



小飞机来啦

4-6 个月添加辅食指南

值得庆祝的时刻： 宝宝第一次品尝辅食！

第一次品尝辅食对宝宝来说是一次激动人心的经历。感受新的口感，品尝新的口味，学习并庆祝新的技能！每个宝宝都不一样，所以要慢慢来，享受帮助他们学习进食的过程。下面的问题和答案可能会帮助宝宝愉快地度过第一次进食经历。

我怎么知道宝宝是否准备好吃辅食了？

大多数宝宝在 4-6 个月大时就可以吃辅食了。宝宝还应该能够在支撑下坐起来，控制自己的头部和颈部，将物体送入口中，吞咽食物而不是将其吐出来。不建议在宝宝 4 个月大之前给他们喂辅食。

宝宝最先应该吃什么食物？

研究表明，可以让宝宝开始吃多种不同的单一成分食物，包括肉泥、蔬菜泥和水果泥。每天为宝宝提供含铁和锌的食物非常重要。这些食物包括铁强化婴儿谷类食物（如燕麦片）或肉泥（尤其是牛肉）。

我应该把婴儿食品放在奶瓶里吗？

婴儿食品，包括谷类食物，应始终用小勺子喂，绝不能用奶瓶喂。用奶瓶喂食可能会导致宝宝窒息。另外，用勺子吃东西更令宝宝兴奋！

我应该给宝宝喂多少？多久喂一次？

每天用勺子喂少量单一成分的婴儿食品 1-2 次。听从宝宝的暗示，如果宝宝转过头不看勺子或拒绝张嘴，就停止喂食。如果餐盘里最后剩的食物多，而吃得少也没关系！这个阶段的重点是让宝宝品尝各种食物，慢慢适应并爱上进食。在宝宝满 1 岁前，母乳或配方奶应仍然是宝宝的主要营养来源。

如何制作宝宝的谷类食物？

将大约 2-4 汤匙的单一成分谷类食物与母乳或铁强化配方奶混合，直到混合物的稠度如稀烂的肉汁。当宝宝能够耐受其他食物后，可以尝试混入水果泥、蔬菜泥和肉泥。

如何为宝宝添加不同的食物？过敏怎么办？

每次只喂一种食物。等待 3-5 天，观察是否有不耐受或过敏的迹象，然后再喂新的单一成分食物。

食物过敏最明显的体征是皮疹、瘙痒和/或发红。如果在宝宝的皮肤上发现任何此类体征，请致电您的医生。

更严重的过敏反应包括嘴唇或舌头肿胀、呕吐、全身起荨麻疹或呼吸困难。如果宝宝出现任何此类症状，请拨打 9-1-1。

如果宝宝不喜欢吃婴儿食品怎么办？

进食对宝宝来说是一次有趣而令人兴奋的冒险，但他们可能需要一段时间才能适应。继续给宝宝喂少量的食物，大约半茶匙，放在宝宝的舌尖上让他们品尝，逐渐适应这种新感觉。

餐食示例

上午点心

1-2 汤匙婴儿谷类食物（与母乳或铁强化配方奶混合）或者水果泥或蔬菜泥。

下午点心

1-2 汤匙肉泥

四到六个月大的宝宝仍然主要依靠母乳或配方奶来成长和发育。在这个年龄段，母乳喂养的宝宝通常每天喂奶 6-8 次或更多次。配方奶喂养的宝宝每天喝大约 30 盎司。

