

如何喂养宝宝 (从出生到一周岁)



对每一个体验过的人来说，宝宝出生后第一年的喂养经历都是一个充满发现的过程。在短短一年时间内，您的宝宝就会从完全吃母乳到坐在餐桌旁与家人一道共享各种美食。

供营养，同时也在逐渐培养与宝宝之间的感情。喂养的过程是与宝宝增进感情的过程，所以要好好享受这段时光，一边抱着宝宝，一边与他/她说话。

在最初的六个月里，宝宝唯一需要的食物是母乳。满六个月之前，不需要为宝宝添加任何流质食物，例如水或果汁。如果您不采用母乳喂养，您可以用含有铁质的婴儿配方奶粉来代替。

未经过母乳喂哺的宝宝可能面临以下列出的风险：

- 耳部、呼吸道和胃肠感染
- 婴儿猝死综合症 (SIDS)
- 过敏症，如果有家族过敏史

本手册所包含的内容

- 初生宝宝的喂养
- 引进固体食品
- 食物过敏
- 安全喂养须知
- 食谱范例
- 宝宝何时能吃用手指自己进食的食品？
- 常见问题的答案指南

奶瓶喂养与母乳喂养相结合

如果母乳喂养有困难或者乳量不足，宝宝的健康顾问会建议您添加一些配方奶粉，您可以考虑：

- 结合母乳喂养与使用奶粉进行奶瓶喂养
- 使用吸出来的母乳和奶粉进行奶瓶喂养



从出生到六个月

喂养宝宝是为人父母的过程中最有意义的体验之一。您不仅在为宝宝的身体提

如果您同时采用母乳和奶瓶喂养，那么每次喂奶时都要给宝宝吮吸母乳的机会。如果不这样做，可能会导致乳汁分泌量下降。



由于母乳含有某些特殊的成分，宝宝吃到的每一口母乳都会有助于他的健康成长。配方奶粉则不具备母乳的生物活性成分。

如果您对母乳喂养，或者对如何安全地为宝宝准备和喂食婴儿配方奶粉有任何疑问，请联系约克区社区与健康服务部，健康咨询热线 1-800-361-5653 (TTY 1-866-252-9933) 或发送电子邮件至 HC@york.ca。

如何喂哺您的宝宝

宝宝的胃口是最好的标志来判断您何时需要喂哺。如果宝宝张开嘴并转过头来看您，或者使劲地吮吸自己的手指，那您就可以知道孩子饿了。哭闹则是比较晚的饥饿迹象。

当宝宝松开乳头，将头转向另一边，或者表现出心满意足的样子（他/她们可能会睡着，也可能不会）时，您就可以知道宝宝已经吃饱了。

相信您的宝宝，他/她们知道自己需要吃多少。请观察宝宝给您的信号，当您知道宝宝已经吃饱的时候，就要停止哺乳。

维生素 D

所有生活在加拿大的宝宝每天都需要摄入 400 国际单位 (IU) 的维生素 D。

- 从出生到满一岁为止，完全母乳喂养的宝宝每天需要补充 400 国际单位 (IU) 的维生素 D。
- 如果您的宝宝采用的是母乳和婴儿配方奶粉混合喂养，他/她也可能需要补充维生素 D。
- 如果您完全采用婴儿配方奶粉喂养，奶粉中可能已经添加了维生素 D；但是，由于宝宝的饮奶量不尽相同，他/她可能仍然需要额外补充维生素 D。

如您有需要关于宝宝在一岁以内对维生素 D 的需求资料，请浏览以下网站：

www.york.ca/nutrition，您可以从“资料概览和资源 (Fact sheets and Resources)”页面下载“*Vitamin D and Your Baby*”，或者致电 1-877-510-5102 与安大略省营养及健康饮食指南热线 (*EatRight Ontario*) 联系，直接跟注册营养师查询。

铁质

铁是宝宝所需的一种重要营养物质。大部分健康的、足月出生的宝宝体内已储存了足够的铁质，能够满足从出生到六个月的需要。

但是本身缺少铁质的母亲所生的宝宝，早产婴儿或者出生时体重偏轻的宝宝在六个月前则可能需要额外补充铁质（例如补铁滴剂）。如果您比较关心这个问题，请咨询宝宝的健康顾问。

宝宝能够好好吸收母乳中仅含有少量的铁质。

如果您没有采用母乳喂哺，您一定要给宝宝喂食含有铁质的婴儿配方奶粉。

由于宝宝自身储备的铁质只能满足六个月的需要，因此宝宝满六个月后一定要开始添加固体食品，尤其是含有丰富铁质的食品（例如肉类、含有铁质的婴儿谷类食品等）。



六个月

引进固体食品

当您的宝宝六个月大（26周）的时候，您就应该引进固体食品，以便为孩子提供健康成长所需的能量和各种营养物质。在这个阶段，除了母乳或者含有铁质的婴儿配方奶粉外，您的宝宝还需要更多的热量、铁、锌和其它营养成分。

当然，在宝宝一岁之前，母乳或者含有铁质的婴儿配方奶粉仍然是他/她最重要的食品。

对宝宝来说，开始吃固体食品是一种全新的饮食方式，以下的建议将帮助您和您的宝宝更好地适应这一转变。

为什么要在六个月时引进固体食品？

您可能会从许多人那里得到关于如何喂养宝宝的不同建议。您也可能从网络上或书本中看到许多这方面的信息。但其中有些观点可能已经过时，或者跟加拿大本地的建议不同。

过去通常的做法是在宝宝四个月大的时候就开始引进固体食品。可是现在已经不建议这么做了，因为这可能会妨碍宝宝的饮奶量，影响他/她的生长。而且，四个月大的宝宝的发育程度还不适合食用固体食品。加拿大卫生部（Health Canada）、加拿大营养学家协会（Dietitians of Canada）和加拿大儿科协会（Canadian Paediatric Society）联合建议：宝宝六个月前应完全采用母乳喂养，六个月时开始引进固体食品。母乳喂养可一直保持到两岁或以上。

您的宝宝已准备好接受固体食品吗？

您最好等宝宝准备好接受固体食品才引进固体食品。这能保证宝宝能够消化固体食品和培养进食新食物的本领和兴趣，

请注意以下所例的宝宝已准备好接受固体食品的迹象：

- 只需很小的支撑就可以坐起来
- 可以把头抬起来
- 当用勺子给孩子喂食时，他/她能够张大嘴来吃
- 当宝宝吃饱的时候，他/她会自己转过头去，让您知道他/她已经饱了，或已经不饿了
- 可以更好地控制自己的舌头，而不会将食物从嘴里推出来
- 可以用嘴唇把食品从匙中拿走
- 对您吃的食品感有兴趣

开始引进食品时该怎么做？

当您给宝宝喂食固体食品的时候，您无需准备专门的“婴儿食品”餐具。以下列出了一些所需的基本物品，可能会对您有所帮助：

- 前端柔软的婴儿小勺。许多宝宝都喜欢抓勺子玩。那干脆准备两把勺子，一把您用，一把给宝宝抓着玩
- 围兜和毛巾
- 小碗或小杯子（小烤盘或茶杯都合适）



您可以使用婴儿食品研磨器、搅拌器、食品加工器，或者用您的叉子来为宝宝准备食品。宝宝最初的几个月需要食用泥状食品，所以只要使用家中现有的餐具便可以。

选择自制婴儿食品还是购买市面出售的婴儿食品？

是亲自动手为宝宝制作食品还是购买市面出售的婴儿食品，您可以自由选择。许多父母是两者兼用。以下列出了两种婴儿食品各自的特点：

自制婴儿食品

- 比较经济实惠
- 可以自由改变食品的粗细
- 可以为宝宝提供多品种而且丰富的食品

市面出售的婴儿食品

- 方便
- 安全

- 当宝宝可以进食粗糙的食品时（大约七到八个月），您必须对单一成分的市面出售食品进行加工。在宝宝准备好的情况下，可以通过含有铁质的婴儿米糊或者混入酸奶、自制肉类或其它食品来添加市面出售食品的营养。
- 要确保购买的婴儿食品中不含有任何糖分或盐类。注意一些文字，例如水果“甜品”，因为其中可能添加了糖类和淀粉。

婴儿需要有机食品吗？

是购买市面出售的有机婴儿食品，还是购买有机食品原料回家自己制作，您也可以自由选择。您需要知道的是，有机食品并不能提供比非有机食品更多的营养成分，而且通常价格比较高一些。

何时何地开始引进固体食品？

母乳仍然是最重要的食品。因为母乳能够提供宝宝第一年生长发育所需的大部分营养成分。

您给宝宝进食固体食品前，您要先喂养母乳，如果不是母乳喂养的话就先喂食一些配方奶粉。这样能够保证宝宝获得所需的各种营养成分和水份。

如果您哺乳后发现宝宝对固体食品不感兴趣，您可以稍等十五到二十分钟后（但是时间不要过长）再给他/她吃。以下列下一些实用须知：

- 在喂养固体食品时，让宝宝坐直（比如坐在婴儿高脚椅上）

- 用勺子喂固体食品，因为用勺子吃东西对于宝宝来说是一项新的本领
- 每一次只喂食一种新食品。可以将新食物与宝宝已经尝试过的其它食物混合起来（比如，将鸡肉与红薯混合）
- 每种新食品要连续喂食三到四天，然后再试另一种新食品
- 最初时，可以把固体食品捣碎后再喂食；不过大部分宝宝很快就能学会食用较粗糙的食品随着宝宝不断长大，可以逐渐添加稠而粗糙的食品结构
- 当宝宝到八个月大左右时，大部分宝宝都会开始尝试用手指自己拿食品来吃（将食品切成小块的、这样宝宝可以直接用手拿着吃）

宝宝需要吃多少？

在应该吃多少这个问题上，可以让宝宝自己来引导您。当宝宝将头转过去、推开勺子或闭上小嘴，他/她来告诉您他/她已经吃饱了。

一般来说，开始时先喂少量食品，例如两到三茶匙米糊，混入母乳或水，或肉泥，或肉类替代品。如果宝宝表现出愿意多吃一些的迹象，可以再逐渐加量。



准备好会弄成一片乱糟糟吧！婴儿在吃东西的时候，他/她会使用自己的五种感觉。透过自己的五种感觉，婴儿会发现颜色、香味、质地、声

音以及得到乐趣 - 尤其当食品掉在地上时更开心！

喂食安全小提示

无论您给宝宝喂食何种食品，安全都是最重要的。以下这些须知能帮助您安全地给宝宝喂食。宝宝在进食时需要有人看护。有时婴儿会对新品种或新质地的食品呕吐或呕心的反应，这是正常现象。婴儿呕吐是为了避免噎着，但这并不是噎食。

- 虽然任何食品都有可能造成噎食，但是有些食品比其它食品的危险性更大一些，它们包括：
 - 坚硬的食品（例如：生胡萝卜）
 - 小而圆的食品（例如：葡萄、橄榄）
 - 光滑或粘稠的食品（例如：勺子上的花生酱）
 - 有果核的食品（例如：橄榄，樱桃）
 - 尖锐的或可以吸入的食品（例如：墨西哥玉米片和爆米花）
- 在第一年中，不要给宝宝喝蜂蜜。蜂蜜中可能含有引起婴儿肉毒杆菌中毒的病菌。
- 在打开瓶装婴儿食品时，请确保您听到“噗”一声的声音。如果您没有听到“噗”的声音，请将这瓶食品退还给商店，因为它不适合给宝宝食用。
- 给宝宝喂食时要使用单独的勺子。如果您需要尝一尝宝宝的食品以确定温度是否合适，请使用另一把勺子。共享汤匙意味着共享病菌。

- 不要用奶瓶给宝宝喂食固体食品（例如：将米糊放入奶瓶中）。这样做会带来噎食的危险。此外，这种做法对宝宝的成长也没有任何帮助。宝宝满六个月后，他/她就应该学习如何从汤匙中（以及从自己的手中）吃东西。同时研究表明，将米糊放入奶瓶中给宝宝食用并不能使他/她们睡得更久一些。
- 用盘子给宝宝喂食，不要直接从瓶子或原始包装容器中喂宝宝。宝宝一餐没有吃完的食品要全部倒掉。宝宝用过的勺子可能会将唾液和细菌带入食品中，导致其腐坏变质。
- 将吃不完的婴儿食品（市面出售或自制）放进 4°C (40°F) 及以下温度的冰箱内。吃不完的食品只能保存最多三天。超过这个时间就必须扔掉。
- 我们不建议使用微波炉加热婴儿食品，因为这可能造成受热不均，导致烫伤的危险。如果您必须要使用微波炉，请务必将食品彻底进行搅拌，以确保受热均匀。
- 将一份婴儿食品放在一碗温水内浸泡进行加热（双层锅法）是比较好的加热方法。



食物过敏

最新研究表明，等宝宝较大后再喂食比较容易过敏的食品，例如蛋类、鱼类、花生或坚果类食品的做法并不能带来更多的健康益处（例如：降低食物过敏的风险等）。也就是说，您的宝宝满六个月后即可喂食除蜂蜜以外的所有食品。即使对于有家族过敏史的宝宝而言也不例外。

为确定您的宝宝是否对某种食品有过敏反应，最好每次只添加一种新食品，并连续喂食三到四天。您应在一天中较早的时候添加新食品，这样可以有足够的时间观察宝宝是否对食品有任何反应。这种反应有时会立即呈现出来，有时候则要数小时后才有反应。

过敏反应的症状包括：腹泻、呕吐、皮疹或荨麻疹、嘴唇、舌头或脸部肿胀等。严重过敏反应的症状包括呼吸困难。这就需要马上拨打电话 9-1-1 进行紧急救护。

如果您在给宝宝喂食一种食品后发现他/她出现任何一种症状，您应停止喂食这种食品。在重新开始喂食那种引起过敏反应的食品之前，请咨询宝宝的健康顾问。

如果您的宝宝确实对某种食品过敏，您就要确保所有照顾宝宝的人都知道这种过敏症。因为即使是很少量的过敏食品也会引起过敏反应。

婴儿的成长是需要铁质的

铁质对婴儿的生长和大脑发育都很重要的。为了确保您的宝宝能够获取足够的铁质，在给宝宝引进固体食品时应首先选择含有丰富铁质的食品。这类食品包括肉类（牛肉、鸡肉、绵羊肉、山羊肉）、蛋类、大豆、小扁豆或含有铁质的婴儿谷类米糊。



六至九个月

当您给宝宝引进固体食品时，您应连续三到四天喂食同一种新的食品后，再开始喂食另一种新的食品。每天都要喂食含有丰富铁质的食品，刚开始添加新食品时，您可以在各组食物之间交替。

在喂食含有铁质的食品时，您不需要顺序喂食其它食品。例如，您不必等到喂完全部蔬菜后再喂水果。您要为宝宝提供品种丰富的食品，尽量不要受您自己的喜好限制。虽然您自己不喜欢冬南瓜，但是宝宝也许喜欢！

如果宝宝拒绝进食您第一次喂食的一种新食品时，您就过几天再喂。请不要给他/她压力。宝宝可能需要尝试好几次才会接受一种新食品。您要有耐心。当喂食新的食品时，宝宝会做出奇特的表情，但这并不意味着宝宝不喜欢它，只是说明宝宝意识到这是一种新的食品。

当您的宝宝开始用自己的手指拿东西时（大约八个月左右），您就可以尝试给他/她喂食柔软的、小块（可以一口吃下的）食品。当宝宝可以自己控制吃什么东西的时候，这对他/她们来说是一个兴奋的时刻。尽管他们还没长牙，食物质地粗细的改变可以让宝宝学习如何咀嚼。

宝宝的食品中不需要添加任何盐或糖的。检查瓶装婴儿食品是否包含这些成分，并且要避免喂食含有这些成分的食品。但是您可在宝宝的食品中添加适量的香料（例如：肉桂）或者香草（例如：香叶）。



相信我，相信我的小肚子。

既然宝宝知道该吃多少：

- 您可以决定让宝宝吃什么。
- 您相信宝宝有能力决定吃多少。

帮助宝宝健康饮食的须知：

- 创造一个安全、舒适、安静的用餐环境。关掉电视机，不要用玩具分散宝宝的注意力。宝宝不想吃的时候，请不要强迫他/她吃。
- 让宝宝与家庭成员共同用餐。可以让宝宝坐在您的腿上或者婴儿高脚椅中。这是您建立健康进食习惯的榜样，以及跟您的宝宝交流的一个极好的机会。
- 用餐时间弄得一团糟是很正常的。宝宝通过玩食品来了解食品的质地、味道、颜色。给您的宝宝围一个围兜并且在婴儿高脚椅下放一张塑料布。这将有助于您在餐后进行清理。

谷类食物

- 在开始喂食混合谷类片之前，您先喂单一的婴儿谷类米糊(Infant cereal)，比如大米、大麦和燕麦片。请注意有些单一谷物米糊中可能添加了乳固体或婴儿配方奶粉。如果给母乳喂养的宝宝喂食这种添加了乳固体或婴儿配方奶粉的米糊，那就意味着宝宝在同时接受两种新食品（谷物和牛奶）。
- 有些婴儿米糊也可能与其它食物混合，比如酸奶酪和水果等。给宝宝吃混合米糊之前，请确保宝宝已经尝试过这类米糊中的每一种食品。
- 当宝宝约八个月大的时候，您可以给他喂食一些吐司片、烤饼、熟面条、园面饼、米饭、印色薄饼、馒头、O型小谷类圈和无盐饼干等。

肉类及替代品

肉类及替代品是宝宝获取铁质的一个好的来源，因此对宝宝的生长非常重要。

- 给宝宝喂食鸡肉、牛肉、火鸡肉、小羊肉、猪肉、鱼肉。
- 炒蛋
- 试一试一些替代品，例如捣碎的豆腐和豆类（比如小扁豆或肾形豆）。
- 最初喂食精细碎粒或糊状食品，渐渐转到一些绞碎的肉类，然后渐渐转到小片嫩肉。

蔬菜和水果

当宝宝六个月大以后，您就可以随时喂食蔬菜和水果了。不过，蔬菜和水果一般会放在引进含有丰富铁质的食品以后才给宝宝吃的。

- 宝宝吃的蔬菜必须煮熟的。开始的时候，给宝宝喂食少量的，捣碎的蔬菜，然后慢慢转变成柔软的，可以一口吃下的小块蔬菜。
- 所有蔬菜都可以给宝宝吃。您不必先给宝宝喂绿色蔬菜再喂柑橘（或者按相反次序喂食）。
- 没有科学证据表明先喂蔬菜再喂水果会让宝宝更喜欢吃蔬菜。当需要添加一种新食品时，可以将某种蔬菜和水果混合起来，以增加食物的种类。
- 给您的宝宝喂食各种水果，比如苹果、杏子、牛油果、香蕉、浆果、樱桃、柑橘、芒果、甜瓜、桃子、梨、和李子等。

乳类品及替代品

继续根据宝宝的饥饿信号而不是设定的时间表来哺乳。

- 当宝宝六个月大以后，您可以给他/她喂食松软的白干酪(cottage cheese)、酸奶和奶酪。到宝宝开始用手吃东西时，您可以给他/她吃碎片的奶酪。
- 然而，建议您等到宝宝九到十二个月大时再给他/她喝鲜牛奶——而且必须在宝宝已经开始吃多种含铁的食品后再添加。
- 必须给宝宝食用全脂消毒的奶制品。这包括全脂牛奶（乳脂含量 3.25%）和全脂奶酪、松软的白干酪和酸奶。
- 千万不能给宝宝食用生的（未经高温消毒的）牛奶。这种牛奶是不安全的。

Aryan 的食谱范例

(七个半月)

Aryan 在接受固体食品喂养前是纯母乳喂养的。现在他在两餐之间和半夜醒来时仍然要吃母乳。

当您的宝宝长出第一颗牙齿后，您应每天最少用一把柔软的小牙刷轻轻地为他/她刷牙一到两次。

	第一天	第二天	第三天
上午	婴儿谷类米糊	婴儿谷类米糊和桃子	婴儿谷类米糊
下午	鸡肉和南瓜泥	红薯和豌豆	鸡肉和豌豆泥
傍晚	婴儿谷类米糊和苹果酱	婴儿谷类米糊	婴儿谷类米糊)和桃子



九个月以上

到九个月的时候，您已经为宝宝添加了固体食品和品种丰富的各类食品，这时候宝宝更可以更多参与到饮食的过程。本节将回答父母们在这一阶段经常遇到的一些问题，包括如何为宝宝提供用手指自己进食的食品、帮助宝宝学会独立饮食，以及帮助宝宝建立健康的饮食习惯。

您应该鼓励宝宝自己吃东西。您可以提供一些宝宝可以拿取，而且容易咀嚼的食品。在宝宝的高脚椅托盘上放一些小片的食品，让宝宝选择自己

想要吃的东西。这是一个学习的过程，所以您要给宝宝提供充足的学习机会。



因为婴儿成长很快，宝宝的食品中需要比成人含有更多的脂肪。因此，在宝宝两岁之前，您应为他/她选择全脂食物（比如全脂酸奶）。

宝宝的食品不需要添加任何盐或糖。但是少量的香料（例如：肉桂）或者香草（例如：香叶）是可以的。当宝宝到九至十二个月的时候，您可以帮助宝宝尝试大部分的成人食品。您可以将下列的食品引进到宝宝已经尝试过的食品中：

谷类食物

- 谷类食物，比如圆面包、硬面包圈、园面饼、米饭、面条和意大利面等
- 麦片（例如：O型小谷类圈）和无盐饼干等

蔬菜和水果

- 柔软的、煮熟的蔬菜片。请切成适合宝宝一口吃下的大小的蔬菜片
- 柔软的、成熟的、去皮的新鲜水果或浸在水或果汁中的罐装水果
- 切成四份一粒大小的葡萄
- 切成碎块的生蔬菜，比如胡萝卜或黄瓜

肉类及其替代品

- 小片的嫩肉：鸡肉、牛肉、小羊肉、猪肉、鱼肉和豆腐
- 炒蛋或切开的煮鸡蛋
- 肾形豆、小扁豆和捣碎的鹰嘴豆
- 尽量避免或少用加工过的肉类，比如香肠和加工肉片

乳类制品

- 全脂奶酪（削片、碎片或切成小片）
- 全脂酸奶，松软的白干酪和乳清奶酪
- 当您的宝宝开始食用 *加拿大饮食指南* (*Canada's' Food Guide*) 中所提供的四组食品中的各种食物时，您可以给宝宝喝全脂牛奶（乳脂含量 3.25%）。
- 在用餐过程中使用敞口杯或鸭嘴杯给宝宝喝牛奶。



相信我，相信我的小肚子。

在这个年龄自己吃东西是很重要的。让您的宝宝试一试自己用勺子或餐叉（或自己的小手）吃东西。刚开始时，请不要期望宝宝会把很多食品放进嘴里。但是宝宝可以在学习过程中会得到乐趣！

我应该给宝宝喝什么饮料？



除了提供母乳或婴儿配方奶粉之外，您可以在用餐时用敞口杯或鸭嘴杯给宝宝提供一杯水。

豆制或米制饮料不能代替宝宝从母乳或婴儿奶粉中获取的热量

或营养。因此，这类产品不适合宝宝在两岁之前饮用。

软饮料（汽水）、果汁饮料、运动饮料、咖啡、茶或清凉茶，如洋甘菊等，都不适合给宝宝饮用。这些饮料不能满足婴儿的营养需要，而且可能对宝宝的健康有害。

我应该给宝宝喝果汁吗？

您无需给宝宝饮用果汁。果汁只能填饱宝宝的肚子，但它不含有母乳所能提供的重要营养。

如果您决定在宝宝六个月后给他/她喝果汁，那么每天的饮用量不能超过四分之一杯到半杯（60-125 毫升），而且必须在进餐时同时饮用。这样能够保持宝宝在吃正餐和小食时对食品的兴趣，同时也能确保您的宝宝摄取足够的母乳或含有铁质的婴儿配方奶粉。

从六个月开始，您就可以帮助宝宝学习如何从杯子中喝东西。如果您的宝宝一直用奶瓶，您应当在 12 到 15 个月的时候给他/她

转成杯子。到了一岁的时候，您的宝宝就能够从杯子中喝全脂牛奶、果汁和水了。请尽量只在正餐和吃小食的时间喂上述饮料。这些措施都将有助于保护宝宝的牙齿健康。

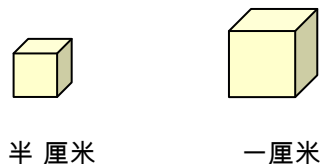
防止噎食

婴儿以及年幼的孩子在探索世界的过程中总是喜欢把东西放进自己嘴里。虽然他们具有很强的呕吐和咳嗽反射，但是狭窄的呼吸道总是很容易被堵住。

四岁以下的孩童被食品噎住的风险很高。现在您的宝宝已经学会自己吃东西（他们很容易将食品以外的其它东西也放进自己的嘴中），因此，您必须时刻关注宝宝周围有可能造成噎食危险的物品。

请阅读本手册第五页的安全须知，欲了解更多资讯，请浏览网址 www.york.ca/nutrition，在“资料概览和资源（Fact sheets and Resources）”一节阅读 *Choking prevention tips*（预防噎食须知）。

在给宝宝准备正餐和加餐时，要将柔软的食品切成半到一厘米的大小。这样既能保证宝宝小手抓得住，又不会因为太大而噎住宝宝。



Sarah 的食谱 范例

(10 个半月)



Sarah 已经能

吃很多种类的食品了，而且在大部分的正餐和小食都能自己进食。在两餐之间，Sarah 仍然会按需吃母乳，半夜醒来时也会吃母乳。有时候，Sarah 会在就餐时玩一个装了水的鸭嘴杯（偶尔她也会吸一两口）。

	第一天	第二天	第三天
早餐	婴儿谷类米糊和煮熟的杏子	婴儿谷类米糊混入切碎的蓝莓	蘸苹果酱的薄煎饼片,切成小片
上午小食	松软的白干酪 O型小谷类圈	吐司小片	奶酪块
午餐	捣碎的肾形豆 牛油果片,切成小片	豆腐片 南瓜	婴儿谷类米糊混入原味酸奶和李子
下午小食	切碎的奶酪 燕麦松饼	香蕉片 无盐饼干	原味米饼 煮熟的青豆
晚餐	碎鸡肉 红薯 混入香蕉泥的原味酸奶	切碎的奶酪, 煮熟而软的意大利面,豌豆	糙米 切碎的胡萝卜 磨碎的小羊肉

常见问题

1. **我知道母乳是宝宝食谱中最重要的部分，而且我也知道在给七个月的宝宝喂食固体食品前应该先喂母乳。但是我该在什么时候停止给宝宝喂食餐前母乳呢？**

在第一年里，母乳是宝宝饮食中最重要的组成部分。但是，大部分宝宝在九到十二个月期间都要开始食用各种类型的食品，并逐渐减少吃母乳的数量或频率。此时，您可以尝试先喂食品，然后再喂母乳。到十二个月时，每天要给宝宝吃三顿主食外，还要加两到三顿小食，同时继续母乳喂养。如果您没有采用母乳喂养，那么应同样遵循上述时间表，并用含有铁质婴儿配方奶粉代替母乳。

2. **我的宝宝似乎不太喜欢固体食品。我该如何鼓励她多吃一些？**

对您和宝宝来说，引进固体食品都是一个不断学习的过程。有些宝宝在面对这些新颜色、新质地、新气味和新味道时可能比较犹豫。请耐心一些，让宝宝来引导您。

强迫宝宝吃新食品可能会导致他们更加讨厌这些食品。继续给宝宝喂食新食品，如果她仍然拒绝，也不要慌张。可以第二天再试，如果仍然不成功，可以等待一周或两周后再次尝试。您可以将新食品与他/她喜欢的食品放在一起给她吃，但是不要将新食物掩藏起来——您总不希望她连原

来喜欢吃的食品也不吃了，而且宝宝也需要品尝一些新口味。

有时，那些在六个月时很喜欢吃固体食品的宝宝会在八、九个月大的时候拒绝吃固体食品。通常是因为这些宝宝不再满足于泥状食品，他们想要的是那些能够自己吃的、柔软的、可以一口吃下的食物。

3. **我可以给 11 个月大的宝宝喂食炒蛋吗？**

可以。最新研究显示，等到一岁再给宝宝喂食蛋类的做法并不会给宝宝带来任何健康益处。宝宝六个月大后，您就可以给他吃全蛋（例如：炒鸡蛋）或含有蛋的食品（例如：薄煎饼、面包等）。如果您比较关心宝宝是否会有食品过敏的危险，或者如果您的宝宝出现某些过敏的迹象或症状（例如：湿疹），请咨询宝宝的健康顾问。

4. **我的宝宝九个月了，但是我只敢给他吃泥状食品。因为我总担心他吃其它食品时会噎到。我是否该继续给他吃泥状食品，直到他再长大一些？**

随着宝宝逐渐长大，应当不断给他吃一些新的，质地更粗的食品。如果您在这方面耽误的时间过长，宝宝在接受新质地的食品时可能会更加困难，而且可能导致饮食障碍，例如有困难咀嚼新食品等等。

宝宝六个月大的时候，他/他可以开始吃泥状食品，但是到了七个月的时候，就可以给他吃更浓、更粗的食品了。到大约八个月的时候，他们就能吃自己用手抓起来的小块食品，而且会对自己动手吃饭充满兴趣。此时您应继续给宝宝喂食较为厚重的，煮熟而软的食品，并在宝宝感兴趣时鼓励他自己动手吃饭。

要注意的是，呕吐并不等于噎食，新质地的食品可能会导致宝宝呕吐。婴儿呕吐是避免噎食的一种正常的自然反应。尽量不要对此反应过敏或焦虑不安，因为这也有可能令宝宝焦虑不安。请不要给宝宝喂食本手册中所提到的那些不安全的食品，但是随着宝宝不断长大，还是应该让他/她多接触新质地的食品。



第一年的第一次检查

到了一岁，确保您宝宝的牙齿由牙医或牙科保健员检查一次。

如何获取更多信息



通过网络： 欲了解更多有关营养和家庭饮食的信息，请浏览我们的网站：www.york.ca/nutrition。您可以找到有关各种主题的资料概览和资源，包括：

- 哺乳期健康饮食
- 宝宝与维生素 D
- 女性、儿童及其它家庭成员的鱼类食用指南
- 如何喂素养食宝宝
- 宝宝与食物过敏
- 婴儿及幼童便秘
- 用手指自己进食的食品
- 把“难吃”变为“好吃”：十个小提示帮助您使进餐时间变得更为轻松愉快
- 果汁ABC
- 自己制作婴儿食品
- 如何喂食刚会走路的宝宝 (12-36个月)
- 快乐烹饪 (儿童食谱)
- 零食等级
- 食品是否会影响儿童的行为？
- 如何培养健康的学龄前儿童

我们大部分的资料概览都有多种语言版本。

其它推荐网址：

- 加拿大营养学家协会 - www.dietitians.ca
- 安大略省营养及健康饮食指南热线 - www.ontario.ca/eatright
- Ellyn Satter - www.ellynsatter.com
- 加拿大儿科协会 - www.caringforkidscps.ca



通过电话： 安大略省居民可以免费拨打安大略省营养及健康饮食指南热线1-

800-510-5102，与注册营养师直接交流。如果在凌晨两点喂食时想到一个喂哺或营养方面的问题该怎么办？请在安大略省健康饮食指南网站www.ontario.ca/eatright上用电子邮件发送您的问题。有注册营养师专门为您解答疑难。

约克区社区与健康服务部 (York Region Community and Health Services) 的健康咨询热线 (Health Connection) 为您提供免费、保密的公共健康服务和信息。健康咨询热线能够帮助您获得母乳喂养支持，包括预约母乳喂养门诊、健康婴儿健康儿童 (Healthy Babies Healthy Children) 项目和其它本地社区育儿项目。请拨打健康咨询热线1-800-361-5653. (TTY 1-866-252-9933) 或电邮至 HC@york.ca 与公共健康护士取得联系。

书籍：您可以在当地书店或图书馆寻找以下是我们为您推荐的有关婴儿与儿童喂养和营养的书籍。



- 宝宝美食 (Better Baby Food) 作者：Daina Kalnins 和 Joanne Saab (多伦多病童医院)，2008年
- 我的宝贝：带着爱与机智喂养宝宝 (Child of Mine: Feeding with Love and Good Sense) 作者：Ellyn Satter，2000年
- 健康家庭饮食秘诀 (Secrets of Feeding a Healthy Family) 作者：Ellyn Satter，2008年

婴儿喂养指南

以本表格仅作为参考，宝宝适合接受什么类型和质地的食品。请打印此页贴在您的冰箱上以便于参考。

	六个月，开始喂食 泥状或糊状	宝宝逐渐长大后，开始喂食
肉类及替代品	所有肉类 – 对引进的次序没有要求 (例如：牛肉、鱼肉、禽类、豆类、小扁豆、蛋类、豆腐)	细细切碎 豆腐片是很好的手指抓食的食品
婴儿谷类米糊	从单一的含有铁质婴儿谷类米糊开始添加 (例如：大米、燕麦、大麦、小麦)	较浓稠的婴儿谷类米糊 混合谷物米糊 (在单一谷类米糊后引进)
蔬菜	所有蔬菜 -对引进的次序没有要求	与肉类或谷类混合 逐渐引进糊状食品，然后煮烂的小块食品
水果	所有水果 -对引进的次序没有要求	与肉类或谷类混合 逐渐引进糊状食品，然后小块而柔软成熟的水果，例如香蕉、桃子和梨子
乳制品	所有种类 (例如：松软的白干酪、酸奶)	原味酸奶混合糊状或柔软的水果片 松软的白干酪 磨碎或细细切碎的奶酪
全脂 (3.25%) 牛乳	应避免食用	只有 9-12 个月并已开始食用各类食品的宝宝才可以饮用全脂牛奶 使用敞口杯或鸭嘴杯给宝宝饮用
水	少量提供 (例如：2 盎司或 60 毫升) 使用敞口杯或鸭嘴杯给宝宝饮用	少量提供 (例如：2 盎司或 60 毫升) 使用敞口杯或鸭嘴杯给宝宝饮用
果汁	您的宝宝不需要饮用果汁 如果您选择给宝宝喝果汁，那么每天不要超过半杯 (4 盎司或 125 毫升)	
其它建议	第一年要避免吃蜂蜜 宝宝的食物中不要添加任何糖或盐	

注:

由约克区社区与健康服务部于 2005 年制作和发布的 www.york.ca/nutrition (2011 年修订)。在注明来源的情况下, 未经允许即可复制。如需联系注册营养师, 请致电安大略省营养及健康饮食指南热线 1-877-510-5102。如需了解更多公共健康项目信息, 请致电约克区社区与健康服务部的健康咨询热线 1-800-361-5653 (TTY 1-866-252-9933)或电邮至 HC@york.ca。Chinese - Simplified

