

# 开始添加固体食物

CHINESE

## 从6个月起

### 请记住

- 在6个月左右开始添加固体食物。
- 将食物加工成泥状，通过添加母乳或配方牛奶，使其变得细腻。
- 先从一顿宝宝米糊开始。
- 逐步添加水果、蔬菜和肉类。
- 随着宝宝的成长，增加食物数量。
- 每两天为宝宝刷一次牙。
- 开始逐步用杯子提供冷开水。
- 继续根据需要进行母乳喂养或配方喂养。
- 定期检查宝宝的成长情况。

### 何时、为什么

在6个月左右，宝宝必须开始进食母乳或配方牛奶以外的食物。在以下时间让宝宝开始进食固体食物是合适的：

- 宝宝可以稳定地支撑头部，能够在有支撑的情况下坐在你的腿上
- 当你用勺子靠近时，宝宝会张开嘴
- 宝宝可以吞咽，而不仅仅是吮吸
- 宝宝正在消耗更多精力，因为越来越多地进行翻滚等动作，因此可能需要母乳或配方牛奶以外的食物来满足他的胃口
- 宝宝正在开始对周围的世界感兴趣，尤其是在你进食时。

为了宝宝的健康，宝宝需要在6个月左右开始进食固体食物，因为他体内储备的铁和锌开始下降，而能量需求开始上升。过早添加固体食物，尤其在4个月之前，将会造成宝宝生病，因为他的消化系统还未完全发育，无法处理母乳或配方牛奶以外的食物。

### 如何开始

- 选择时机：宝宝很高兴，你很冷静，而且有充分的时间来集中精力照顾宝宝。
- 如果宝宝拒绝吃固体食物，不要担心，过两三天后再尝试。
- 从单一谷物、富含铁质的米糊开始（在营养成分框内会说明）。小麦米糊不适合这个早期阶段。之后可以根据合适的顺序，逐渐添加蔬菜、水果、肉类和家禽。小宝宝可以吃肉，只要食物柔软，容易吞咽
- 添加母乳或配方牛奶，把食物弄成细腻的糊状。这意味着捣碎食物或将食物压过筛子。
- 不要添加糖、蜂蜜或盐。宝宝的味蕾非常敏感，而添加盐可能会伤害他们的肾脏。
- 在喂食母乳或配方牛奶后，给宝宝约半茶匙的固体食物。在接下来的几天中，缓慢地增加数量，让宝宝习惯固体食物。和添加固体食物前一样，继续根据需要进行哺乳或喂食配方牛奶。
- 参照指南，在第一周内每天只喂食一次固体食物，在第二周内为每天两次，第三周增加到每天三次。
- 在喂宝宝吃固体食物前，不要将勺子或食物放进你自己的嘴里，因为这样会把引起龋齿的细菌传染给宝宝。
- 从一种食物开始，每次增加一种新的食物。变化给宝宝吃的食物，这样可以确保宝宝获得完整的营养组合。成功地添加单一食物后，可以开始制作混合食物，例如米糊、肉泥和蔬菜泥。
- 如果宝宝的亲属对某种食物过敏，在12个月后再添加这种食物，然后等待5-10天，再添加另一种食物

### 提示

- 宝宝出牙后，应该使用清洁柔软的布片或柔软的小牙刷和薄薄一层低氟牙膏，每天为宝宝刷牙两次。牙膏中的氟能够防止龋齿。
- 确保为宝宝喂食的食物新鲜、正确储藏、在清洁的环境中加工。丢弃喂食宝宝剩下的食物，加工过的食物只能在冰箱里保存一天。宝宝对食物中毒非常敏感。
- 在添加新食物时，你将注意到宝宝大小便的变化。
- 饮用白开水是应该及早开始的好习惯。用带嘴的杯子开始添加冷开水。软饮料、饮料和茶不适合作为宝宝的饮料。果汁也是不必要的。
- 继续根据需要进行母乳喂养或喂养配方，目标是每千克宝宝体重每天100毫升（约为180-200毫升的奶瓶5-6瓶）。母乳喂养或配方牛奶仍然是这个阶段宝宝的主要食物。
- 为了方便起见，可以预先加工食物，然后在冰盘中冷冻，以便以后使用。

这是令人兴奋的时刻。这不仅仅是营养，还意味着将宝宝带入我们的食物世界，让他享受这个世界及其社会方面。其目标是在12个月之前，宝宝将进食各种健康食物，就像其他家人一样。

添加食物的时间顺序与宝宝何时需要它们的营养、宝宝的发育何时能够充分、足以处理它们有关。

随着宝宝的发育，变换食物的质地，从细腻到捣碎、多块和能够用手指取食的食物。市场上出售的婴儿食品无法提供这些种类，因此只能偶尔使用。

定期检查宝宝的成长情况，确保记录在宝宝个人健康记录的成长表中。继续检查宝宝的成长是否遵循图表的模式或曲线。如果成长曲线较平或向下倾斜，请咨询卫生专业人士。

### 致谢

这份情况说明书符合澳大利亚卫生与医学研究委员会制定的澳大利亚婴儿喂养指南与儿童和未成年人饮食指南。

其中还包含来自下列资料的信息：

- *Infant and Toddler Feeding Guide*, Department of Nutrition and Dietetics, Royal Children's Hospital and Health Service District, 2004.
- *Breastfeeding: A Simple Guide to Help You Establish Breastfeeding*, Community Child Health Service, Royal Children's Hospital and Health Service District, 2004.
- *Growing Strong: Feeding You and Your Baby*, Public Health Services, Queensland Health, 2003.
- *Optimal Infant Nutrition: Evidence Based Guidelines 2003-2008*, Queensland Health, 2003.

这份情况说明书也是昆士兰州众多专业保健人士贡献与努力的结果。我们谨向他们为内容提供的帮助致以谢意。

