



★ **我是你的宝贝。拥有你的爱和正确的食物能使我长得最好！**

我需要母乳或配方奶粉。

请在一岁之前给我喂母乳或含铁配方奶粉。一岁之后你仍可以给我喂母乳。

我自己知道什么时候饿了或饱了。我会通过各种行为方式让你知道。当我表现出饥饿行为时，请给我喂食。请一直让我吃，直到我表现出吃饱行为。

我每天可能要喝四次以上的母乳或配方奶粉。并且，我每次可以喝大约六到八盎司的母乳或配方奶粉。

- 请在给我喂食时抱着我。在你的怀里，我会感到非常安全。
- 有时候，我会停止进食与你交谈或环顾四周。我并没有吃饱。请跟我说话。我喜欢我们一起共度时光。

我可以在你的帮助下学着吃其他食物。

6 个月后，我可以开始吃其他食物。请慢慢来。如果我们的家族有过敏史或者我是早产儿，请在开始给我吃其他食物之前咨询儿科医生和妇幼中心。

请确保我已经准备好。要吃其他食物，我必须能够：

- 坐稳并稳定抬头。
- 张开嘴巴或从匙中拿食物表明我需要进食。
- 紧闭嘴巴或把头转离你表明我不需要进食。

健康食品有助于我茁壮成长。

一次只给我吃一种新食物。这有助于我适应新食物。

给我吃的第一顿新食物应该是一种食物。通过添加母乳或配方奶粉进行稀释。一天只给我吃一次。慢慢地，你可以将它变稠。开始我可能只吃大约一茶匙，当我习惯用茶匙吃后会吃更多。如果我不喜欢吃某种食物，请在一周后再进行尝试。对于某种新食物，我可能需要尝试 10 次后才会喜欢吃。

至少等待五天后，请再给我吃另外一种新食物。如果我对新食物有反应，这可能只是暂时的反应。但是，在少数情况下，这可能是一种过敏性反应。如果我呕吐、喘息、出皮疹或腹泻，请立即停止给我吃这种食物，并致电医生或护士寻求帮助。



我不需要用牙齿咀嚼。让我自己用手或汤匙进食。我用牙床磨碎食物，并用舌头和手指移动嘴里的食物。

我需要学着以自己的方式进食。如果我还想吃，我就会张开嘴巴。如果我不想吃，我就会紧闭嘴巴或把头扭开；请不要强迫我进食。一定要有耐心。我也许会吐出食物或做个鬼脸。所有婴儿都是这样。我会把食物弄到手上、脸上和头发上。不要因为一团糟而大惊小怪或感到焦虑。我学着自已进食时，你应当为我感到骄傲。

保护我的安全。在给我准备食物或喂食之前，请清洗你和我的双手。请不要把我的食物放在微波炉中加热。这可能会烫伤我的嘴巴。

请将我的食物盛放在碟子中，用婴儿汤匙喂给我吃。在我吃过之后，请倒掉残留在奶瓶或杯子中的母乳或配方奶粉或残留在碟子中的食物。请不要让我吃（或尝）你正在吃的食物。

不要给我喂食我可能会噎着或导致我生病的食物，例如：

- 热狗和肉串
- 花生酱
- 生蔬菜
- 培根
- 整个葡萄
- 带刺的鱼
- 土豆、玉米或玉米片
- 大腊肠或熟食肉
- 爆米花
- 整个鸡蛋或蛋白
- 硬糖
- 未经高温消毒的果汁
- 葡萄干
- 半熟或生肉
- 坚果
- 蜂蜜或蜂蜜制品

请教我用杯子喝。

使用不会打碎的小杯。往里面倒少量的水。 举起杯子接触到我的嘴唇，我会品尝到味道。

- 我需要练习！进食时让我从杯中喝。握住杯子，让我一口一口地喝。我也可以用杯子喝母乳和配方奶粉。

当我学会用杯子喝后，我喝母乳或配方奶粉的量就变少了。到一岁时，我就应该可以不用奶瓶了。

不要给我喝甜饮料、茶或汽水。糖份会损坏我的牙齿，并且不能帮助我茁壮成长。



让我用手抓食物吃。

8 或 9 个月后，我可能会喜欢用手抓食物吃。你仍然需要用汤匙喂给我吃。但是，也需要让我自己进食。

准备好食物以免我被噎住。可以用手安全抓着吃的食物包括：

- 煮熟的蔬菜或无核水果小块
- 煮熟的肉类、鸡肉或火鸡小块
- 捣碎煮熟的豆类、蛋黄或豆腐
- 切碎的面条或米饭
- 一口大小的烤面包、梳打饼或软质玉米薄饼片

食物块不能大于：



我应该吃多少？

我每天大约需要吃 5 或 6 次。其中一餐可以是母乳或配方奶粉。另一餐可以是母乳或配方奶粉加米粉。我开始吃更多食物后，你可以一餐给我吃 2 或 3 种食物。以下是一些建议：

- 母乳或配方奶粉 + 婴儿燕麦米粉 + 桃子
- 用叉子压碎的豌豆泥 + 米饭 + 切碎的鸡肉
- 一杯母乳或配方奶粉 + 小块香蕉 + 切碎的面条



开始，每种食物的量为 1 或 2 汤匙。如果我喜欢吃再给我加量。

- 请让我一直吃，直到我表现出吃饱行为。我可能会紧闭嘴巴、扭头或摇头，或者举起胳膊。请问我是否吃饱。然后，如果我不想吃，请不再让我再吃。
- 在家庭聚餐时带上我。与你们一起我会吃得更好。让我们关掉电视，这样便于我们交谈。

如何知道我已经吃饱？ 医生说我的体重不断增加且生长良好。

如果你对喂养我有任何疑问，请咨询妇幼中心。



和我一起玩吧！

请把我放在地板上的毯子上。请将玩具放在我刚好够不到的地方，这样我可以移动着够到。滚给我一个球。握住我的双手，让我跟着你走。

看看我能做些什么！

我喜欢跟着你学习。请给我讲故事。请唱歌给我听。让我们一起玩躲猫猫和 so-big 等游戏。带我去散步，让我看一些新鲜事物。我很好动 — 请看住我！

6 至 9 个月

我可以坐起来并翻身。我开始爬行。我喜欢摇晃东西，并把它们丢到地上看看会发生什么。

9 至 12 个月

我喜欢动手。我可以握住我的杯子。我喜欢用手指东西，并挥手说再见。我开始叫爸爸妈妈。我可以自己站起来。

健康和安全隐患

- 我需要定期检查身体和打预防针以确保健康。我应该在 6 个月、9 个月和一周岁时去医院检查身体。
- 吃饭时我必须坐着。在我吃饭、换衣服或洗澡时，切勿让我独处。
- 在我进食后，请用干净的柔软湿布清洗我的牙床和牙齿。请咨询医生我是否需要吃含氟食物。
- 切勿让我抱着奶瓶睡觉。我可能会噎着、耳痛或损坏牙齿。
- 如果其他人给我喂食，请务必询问我吃什么以及吃多少。
- 请让我探索和学习。以我的视角从地板上巡视每个房间，确保我的安全。
- 请让我远离香烟、烟草和所有其他烟雾。烟雾会伤害我的肺并使我得病。
- 乘车前，请将我放在婴儿座椅上扣好。这是法律规定！请把我的座椅安装在汽车的后座中，面朝后方。



PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON

该机构是平等机会提供者。

华盛顿州妇幼营养补助计划没有任何歧视。

对于残疾人，可以根据请求提供该文档的其他格式。
要提交请求，请致电 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711)。

DOH 961-1050 2014 年 4 月

进 食
成 长
生 活

健康



6-12
个月

适用像我这样大的婴儿的秘诀