

## 如何餵養寶寶 ( 從出生到一周歲 )



對每一個體驗過的人來說，寶寶出生後第一年的餵養經歷都是一個充滿發現的過程。在短短一年時間內，您的寶寶就會從完全吃母乳到坐在餐桌旁與家人一道共用各種美食。

一。您不僅在為寶寶的身體提供營養，同時也在逐漸培養與寶寶之間的感情。餵養的過程是與寶寶增進感情的過程，所以要好好享受這段時光，一邊抱著寶寶，一邊與他/她說話。

在最初的六個月裏，寶寶唯一需要的食物是母乳。滿六個月之前，您不需要為寶寶添加任何流質食物，例如水或果汁。如果您不採用母乳餵養，您可以使用含有鐵質的嬰兒配方奶粉來代替。

### 本手冊所包含的內容 .....

- 初生寶寶的餵養
- 引進固體食物
- 食物過敏
- 安全餵養須知
- 食譜範例
- 寶寶何時能吃用手指自己進食的食物？
- 常見問題的答案指南

未經過母乳餵哺的寶寶可能面臨以下列出的風險：

- 耳部、呼吸道和胃腸感染
- 嬰兒猝死綜合症 ( SIDS )
- 過敏症，如有家族過敏歷史

### 奶瓶餵養與母乳餵養相結合

如果母乳餵養有困難或者乳量不足，寶寶的健康顧問會建議您添加一些配方奶粉，您可以考慮：

- 結合母乳餵養與使用奶粉進行奶瓶餵養相



### 從出生到六個月

餵養寶寶是為人父母的過程中最有意義的體驗之

- 使用吸出來的母乳和奶粉進行奶瓶餵養

如果您同時採用母乳和奶瓶餵養，您每次餵奶時都要給寶寶吮吸母乳的機會。如果不這樣做，可能會導致乳汁分泌量下降。

由於母乳含有某些特殊的成分，寶寶吃到的每一口母乳都會有助他/她的健康成長。配方奶粉則不具備母乳的生物活性成分。

如果您對母乳餵養，或者對如何安全地為寶寶準備和餵食嬰兒配方奶粉有任何疑問，請聯絡約克區社區與健康服務部，健康諮詢熱線 1-800-361-5653 (TTY 1-866-252-9933) 或發送電子郵件至 HC@york.ca。

### 如何餵哺您的寶寶

寶寶的胃口是最好的標誌來判斷您何時需要餵哺。如果寶寶張開嘴並轉過頭來看您，或使勁地吮吸自己的手指，那您就可以知道孩子餓了。哭則是比較晚的饑餓跡象。



當寶寶鬆開乳頭，將頭轉向另一邊，或者表現出心滿意足的樣子（他/她們可能會睡著，也可能不會）時，您就可以知道寶寶已經吃飽了。

相信您的寶寶，他/她們知道自己需要吃多少。請觀察寶寶給您的信號，當您知道寶寶已經吃飽的時候，您就要停止哺乳。

### 維他命 D

所有生活在加拿大的寶寶每天都需要攝入 400 國際單位 (IU) 的維他命 D。

- 從出生到一歲為止，完全母乳餵哺的寶寶每天需要補充 400 國際單位 (IU) 的維他命 D。
- 如果您的寶寶採用的是母乳和嬰兒配方奶粉混合餵養，他/她也可能需要補充維他命 D。
- 如果您完全採用嬰兒配方奶粉餵養，奶粉中可能已經添加了維他命 D；但是，由於寶寶的飲奶量不盡相同，他/她可能仍然需要額外補充維他命 D。

如您需要有關寶寶在一歲以內對維他命 D 的需求資料，請瀏覽以下網站：

[www.york.ca/nutrition](http://www.york.ca/nutrition)，您可以從“資料概覽和資源 (Fact sheets and Resources)”頁面下載“*Vitamin D and your baby*”，或致電 1-877-510-5102 與 EatRight Ontario (安大略省營養及健康飲食指南熱線) 的註冊營養師查詢。

### 鐵質

鐵是寶寶所需的一種重要營養物質。大部分健康的、足月出生的寶寶體內已儲存了足夠的鐵質，能夠滿足從出生到六個月的需要。

但是本身缺少鐵質的母親所生的寶寶，早產嬰兒或者出生時體重偏輕的寶寶在六個月前則可能需要額外補充鐵質（例如補鐵滴劑）。如果您比較關心這個問題，請諮詢寶寶的健康顧問。

寶寶能夠好好吸收母乳中僅含有少量的鐵質。

如果您沒有採用母乳餵哺，您一定要給寶寶餵食含有鐵質的嬰兒配方奶粉。

由於寶寶自身儲備的鐵質只能滿足六個月的需要，因此寶寶滿六個月後必須開始添加固體食物，尤其是含有豐富鐵質的食物（例如肉類、含有鐵質的嬰兒穀類米糊等）。



## 六個月

### 引進固體食物

當您的寶寶到了六個月大的時候（26週），您應該添加固體食物了，以便為孩子提供健康成長所需的能量和各種營養物質。在這個階段，除了母乳或含有鐵質的嬰兒奶粉外，您的寶寶還需要更多的卡路里、鐵、鋅和其他營養成分。

當然，在寶寶一歲前，母乳或含有鐵質的嬰兒奶粉仍然是他/她最重要的食物。

對寶寶來說，開始吃固體食物是一種全新的飲食方式，以下的建議將幫助您和您的寶寶更好地適應這一轉變。

### 為什麼要在六個月時開始引進固體食物？

您可能會從許多人口中得到關於如何餵養寶寶的不同建議。您也可能從互聯網上或書本

中看到許多這方面的資訊，但其中有些觀點可能已經過時，或者跟加拿大本地的建議不同。

過去通常的做法是在寶寶四個月大的時候就開始引進固體食物。可是現在已經不建議這樣做了，因為這可能會妨礙寶寶的飲奶量，影響他/她的生長。而且，四個月大的嬰兒的發育程度還不適宜進食固體食物。加拿大衛生部（Health Canada）、加拿大營養學家協會（Dietitians of Canada）和加拿大兒科協會（Canadian Paediatric Society）聯合建議：寶寶六個月前應完全採用母乳餵養，六個月時開始引進固體食物。母乳餵養可一直保持到兩歲或以上。

### 您的寶寶已準備好接受固體食物嗎？

您最好等待寶寶準備好接受固體食物才引進固體食物。這能保證寶寶能夠消化固體食物，以及培養進食新食物的本領和興趣，

請注意以下所列的寶寶已準備好接受固體食物的跡象：

- 只需很小的支撐就可以坐起來。
- 可以把頭抬起來。
- 當用匙羹給孩子餵食時，他/她能夠張大嘴來吃。
- 當寶寶吃飽時，他/她會自己轉過頭去使您知道他/她已經飽了，或已經不餓了。
- 可以更好地控制自己的舌頭，而不會將食物從嘴裏推出來。
- 可以用嘴唇把食物從匙羹中移走。
- 對您吃的食物感有興趣。

## 開始引進固體食物時該怎樣做？

當您給寶寶餵食固體食物時，您無須準備專門的“嬰兒食物”食具。以下列出了一些所需的基本物品，可能會對您有所幫助：

- 前端柔軟的嬰兒匙羹。許多寶寶都喜歡抓匙羹玩。準備好兩隻匙羹——一隻您用，一隻給寶寶抓著玩
- 圍兜和毛巾
- 小碗或小杯子（小烤盤或茶杯亦合適）



您可以使用嬰兒食物研磨機、攪拌機、食物處理器，或者用您的叉子來為寶寶準備食物。寶寶最初的幾個月需要食用粥狀食物，所以只要使用家中現有的食具便可。

## 選擇自製嬰兒食物還是購買市面出售的嬰兒食物？

是親自動手為寶寶製作食物還是購買市面出售的嬰兒食物，您可以自由選擇。許多父母是兩者兼用的。以下列出兩種嬰兒食物各自的特點：

### 自製嬰兒食物

- 比較經濟實惠
- 可以自由改變食物的粗細
- 可以為寶寶提供多樣化而豐富的食物

### 市面出售的嬰兒食物

- 方便
- 安全

- 當寶寶可以進食粗糙的食物時（大約七至八個月），您必須對單一成分的市面出售食物進行加工。在寶寶準備好的情況下，可以通過含有鐵質的嬰兒穀類米糊或者混入酸乳酪、自製肉類或其他食物來添加市面出售食物的營養。
- 要確保購買的嬰兒食物中不含有任何糖分或鹽。注意一些字眼，例如果果“甜品”，因為其中可能添加了糖份和澱粉。

## 嬰兒需要有機食物嗎？

是購買市面出售的有機嬰兒食物，還是購買有機食物原料回家自己製作，您也可以自由選擇。您需要知道的是，有機食物並不能提供比非有機食物更多的營養成分，而且通常價錢比較高一些。

## 何時何地開始引進固體食物？

母乳仍然是寶寶最重要的食物，因為母乳能夠提供寶寶第一年生長發育所需的大部分營養成分。

您給寶寶進食固體食物前要先餵養母乳。如果不是母乳餵養的話就先餵食一些嬰兒配方奶粉。這樣能夠保證寶寶獲得所需的各種營養和水份。

如果您哺乳後發現寶寶對固體食物不感興趣，您可以等候十五至二十分鐘後（但是時間不要過長）再給他/她吃。以下列出一些實用須知：

- 在餵養固體食物時，讓寶寶坐直（例如坐在嬰兒高腳椅上）。

- 用匙羹餵固體食物，因為用匙羹吃東西對於寶寶來說是一項新的本領。
- 每一次只餵寶寶吃一種新食物。可以將新食物與寶寶已經嘗試過的其他食物混合起來（例如，將雞肉與紅薯混合）。
- 每種新食物要連續餵食三至四天，然後再試另一種新食物。
- 最初時，可以把固體食物搗碎後再餵食；不過大部分寶寶很快就能學會食用較粗糙的食物。隨著寶寶不斷長大，可以逐漸加入稠而粗糙的食物結構。
- 當寶寶到八個月大左右時，大部分寶寶都會開始嘗試用手指自己拿食物進食（將食物切成小塊，這樣寶寶可以直接用手拿著吃）。

### 我的寶寶需要吃多少？

在應該吃多少這個問題上，可以讓寶寶自己來引導您。當寶寶將頭轉過去、推開匙羹或閉上小嘴，他/她告訴您他/她已經吃飽了。

一般來說，開始時先餵少量食物，例如兩至三茶匙米糊，混入母乳或水，或肉漿，或肉類替代品。如果寶寶表現出願意多吃一些的跡象，可以再逐漸添加份量。



準備好會弄成一片亂糟糟吧！嬰兒在吃東西的時候，他/她會使用自己的五種感覺。透過自己的感覺，嬰兒會發現顏色、香味、質

地、聲音以及得到樂趣——尤其是當食物掉在地上時更開心！



**相信我。相信我的小肚子。**

強迫寶寶進食或者懲罰不願吃飯的寶寶都會造成餵食的問題。

給寶寶愛和關懷是來自您本人，  
而不是來自食物。

### 餵食安全的小貼士

無論您給寶寶餵食任何食物，安全都是最重要的。以下這些須知能幫助您安全地給寶寶餵食。

- 寶寶在進食時需要有人看護。有時嬰兒會對新品種或新質地的食物產生嘔吐或噁心的反應，這是正常現象。嬰兒嘔吐是為了避免噎著，但這並不是噎食。
- 雖然任何食物都有可能造成噎食，但是有些食物比其他食物的危險性更大一些，它們包括：
  - 堅硬的食物（例如：生胡蘿蔔）
  - 小而圓的食物（例如：提子、橄欖）
  - 光滑或粘稠的食物（例如：匙羹上的花生醬）
  - 有果核的食物（例如：橄欖，櫻桃）
  - 尖銳的或可以吸入的食物（例如：墨西哥玉米片和爆谷）
- 在第一年中，不要給寶寶吃蜜糖。蜜糖中可能含有引起嬰兒肉毒桿菌中毒的病菌。

- 在打開瓶裝嬰兒食物時，請確保您聽到“噗”一聲的聲音。如果您沒有聽到“噗”的聲音，請將這瓶食物退還給商店，因為它不適宜給寶寶食用。
- 給寶寶餵食時要使用單獨的匙羹。如果您需要嘗一嘗寶寶的食物以確定溫度是否合適，請使用另一隻匙羹。共用匙羹意味著將細菌傳播。
- 不要用奶瓶給寶寶餵食固體食物（例如：將米糊放入奶瓶中）。這樣做會帶來噎食的危險。此外，這種做法對寶寶的成長也沒有任何幫助。寶寶滿六個月後，他/她就應該學習如何從匙羹中（以及從自己的手中）吃東西。同時研究表明，將米糊放入奶瓶中給寶寶食用並不能使他/她們睡得更久一些。
- 用盤子給寶寶餵食，不要直接從瓶子或原始包裝容器中餵寶寶。寶寶一餐沒有吃完的食物要全部棄掉。寶寶用過的匙羹可能會將唾液和細菌帶入食物中，導致其腐壞和變質
- 將未吃完的嬰兒食物（市售或自製）放進 4°C (40°F) 及以下溫度的冰箱。在冰箱內未吃完的食物可以保存最多三天。超過這個時間就必須扔掉。
- 我們不建議使用微波爐加熱嬰兒食物，因為這可能造成受熱不均，導致燙傷的危險。如果您必須要使用微波爐，請務必將食物徹底進行攪拌，以確保受熱均勻。
- 將一份嬰兒食物放在一碗溫水內浸泡進行加熱（雙層鍋法）是比較好的加熱方法。

## 食物過敏

最新研究表明，待寶寶較大後再餵食比較容易過敏的食物，例如蛋類、魚類、花生或堅果類食物的做法並不能帶來更多的健康益處（例如：降低食物過敏的風險等）。換句話說，您的寶寶滿六個月後即可餵食除蜜糖以外的所有食物。即使對於有家族過敏史的寶寶而言也不例外。

為確定您的寶寶是否對某種食物有過敏反應，最好每次只添加一種新食物，並連續餵食三至四天。您應在一天中較早的時候添加新食物，這樣可以有足夠的時間觀察寶寶是否對食物有任何反應。這種反應有時候會立即呈現出來，有時候則要數小時後才有反應。

過敏反應的症狀包括：腹瀉、嘔吐、皮疹或蕁麻疹、嘴唇、舌頭或臉部腫脹等。嚴重過敏反應的症狀包括呼吸困難，這就需要馬上致電 9-1-1 進行緊急救護。

如果您給寶寶餵食一種食物後發現他/她出現任何一種症狀，您應停止餵食這種食物。在重新開始餵食那種引起過敏反應的食物前，請諮詢寶寶的健康顧問。

如果您的寶寶確實對某種食物過敏，您就要確保所有照顧寶寶的人都知道這種過敏症。因為即使是很少量的過敏食物也會引起過敏反應。

## 嬰兒的成長是需要鐵質的

鐵質對嬰兒的生長和大腦發育是很重要的。為了確保您的寶寶能夠獲取足夠的鐵質，在給寶寶引進固體食物時應先選擇含有豐富鐵質的食物。這類食物包括肉類（牛肉、雞肉、綿羊肉、山羊肉）、蛋類、大豆、小扁豆或含有鐵質的嬰兒穀類米糊。



## 六至九個月

當您給寶寶引進固體食物時，您應連續三至四天餵

食同一種新的食物後，再開始餵食另一種新的食物。每天都要餵食含有豐富鐵質的食物。剛開始添加新食物時，您可以在各組食物之間交替。

在餵食含有鐵質的食物時，您不需要順序餵食其他食物。例如，您不需要等到餵完全部蔬菜後再餵水果。您要為寶寶提供品種豐富的食物，盡量不要受您自己的喜好限制。雖然您自己不喜歡冬南瓜，但寶寶或許會喜歡！

假如嬰兒拒絕進食您第一次餵的新一種食物，您過幾天再餵。請不要給他/她壓力。寶寶可能需要嘗試好幾次才會接受一種新食物。您要有耐心。當餵食新的食物時，寶寶會做出奇特的表情，但這並不意味著寶寶不喜歡它，只是寶寶意識到這是一種新的食物。

當您的寶寶開始用自己的手指拿東西時（大約八個月左右），您就可以嘗試給他/她餵食柔軟的、小塊（可以一口吃下的）食物。當寶寶可以自己控制吃什麼東西的時候，這對他/她來說是一個興奮的時刻。儘管他們還沒長牙，食物質地粗細的改變可以讓寶寶學習如何咀嚼。

寶寶的食物是不需要添加任何鹽或糖的。檢查瓶裝嬰兒食物是否包含這些成分，並且要避免餵食含有這些成分的食物。但是您可以在寶寶的食物中加適量的香料（例如：肉桂）或者香草（例如：香葉）。

當您的寶寶長出第一顆牙齒後，您應每天最少用一把柔軟的小牙刷輕輕地為他/她刷牙一至兩次。

## 穀類食物

- 在開始餵食混合穀類片前，先餵食單一的嬰兒穀類米糊 (Infant cereal)，例如米、大麥和燕麥片。請注意有些米糊中可能添加了乳固體或嬰兒配方奶粉。如果給母乳餵養的寶寶餵食這種添加了乳固體或嬰兒配方奶粉的米糊，那就意味著寶寶在同時在接受兩種新食物（穀物和牛奶）。
- 有些嬰兒穀類米糊也可能與其他食物混合，例如酸乳酪和水果等。給寶寶吃混合米糊前，請確保寶寶已嘗試過這種米糊中的每一種食物。
- 當寶寶約八個月大的時候，您可以給他餵食一些吐司、烤餅、熟麵條、圓麵

餅、飯、印色薄餅、饅頭、O型小穀類圈和無鹽餅乾等。

## 肉類及替代品

肉類及替代品是寶寶獲取鐵質的一個好來源，因此對寶寶的生長非常重要。

- 給寶寶餵食雞肉、牛肉、火雞肉、小羊肉、豬肉、魚肉
- 炒蛋
- 試一試一些替代品，例如搗碎的豆腐和豆類（例如小扁豆或腎形豆）。
- 最初先餵食精細碎粒或糊狀食物，漸漸轉到一些絞碎的肉類，然後漸漸轉到小片嫩肉。

## 蔬菜和水果

當寶寶六個月大後，您可以隨時餵食蔬菜和水果了。不過，蔬菜和水果一般會在引進含有豐富鐵質的食物後才給寶寶吃的。

- 寶寶吃的蔬菜必須要煮熟的。開始時給寶寶餵食搗碎的蔬菜，然後慢慢轉變成柔軟的，可以一口吃下的小塊蔬菜。
- 所有蔬菜都可以給寶寶吃。您不必先給寶寶餵食綠色蔬菜再餵橙（或者按相反次序餵食）。
- 沒有科學證據表明先餵蔬菜再餵水果會讓寶寶更喜歡吃蔬菜。當需要添加一種

新食物時，可以將某種蔬菜和水果混合起來，以增加食物的種類。

- 給您的寶寶餵食各種水果，例如蘋果、杏子、牛油果、香蕉、漿果、櫻桃、橙、芒果、甜瓜、桃子、梨、和李子等。

## 奶及替代品

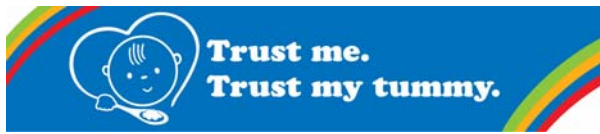
繼續根據寶寶的饑餓信號而不是用設定的時間表來哺乳。

- 寶寶六個月後，您可以給他/她餵食鬆軟的白乾酪(cottage cheese)、酸乳酪和芝士。到寶寶開始用手吃東西時，您可以給他/她吃芝士碎片。
- 然而，建議您等到寶寶九至十二個月大時再給他/她喝鮮牛奶——而且必須在寶寶已經開始食用多種含有鐵質的食物後再添加。
- 必須給寶寶食用全脂消毒的奶製品。這包括全脂牛奶（乳脂含量 3.25%）和全脂芝士、鬆軟的白乾酪和酸乳酪。
- 千萬不能給寶寶食用生的（未經高溫消毒的）牛奶。這種牛奶是不安全的。

## Aryan 的食譜範例（七個半月）

Aryan 在接受固體食物餵養前是純母乳餵養的。現在他在兩餐之間和半夜醒來時仍然要吃母乳。

	第一天	第二天	第三天
上午	嬰兒穀類米糊	嬰兒穀類米糊和桃子	嬰兒穀類米糊
下午	粥狀的雞肉和南瓜	紅薯和豌豆	粥狀的雞肉和豌豆
傍晚	嬰兒穀類米糊和蘋果醬	嬰兒穀類米糊	嬰兒穀類米糊和桃子



相信我，相信我的小肚子。

既然寶寶知道該吃多少：

- 您可以決定讓寶寶吃什麼
- 您要相信寶寶有能力決定吃多少

幫助寶寶健康飲食的須知：

- 創造一個安全、舒適、安靜的用餐環境。關掉電視機，不要用玩具分散寶寶的注意力。寶寶不想吃的時候，請不要強迫他/她吃。
- 讓寶寶與家庭成員共同用餐。您可以讓寶寶坐在您的腿上或者嬰兒高腳椅中。這是您建立健康進食習慣的榜樣，以及跟您的寶寶交流的一個極好的機會。
- 寶寶用餐時弄得一團糟是很正常的。寶寶通過玩食物來了解食物的質地、味道、顏色。給您的寶寶戴上一個圍兜並且在嬰兒高腳椅下放一張塑膠布。這將有助於您在餐後進行清理。



## 九個月以上

當寶寶九個月大時，您已經為寶寶添加了固體食物和品種豐富各類食物，這時候寶寶更可以多參與飲食的過程。本節將回答父母們在這一階段經常遇到的一些問題，包括如何為寶寶提供用手指自己進食的食物、幫助

寶寶學習獨立飲食，以及幫助寶寶建立健康的飲食習慣。

您應該鼓勵寶寶自己吃東西。您可提供一些寶寶可以拿取，而且容易咀嚼的食物。在寶寶的高腳椅托盤上放一些小塊的食



物，讓寶寶選擇自己想要吃的東西。這是一個學習的過程，所以您要提供寶寶充足的學習機會。

因為嬰兒成長很快，寶寶的食物需要比成人含有更多的脂肪。因此，在寶寶兩歲前，您應為他/她選擇全脂食物（例如全脂酸乳酪）。

寶寶的食物不需要添加任何鹽或糖。但是少量的香料（例如：肉桂）或香草（例如：香葉）是可以的。當寶寶到九至十二個月時，您可以幫助寶寶嘗試大部分的成人食物。您可以將下列的食物引入寶寶已經嘗試過的食物中：

### 穀類食物

- 穀類食物，例如圓麵包、硬麵包圈、圓麵餅、飯、麵條和意大利粉等
- 麥片（例如：O型小穀類圈）和無鹽餅乾等

### 蔬菜和水果

- 柔軟的、煮熟的蔬菜片。請切成適合寶寶一口吃下的大小蔬菜片

- 柔軟的、成熟的、去皮的新鮮水果或浸在水或果汁中的罐裝水果
- 切成四份一粒大小的提子
- 切成碎塊的生蔬菜，例如胡蘿蔔或黃瓜

### 肉類及替代品

- 小片的嫩肉：雞肉、牛肉、小羊肉、豬肉、魚肉和豆腐
- 炒蛋或切開的煮雞蛋
- 腎形豆、小扁豆和搗碎的鷹嘴豆
- 盡量避免或少用加工過的肉類，例如香腸或加工肉片



### 乳類製品

- 全脂芝士（削片、碎片或切成小片）
- 全脂酸乳酪，鬆軟的白乾酪和乳清芝士
- 當您的寶寶開始食用 *加拿大飲食指南* (Canada's' Food Guide) 中所提供的四組食物中的各種食物時，您可以給寶寶喝全脂牛奶（乳脂含量 3.25%）。
- 在用餐過程中使用敞口杯或鴨嘴杯給寶寶喝牛奶。

### 我應該給寶寶喝什麼飲料？

除了提供母乳或嬰兒配方奶粉外，您可以在用餐時用敞口杯或鴨嘴杯給寶寶提供一杯水。

豆製或米製飲料不能代替寶寶從母乳或嬰兒奶粉中獲取的卡路里或營養。因此，這類產品不適宜給寶寶在兩歲前飲用。

軟飲料（汽水）、果汁飲料、運動飲料、咖啡、茶或清涼茶，例如洋甘菊等，都不適合給寶寶飲用。這些飲料不能滿足嬰兒的營養需要，而且可能對寶寶的健康有害。

### 我應該給寶寶喝果汁嗎？

您無需給寶寶飲用果汁。果汁只能填飽寶寶的肚子，但它不含有母乳所能提供的重要營養。

如果您決定在寶寶六個月後給他/她喝果汁，那麼每天的飲用量不能超過四分之一杯至半杯（60-125 毫升），而且必須在進餐時同時飲用。這樣能夠保持寶寶在吃正餐和小食時對食物的興趣，同時也能確保您的寶寶攝取足夠的母乳或含有鐵質的嬰兒配方奶粉。

從六個月開始，您就可以幫助寶寶學習如何從杯中喝東西。如果您的寶寶一直用奶瓶，您應當在 12 到 15 個月的時候給他/她轉換成杯子。大概一歲的時候，您的寶寶就能夠從杯子中喝全脂牛奶、果汁和水了。請盡量



**相信我，相信我的小肚子。**

在這個年齡自己吃東西是很重要的。讓您的寶寶試一試自己用匙羹或餐叉（或自己的小手）吃東西。剛開始時請不要期望寶寶會把很多食物放進嘴裏，但是寶寶在學習過程中會得到樂趣！

只在正餐和小食吃的時間餵上述飲料。這些措施將有助於保護寶寶的牙齒健康。

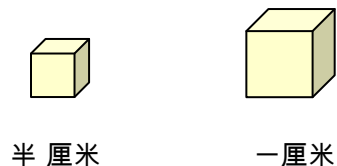
### 防止噎食

嬰兒以及年幼的孩子在探索世界的過程中總是喜歡把東西放入自己嘴裏。雖然他們具有很強的嘔吐和咳嗽反射能力，但是狹窄的呼吸道總是很容易被堵住。

四歲以下的孩童被食物噎住的風險很高。現在您的寶寶已經學會自己吃東西（他們很容易將食物以外的其他東西也放入自己的嘴中），因此，您必須時刻關注在寶寶週圍有可能造成噎食危險的物品。

請閱讀本手冊第五頁的安全須知，欲了解更多資訊，請瀏覽網址 [www.york.ca/nutrition](http://www.york.ca/nutrition)，在“資料概覽和資源（Fact sheets and Resources）”一節閱讀 *Choking prevention tips*（預防噎食須知）。

在給寶寶準備正餐和加餐時，要將柔軟的食物切成半至一厘米的大小。這樣能夠保證寶寶的小手能抓得住食物，同時不會因為食物太大而引起噎食的危險。



### Sarah 的食譜範例

#### (10 個半月)

Sarah 已經能吃很多種類的食物了，而且在大部分的正餐和小食都能自己進食。在兩餐之間，Sarah 仍然會按需吃母乳，半夜醒來時也會吃母乳。有時候，Sarah 會在就餐時玩一個裝了水的鴨嘴杯（偶爾她也會吸一兩口）。

	第一天	第二天	第三天
早餐	嬰兒穀類米糊加煮熟和杏子	嬰兒穀類米糊混入切碎的藍莓	蘸蘋果醬的薄煎餅.切成小片
上午小食	鬆軟的白乾酪 O型小穀類圈	吐司小片	芝士粒
午餐	搗碎的腎形豆 牛油果塊(切成小片)	豆腐片 南瓜	嬰兒穀類米糊混入原味酸乳酪和李子
下午小食	切碎的芝士 燕麥鬆餅	香蕉片 無鹽餅乾	原味米餅
晚餐	碎雞肉 紅薯 糊狀的香蕉混入原味酸乳酪	切碎的芝士 煮熟而軟的意大利粉， 豌豆	糙米 切碎的胡蘿蔔 磨碎的小羊肉

## 常見問題

1. 我知道母乳是寶寶食譜中最重要的部份，而且我也知道在給七個月的寶寶餵食固體食物前應該先餵母乳。但是我該在什麼時候停止給寶寶餵食餐前母乳呢？

在第一年裏，母乳是寶寶飲食中最重要的組成部分。但是，大部分寶寶在九到十二個月期間都要開始食用各種類型的食物，並逐漸減少吃母乳的數量或頻率。此時，您可以嘗試先餵食物，然後再餵母乳。到十二個月時，每天要給寶寶吃三頓主食外還要加兩至三頓小食，同時繼續母乳餵養。如果您沒有採用母乳餵養，那麼應同樣遵循上述時間表，並用含有鐵質的嬰兒配方奶粉代替母乳。

2. 我的寶寶似乎不太喜歡固體食物。我該怎樣鼓勵她多吃一些？

對您和寶寶來說，引進固體食物都是一個不斷學習的過程。有些寶寶在面對這些新顏色、新質地、新氣味和新味道時可能比較猶豫。請耐心一些，讓寶寶來引導您。

強迫寶寶吃新食物可能反而會導致他們更加討厭這些食物。請繼續給寶寶餵食新食物，如果他/她仍然拒絕，也不要慌張。可以第二天再試，如果仍然不成功，可以等待一週或兩週後再次嘗試。您可以將新食物與他/她喜歡的食物放在

一起給他/她吃，但是不要將新食物掩藏起來——您總不希望他/她連原來喜歡吃的食物也不吃，而且寶寶也需要品嚐一些新口味。

有時候，那些在六個月時很喜歡吃固體食物的寶寶會在八、九個月大的時候拒絕吃固體食物。通常是因為這些寶寶不再喜歡粥狀的食物。他們想要的是那些能夠自己吃的、柔軟的、可以一口吃下的食物。

3. 我可以給 11 個月大的寶寶餵食炒蛋嗎？

可以。最新研究顯示，等到一歲再給寶寶餵食蛋類的做法並不會給寶寶帶來任何健康益處。寶寶六個月大後，您就可以給他吃全蛋（例如：炒雞蛋）或含有蛋的食物（例如：薄煎餅、麵包等）。如果您比較關心寶寶是否會有食物過敏的危險，或者如果您的寶寶出現某些過敏的跡象或症狀（例如：濕疹），請諮詢寶寶的健康顧問。



4. **我的寶寶九個月了，但是我只敢給他吃粥狀食物。因為我總擔心他吃其他食物時會噎到。我是否該繼續給他吃粥狀食物，直到他再長大一些？**

隨著寶寶逐漸長大，應當不斷給他吃一些新的，質地更粗的食物。如果您在這方面耽誤的時間過長，寶寶在接受新質地的食物時可能會更加困難，而且可能導致飲食障礙，例如有困難咀嚼新食物等等。

寶寶六個月大時，他/她開始可以吃粥狀食物，但是到了七個月的時候，您就可以給他/她吃更濃、更粗的食物了。到大約八個月時，他們就能吃自己用手抓起來的小塊食物，而且會對自己動手吃飯充滿興趣。此時您應繼續給寶寶餵食較為厚重的，煮熟而軟的食物，並在寶寶感興趣時鼓勵他自己動手吃飯。

要注意的是，嘔吐並不等於噎食，新質地的食物可能會導致寶寶嘔吐。嬰兒嘔吐是避免噎食的一種正常的自然反應。盡量不要對此反應過敏或焦慮不安，因為這也可能會令寶寶焦慮不安。請不要給寶寶餵食本手冊中所提到的那些不安全的食物，但是隨著寶寶不斷長大，還是應該讓他/她多接觸新質地的食物。



**第一年的第一次檢查**

到了一歲，確保您寶寶的牙齒由牙醫或牙科保健員檢查一次。

## 如何獲取更多資訊



**通過互聯網：** 欲了解更多有關營養和家庭飲食的資訊，請瀏覽我們的網站：

[www.york.ca/nutrition](http://www.york.ca/nutrition)。您可以找到有關各種主題的資料

概覽和資源，包括：

- 哺乳期健康飲食
- 寶寶與維他命 D
- 女性、兒童及其他家庭成員的魚類食用指南
- 如何餵養素食寶寶
- 寶寶與食物過敏
- 嬰兒及幼童便秘
- 用手指自己進食的食物
- 把“難吃”變為“好吃”：十個小貼士幫助您使進餐時間變得更加輕鬆愉快
- 果汁ABC
- 自己製作嬰兒食物
- 如何餵食剛會走路的寶寶 (12-36個月)
- 快樂烹飪 (兒童食譜)
- 零食等級
- 食物能否影響兒童的行為？
- 如何培養健康的學齡前兒童

我們大部分的資料概覽都有多種語言版本。

### 其他推薦網址：

- 加拿大營養學家協會 - [www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca)
- 安大略省營養及健康飲食指南 - [www.ontario.ca/eatright](http://www.ontario.ca/eatright)
- Ellyn Satter - [www.ellynsatter.com](http://www.ellynsatter.com)
- 加拿大兒科協會 - [www.caringforkidscps.ca](http://www.caringforkidscps.ca)



**通過電話：** 安大略省居民可以免費致電安大略省營養及健康飲食指南熱線 1-800-510-

5102，與註冊營養師直接交流。如果在凌晨兩點餵食時想到一個餵哺或營養方面的問題該怎麼辦？請在安大略省營養及健康飲食指南網站 [www.ontario.ca/eatright](http://www.ontario.ca/eatright) 上用電子郵件發送您的問題。有註冊營養師會專門為您解答疑難。

約克區社區與健康服務部 (York Region Community and Health Services) 的**健康諮詢熱線**(Health Connection)會為您提供免費、保密的公共健康服務和資訊。**健康諮詢熱線**能夠幫助您獲得母乳餵養支持，包括預約母乳餵養門診、健康嬰兒健康兒童 (Healthy Babies Healthy Children)項目和其他本地社區的育兒項目。請致電**健康諮詢熱線**1-800-361-5653。(TTY 1-866-252-9933) 或電郵至 [HC@york.ca](mailto:HC@york.ca) 與公共健康護士取得聯繫。

**書籍：**您可以在當地的書店或圖書館尋找以下我們為您推薦的有關嬰兒與兒童餵養和營養的書籍。



- **寶寶美食 (Better Baby Food)** 作者：Daina Kalnins 和 Joanne Saab (多倫多病童醫院)，2008年
- **我的小寶貝：帶著愛與機智餵養寶寶 (Child of Mine: Feeding with Love and Good Sense)** 作者：Ellyn Satter，2000年
- **健康家庭的飲食秘訣 (Secrets of Feeding a Healthy Family)** 作者：Ellyn Satter，2008年

## 嬰兒餵養指南

以表格僅作為參考，寶寶適合接受什麼類型和質地的食物。請列印此頁貼在您的冰箱上以便於參考。

	六個月，開始餵食 粥狀或糊狀 .....	寶寶逐漸長大後，開始餵食 .....
<b>肉類及替代品</b>	所有肉類 – 對引進的次序沒有要求 ( 例如：牛肉、魚肉、禽類、豆類、小扁豆、蛋類、豆腐 )	細細切碎 豆腐片是很好的手指抓食的食物
<b>嬰兒穀類米糊</b>	從單一的含有鐵質的嬰兒穀類米糊開始添加 ( 例如：大米、燕麥、大麥、小麥 )	較濃稠的嬰兒穀類米糊 混合穀類米糊 ( 在單一穀類米糊後引入 )
<b>蔬菜</b>	所有蔬菜 -對引入的次序沒有要求	與肉類或穀類混合 逐漸引入糊狀食物,然後煮爛的小塊食物
<b>水果</b>	所有水果 -對引入的次序沒有要求	與肉類或穀類混合 逐漸引入糊狀食物,然後小塊柔軟而成熟的水果,例如香蕉、桃子和梨子
<b>乳製品</b>	所有種類 ( 例如：鬆軟的白乾酪、酸乳酪 )	原味酸乳酪混合糊狀或柔軟的水果片 鬆軟的白乾酪 磨碎或細細切碎的芝士
<b>全脂 ( 3.25% ) 牛奶</b>	應避免食用	<b>只有 9-12 個月並已開始食用各類食物的寶寶才可以飲用全脂牛奶</b> 使用敞口杯或鴨嘴杯給寶寶飲用
<b>水</b>	少量提供 ( 例如：2 盎司或 60 毫升 ) 使用敞口杯或鴨嘴杯給寶寶飲用	少量提供 ( 例如：2 盎司或 60 毫升 ) 使用敞口杯或鴨嘴杯給寶寶飲用
<b>果汁</b>	您的寶寶不需要飲用果汁 如果您選擇給寶寶喝果汁，那麼每天不要超過半杯 ( 4 盎司或 125 毫升 )	
<b>其他建議</b>	第一年要避免吃蜜糖 寶寶的食物中不要添加任何糖或鹽	

註：

由約克區社區與健康服務部於 2005 年製作和發佈的 [www.york.ca/nutrition](http://www.york.ca/nutrition) (2011 年修訂)。在注明來源的情況下，未經允許即可複製。如需聯繫註冊營養師，請致電安大略省合理飲食協會 1-877-510-5102。如需瞭解更多公共健康項目資訊，請致電約克區社區與健康服務部的健康諮詢熱線 1-800-361-5653 (TTY 1-866-252-9933)或電郵至 [HC@york.ca](mailto:HC@york.ca)。Chinese - Traditional

