、豌豆、青豆、胡萝卜、菠菜、甘薯和花椰菜(3-4汤匙)	原味煮熟、捣碎或剁碎的软蔬菜,切成小片(3-4汤匙)	
水果		捣碎的新鲜水果或水果泥,如香蕉、苹果酱、桃子、或梨子或商店购买的婴儿水果(3-4汤匙)	捣碎或软的、切成小片的去皮新鲜水果、或水或原汁装水果罐头,如香蕉、梨子、桃子和蜜瓜(3-4汤匙)	
		避免水果甜点。去除果实中的种子和核。		
富含蛋白质的食物		做熟的,原味的,过滤的,制成泥的或商店购买的婴儿肉类或家禽(1-2汤匙),蛋,豆泥,原味酸奶。	做熟的,切碎的或精绞肉,家禽,鱼,蛋,淡味奶酪,原味酸奶,白软干酪和豆泥(1-3汤匙)	

注意:这些准则适用于健康、发育完全的婴儿;使用量可能会因个别婴儿而不同。如需有关婴儿喂养的更多信息,请联络您当地的WIC机构或您的婴儿医生。

参考文献:

- 婴幼儿营养与喂养:WIC和CSF计划使用指南,USDA,FNS,WIC.FNS-288.修订于2009年。
- 儿科营养(第7版),美国儿科学院,伊尔克林夫村,伊利诺伊州,2014。
- 美国儿科学院,伤害,暴力和毒药预防委员会。预防儿童窒息。儿科,2010;125:601-607。