

餵食您的寶寶：6-12 個月

6 個月

您的寶寶在 6 個月大時已經可以做下列動作：

- 來回翻滾
- 坐著時可有力地支撐上半身與頭部
- 6 個月大時可靠旁物支撐坐定，7-8 個月大時不須靠旁物即可坐定
- 可手握小型物品
- 眼睛視線靈活
- 隨著下顎與舌頭的運動日益協調，開始能夠進行咀嚼動作



a b c d e f g h i j k l m n o p q r s t u v w x y z

餵食技巧

- 繼續視寶寶的需要哺乳，直到寶寶滿一歲。
- 每日餵食 2-4 湯匙的肉泥（第 1 階段雞肉、羊肉、火雞肉、牛肉和小牛肉）。然後餵食第 2 階段肉泥/蔬菜泥混合食品，或是自行在家中調製這樣的混合嬰兒食品，直到您的寶寶試吃過各種混合嬰兒食品為止。
- 您還可以在寶寶的飲食中加入其他的蛋白質食物，包括烹煮過的豆泥、優格、白乾酪、豆腐和蛋黃。
- 一開始先加入幾茶匙的份量，之後再逐漸加入 1-2 湯匙的份量。
- 鼓勵寶寶使用杯子。
- 您可以餵寶寶喝稀釋過的果汁。一天最多只讓寶寶喝 4 盎司的果汁。用杯子喝果汁可以防止蛀牙。



- 避免讓寶寶吃甜點與糖果。額外的脂肪和糖類只會為寶寶的飲食增加不必要的卡路里。
- 現在您的寶寶每天要喝 3-4 次的母乳或鐵質強化配方奶粉，每次 6 盎司，每日總攝取量為 18-24 盎司。
- 現在固體食物約佔您的寶寶每日飲食總攝取量的 30% (1/3)。



9-12 個月

您的寶寶在 9-12 個月大時已經可以做下列動作：

- 在一定高度的椅子上坐直
- 用手或指尖緊抓住食物
- 用手將食物送入口中
- 用杯子喝飲料
- 自行用手指進食
- 爬行並奮力站起
- 使用牙齦和舌頭磨碎塊狀食物



9-12 個月大嬰兒的建議菜單：

早餐

嬰兒麥片	4 湯匙
香蕉丁或香蕉泥	2 湯匙

午餐

火雞肉丁	2 湯匙
豌豆	2 湯匙
烹煮過的麵條	1 湯匙

晚餐

雞肉丁	2 湯匙
馬鈴薯泥	2 湯匙
桃子丁	2 湯匙



母乳或配方奶粉 (6 盎司)，一天 3 次

a b c d e f g h i j k l m n o p q r s t u v w x y z

餵食技巧

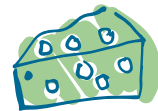
- 一天中除了餵寶寶三次母乳或鐵質強化配方奶粉（每次 6-8 盎司）之外，還要加上三次正餐以及兩次補充營養的副餐。
- 供應寶寶各種混合或磨碎的「塊狀」食物，例如第 3 階段幼兒成長食品，以及塊狀結構的菜餚。

範例：

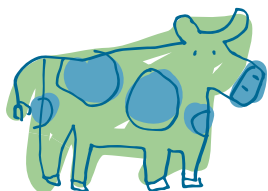
去皮的水果塊或水果片
煮軟的蔬菜片
水果丁與蔬菜丁
吐司片或麵包
馬鈴薯泥
餅乾
麵條



無糖麥片，例如 Cheerios 麥片
柔嫩的小塊肉（家禽類）
起司末或軟的起司塊
豆子和豌豆
白乾酪
穀類
優格



- 開始使用可以一小口一小口吃下的手拿食物來鼓勵寶寶自行進食。
- 繼續哺乳或餵食鐵質強化配方奶粉，直到寶寶 12 個月大為止，然後再開始餵食全脂奶粉（含均質的維他命 D）。
- 給寶寶的食物最好能夠吸引他們，例如可以用手拿的小塊食物、咬起來會嘎吱作響的食物、各種材質不同的食物，以及有各種不同顏色和口味的食物。
- 如果新食物的外觀很吸引寶寶，寶寶就會嘗試去吃它。

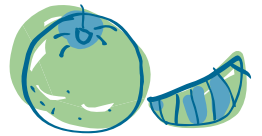


- 把新食物和寶寶最喜歡或慣吃的食物放在一起餵食，可以提高寶寶對新食物的接受度。
- 給寶寶含高鐵的食物，例如紅肉、家禽肉類、富含高鐵的麥片、各種豆類、蛋黃、甜馬鈴薯以及菠菜，可預防寶寶貧血。



鼓勵健康的飲食習慣：

- 不要使用食物當作良好行為的獎勵。請使用讚美、擁抱、親吻和食物以外的其他獎勵。
- 請勿強迫餵食。不要過度餵食。請注意寶寶發出的飽食暗示。
- 供應各種食物。試著將新的食物和寶寶慣吃的食物一起餵食。如果寶寶一開始拒吃某種食物，請不要擔心。
- 不要在寶寶每次哭鬧時就給他們東西吃，也不要將食物當成分散他們注意力或讓他們因為忙碌而忘記哭鬧的工具。寶寶哭鬧時，請安撫或擁抱他們、讀書給他們聽或是跟他們玩耍。
- 餵您的寶寶吃各種水果和蔬菜。嬰兒時期就曾吃過各種水果和蔬菜的寶寶，日後在開始自己選擇食物時比較可能將水果和蔬菜列入他們的菜單。
- 限制甜食的份量。
- 每天定時定量進食。

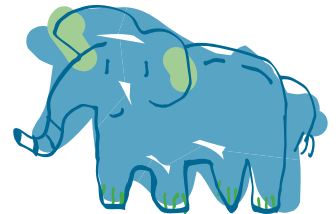


- 避免「盤底朝天症候群」。強迫您的孩子在不怎麼餓的情況下把盤子裡的食物吃光並不是好習慣，應該教會您的孩子把擺在眼前的食物吃完，而不是因為肚子餓才吃。
- 過重的寶寶不是健康寶寶。研究顯示，兒童時期的肥胖會大幅提高成年以後肥胖的機率。

a b c d e f g h i j k l m n o p q r s t u v w x y z

餵食安全事項

- 避免給您的寶寶堅硬的食物，例如堅果、生的胡蘿蔔、西洋芹、爆米花、洋芋片或糖果，這些食物可能會導致他們窒息。
- 不要在寶寶一歲以前餵他們吃蛋白、蜂蜜和鮮牛奶。
- 柑橘、草莓、花生醬和魚比其他固體食物更容易引起寶寶過敏，至少要等寶寶滿一歲以後再行餵食，而且餵食時要小心。
- 如果要餵食花生醬，請塗薄薄一層就好。大量的花生醬可能會導致窒息。
- 寶寶吃東西時請在旁陪伴，注意是否發生窒息的情形。
- 寶寶未滿一歲之前，請勿在食物中加入蜂蜜調味，否則可能會引起臘腸桿菌中毒。
- 您的寶寶到了一歲左右發育速度會變慢，可能是胃口變差或挑食引起的。

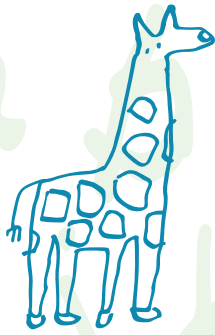


活潑的寶寶就是健康寶寶！

跟您的寶寶一起玩耍。
讓寶寶玩比較軟的球、
活動玩具和軟積木。



不要把寶寶的活動範圍限制在遊戲圍欄內。為您的寶寶建立安全的區域範圍，讓他們可以在裡面翻滾、爬行或行走。



讓您的寶寶伸手去碰嬰兒床上掛的活動音樂玩具，還有稍微超出他伸手就能拿到的範圍以外的玩具。



幫寶寶上一堂「體操課」，讓寶寶的頸部和胸部肌肉獲得伸展。

不要使用學步車。



最重要的是，盡情與您的寶寶一起歡度快樂時光！