

一些额外注意事项!!

宝宝的胃口可能每天都有很大不同，特别是在一岁以后。以下是一些非常有帮助的注意事项与指南。

家长决定宝宝吃什么东西以及在什么时候吃，宝宝自己决定吃多少。

如果宝宝在吃正餐时不感到饿，这可能是因为他们想在一天中少吃多餐。尝试每2小时给宝宝吃一份点心。

注意不要让宝宝在正餐之间喝太多牛奶、甜饮料或果汁，因为这可能让宝宝胃口下降，使宝宝在吃正餐时变得异常挑剔，不愿意好好吃。

不断让宝宝尝试一些以前可能没吃过的新食物。可能需要在尝试多达10次后，宝宝才会开始吃新的食物。但切勿强迫宝宝吃东西。

鼓励宝宝尝试新的食物，并表扬他们所做出的努力。

宝宝吃东西时一定要有人监护

Telephone 9239 5100	عربي 9679 9860	دري 9679 9865	All other languages 9679 9869
Facsimile 9239 5196	BOSANSKI 9679 9861	Nuää 9679 9866	Italiano Español Türkçe
Internet www.greaterdandenong.com	فارسی 9679 9862	Српски 9679 9867	Shqip Malti МАКЕДОНСКИ
Email council@cgd.vic.gov.au	廣東話 9679 9863	Việt ngữ 9679 9868	Hrvatski СРПСКИ Tetum
	Ελληνικά 9679 9864	TTY 9239 5153	Soomaali فارسی Русский



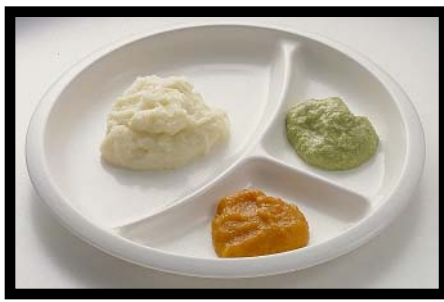
本手册是作为与 Greater Dandenong 市妇幼保健小组联合开展的“大众食物 (Food for Everybody)”项目的一部份制作。

宝宝最初的食物



从母乳或奶瓶喂养
到使用
杯子和汤匙喂食

图片承蒙澳大利亚肉类与牲畜协会 (Meat & Livestock Australia) 提供



细质食物(细细捣碎)

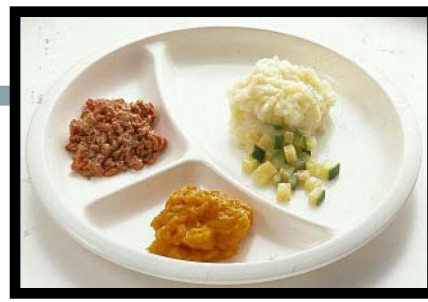
—给6个月左右的宝宝每天喂食1—2餐，
每餐1—3汤匙

- 在宝宝大约半岁前，母乳或配方奶粉可满足宝宝所有饮食需要，而且仍然是宝宝最重要的食物。在喂奶后，用汤匙给宝宝喂食。
- 一次开始喂食一种新食物，在3—5天后又开始喂另一种新食物。这样的话，您就可以知道宝宝是否对这种食物有反应。
- 不要在食物中添加盐、糖或蜂蜜。

建议最初喂食的一些食物包括：
米糊—与母乳、配方奶粉或冷开水搅拌。
这种食物不仅可以补充铁质，而且产生过敏的风险也较低。

细质/细细捣碎的蔬菜，如：胡萝卜、土豆、南瓜、红薯、花椰菜、西葫芦。

细质/细细捣碎的水果，如：香蕉、熟的(煮熟的)苹果或梨、甜瓜、鳄梨。



块状食物(捣碎/切碎)

—给7—9个月左右的宝宝每天喂食2—3餐，
每餐半杯

宝宝现已准备好尝试各种细细切碎的小块软质食物。这可以鼓励宝宝学习如何咀嚼。

肉类及其他选择—牛肉、羊肉、猪肉、鸡肉、鱼肉、肝脏、大豆、扁豆。务必要给宝宝提供富含铁质的食物，促进其健壮发育。

谷类食物—面条、米饭、面食、面包、Weetbix、米汤、燕麦片或粗面粉(米粥)之类的早餐谷类食物。

乳类食物—干酪、天然酸奶、蛋奶糊。

水果和蔬菜—煮软的蔬菜，如花菜、欧洲萝卜、胡萝卜、菠菜、豌豆

宝宝应该开始用杯子喝水。建议不要让宝宝喝果汁，因为果汁中富含糖份，可能会损坏宝宝新长出的牙齿。

如果有明显的家族过敏史，应等到12个月再开始给宝宝喂食乳品、鱼肉和小麦类谷类食物。



手指抓食食物(切碎)

—9—12个月之间的宝宝，一天3餐

- 鼓励宝宝自己吃东西。给宝宝一把汤匙，让宝宝和家人一起吃东西。
- 宝宝一天可以吃3-4次母乳或配方奶粉，通常在喂食食物后。
- 从宝宝12个月起，可以在牛奶布丁和蛋奶糊中添加牛奶，然后装在杯子中给宝宝吃。
- 给宝宝喂食鸡蛋，然后再尝试带鸡蛋的食物。开始时先喂少量，如1/2茶匙煮软的蛋黄，然后慢慢增加，直到宝宝可以吃完整个蛋黄为止。然后喂食蛋白，重复这一步骤。嘴部红肿可能是对鸡蛋过敏。请停止给宝宝喂食鸡蛋，并寻求医嘱。
- 蜂蜜中可能含有让宝宝感觉不适的细菌。因此，不应给不满12个月的宝宝喂食蜂蜜。

应该让12个月左右的宝宝用杯子喝东西(不应再使用奶瓶，因为这可能损坏宝宝新长出的牙齿)，并且给宝宝吃家里其他人吃的相同食物。

在让宝宝尝试新食物时，自己也要吃，以便给宝宝做好榜样。