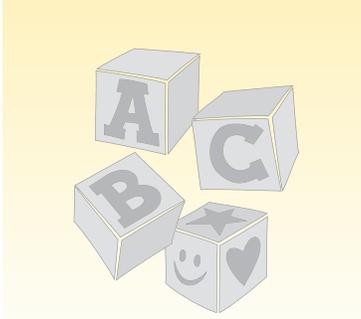


# 餵養您的寶寶



「讓我兒子吃新的食物並不容易。我發現只要堅持餵他少量的新的食物，他到頭來總是會嘗一嘗的。」

一位Kaiser Permanente會員

**對** 寶寶而言，用餐時間也是學習和練習的時間。多點耐心並多注意寶寶的需求，記住，寶寶吃東西時務必留心觀察。

以下是一些給寶寶餵食的注意事項：

- 母乳是寶寶出生後的六個月之內最好的食物，內含寶寶所需的一切營養。
- 請勿餵未滿一歲的寶寶吃蜂蜜。蜂蜜可能會讓您的寶寶生病。
- 請勿強迫寶寶進食或喝完整瓶奶。寶寶最清楚自己要吃多少。每個寶寶的情況不同，同一個寶寶每天的食量也不同。

## 開始攝取固體食物

- 如果寶寶可以坐直、對您自己吃的食物表示興趣，而且大約 6 個月大時，就可以開始餵他/她吃固體食物了。
- 從香蕉泥與鐵質強化的米糊開始。

## 安全餵食

- 為避免浪費食物，寶寶的餐盤裡一次只要放進少許食物。
  - 使用嬰兒專用湯匙或小湯匙給寶寶餵食。
  - 請勿直接用食物罐給寶寶餵食。寶寶的唾液可能會讓食物腐壞。
  - 將奶瓶中或餐盤內剩餘的食物丟棄。
  - 將從食物罐內取出的所有剩餘的嬰兒食物予以密封。然後將這些食物存放在冰箱內，但不要超過兩天。
- 防止蛀牙：請勿在寶寶的奶瓶中放入果汁、含糖飲料或汽水。此外，不要讓寶寶晚上帶著奶瓶睡覺。這也會造成蛀牙。
- 勿將奶嘴或寶食用具放入您自己口中。這樣會增加寶寶感染疾病與蛀牙的風險。

## 過敏

- 某些食物會引發過敏。一次只增加一種新的食物。給寶寶五天的時間適應，然後再餵另一種新的食物。這樣不僅可讓寶寶有時間適應新的食物，也更容易辨別寶寶對哪些食物過敏。

可能引發過敏的食物包括：牛奶、橙汁、蛋、麥類製品、玉米類製品、魚、海鮮、豆類製品、花生、其他堅果類、柑橘類水果、草莓和番茄。

- 寶寶的食物過敏症狀包括：

- 腹瀉

- 嘔吐

- 呼吸問題

- 皮疹或蕁麻疹

- 如果您有嚴重的家族食物過敏病史，請與您的兒科醫師討論。
- 購買原味、單一成份的食物，避免餵食混合食物。自己在家烹調肉菜混合的膳食，不僅省錢，也更健康。
- 餵寶寶原味水果泥作為甜點。寶寶不需要布丁、蛋奶糕和水果派等嬰兒甜點。
- 警告：嬰兒容易被噎住。請避免餵食可能造成窒息的食物，例如：
  - 整條熱狗
  - 堅果
  - 肉塊
  - 乳酪塊
  - 花生醬
  - 整顆葡萄
  - 堅硬或黏性的糖果
  - 爆米花
  - 生蔬菜

**寶寶滿一週歲之前的食物：** 下列指南列出您的寶寶在各年齡層的食物。

## 出生後6個月內

母乳或鐵質強化的嬰兒 配方奶。  
(母乳是寶寶最好的食物。)

在寶寶滿一歲之前，請勿餵寶寶下列食物：

- 鮮牛奶
- 豆漿
- 羊奶

寶寶出生兩週後，即可按需要給寶寶餵奶。注意觀察寶寶飢餓的早期徵兆：伊伊阿阿的叫聲、尋乳動作、咀嚼動作。(不要等到寶寶開始哭鬧才餵奶。)

以奶瓶餵奶時必須抱著寶寶。

如果您的寶寶完全是母乳哺育，則可給他/她吃一些維他命 D 營養補充劑品。

母乳/配方奶的餵食量從 3 至 7 盎司不等。

寶寶不需要喝水或果汁。讓寶寶自己決定要吃多少。

## 6個月後

繼續哺餵母乳和/或配方奶。

開始餵食嬰兒粥(鐵質強化)。

首先嘗試：

- 香蕉泥
- 嬰兒米糊
- 然後是嬰兒麥片(與母乳或配方奶混合)

讓寶寶自己決定進食的時間和食量。不要強迫寶寶吸食母乳或喝完整瓶奶。

用湯匙餵寶寶吃嬰兒粥。不要將穀片粥放入奶瓶餵食。

一餐的固體食物從 1 至 2 湯匙不等。

## 6至8個月

繼續哺餵母乳和/或配方奶。

開始餵食榨蔬菜汁或蔬菜泥。

接下來餵食果汁或水果泥。

然後餵食：

- 肉汁或肉泥(從羊肉開始，然後是家禽，最後是牛肉)
- 白乾酪
- 原味優格
- 豆腐

鼓勵寶寶使用杯子喝水或飲料。100% 新鮮果汁一天限飲 2 至 4 盎司。

餵寶寶吃不加鹽、糖或調味料的原味食物。

讓寶寶開始練習自己進食。

一餐的固體食物從 4 至 7 湯匙不等。

## 8至10個月

繼續哺餵母乳和/或配方奶。

開始餵食雜糧嬰兒粥、煮熟的白米飯、麵條、蔬菜、水果以及乳酪。

嘗試餵食小塊食物，例如：

- 絲狀或條狀的乳酪
- 吐司麵包
- 軟質玉米粉薄烙餅
- 低糖穀片粥
- 煮熟的蔬菜
- 軟質水果
- 磨碎或切得非常細的熟雞肉、魚或豆腐

每餐餵食母乳或配方奶前，先餵寶寶吃固體食物。

餵寶寶吃新的水果和蔬菜，讓寶寶享用各式各樣的食物。

一餐的固體食物從 5 至 8 湯匙不等。

## 10至12個月

繼續哺餵母乳和/或配方奶。

開始餵食普通食物泥或切碎的食物，例如：

- 麵包
- 水果
- 煮熟的蔬菜
- 煮熟的軟質肉類
- 豆子
- 熟蛋黃

讓寶寶坐在餐桌前用餐，使用湯匙或手自己進食。

當寶寶能夠吃更多食物，而且能夠用杯子喝水時，慢慢減少哺乳或用奶瓶餵食次數。

一餐的固體食物從 6 至 12 湯匙不等。

## 1歲

繼續哺乳。

停喝配方奶。改喝全脂奶或全脂豆奶。

餵食整顆煮熟的蛋。

100% 新鮮果汁一天不超過 4 盎司。將新鮮果汁加等量的開水稀釋。讓寶寶用杯子喝，不要用奶瓶喝。

一天餵寶寶三至四餐，再加上點心。

讓寶寶只用杯子喝飲料。讓寶寶用杯子喝 4 盎司的全脂奶，一天喝四次。

一餐的固體食物從 8 至 16 湯匙不等。

**其他資源：**

- [kp.org](http://kp.org)
- [www.aap.org](http://www.aap.org)
- [www.LLLi.org](http://www.LLLi.org)

本資訊並非旨在診斷健康問題，亦不能取代您的醫師或其他醫療保健專業人員提供的醫療建議或護理。如果久病不愈或有其他疑問，請諮詢您的醫師。

摘自《The First Twelve Months: A guide to infant feeding》(《前 12 個月：嬰兒餵食指南》)一書。  
加州保健服務部 WIC 營養補充處。

## 建議讀物

 《Guide to Your Child's Nutrition》  
(《兒童營養指南》)—美國兒科協會著

 《The Everything Baby's First Foods Book: Nutritious Meals and Snacks...》(《寶寶初期飲食大全：營養餐與點心》)

—Tarlov et al. 著