

图表-1

## 正常、健康、足月婴儿的发育顺序和进食技能\*

婴儿的大致月龄	口腔模式	对手和身体的控制	进食技巧和能力
出生至 5 个月 	<ul style="list-style-type: none"> <li>吮吸/吞咽反射</li> <li>舌头推挤反射</li> <li>觅食反射</li> <li>呕吐反射</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>控制头、颈、躯干的能力弱</li> <li>约 3 个月大时可以将手放进嘴</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>会吞咽液体，同时推挤出大部分进入口中的固体</li> </ul>
4 至 6 个月 	<ul style="list-style-type: none"> <li>勺子移出口外时会用上唇或下唇吸啜</li> <li>上下咀嚼运动</li> <li>能够将食物从舌头前端移到后端吞咽</li> <li>舌头推挤反射和觅食反射开始消失</li> <li>呕吐反射减弱</li> <li>看到勺子靠近时会张开嘴</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>在支撑帮助下可以坐起来</li> <li>控制头的能力强</li> <li>可以用整只手抓握物体（手掌抓握）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>能够吃进一勺果菜泥或滤过渣的食物并吞咽，而不会哽噎</li> <li>能够从其他人拿着的杯子中喝到少量液体，会有滴漏</li> </ul>
5 至 9 个月 	<ul style="list-style-type: none"> <li>开始控制食物在口中的位置</li> <li>上下咀嚼运动</li> <li>固定食物在上下颚间咀嚼</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>开始无需帮助自行坐起来</li> <li>眼睛会追随食物</li> <li>开始用大拇指和食指拾起物体（钳形抓握）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>开始能够吃下捣成糊状的食物</li> <li>能够轻松地吃进勺子中的食物</li> <li>能够有滴漏地从杯子中喝水</li> <li>开始自己用手进食</li> </ul>
8 至 11 个月 	<ul style="list-style-type: none"> <li>在口中将食物从一边移到另一边</li> <li>开始环绕杯子边缘弯曲嘴唇</li> <li>开始以旋转方式咀嚼（将食物移动到口腔两边或中间时下颌作对角线运动）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>可以轻松自如地坐起来</li> <li>可以将物体从手传送到嘴</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>开始能够进食磨碎或剁细的食物、以及小片的柔软食物</li> <li>开始尝试用勺子，不过更愿意用手自行进食</li> <li>从杯子中喝水时滴漏更少</li> </ul>
10 至 12 个月 	<ul style="list-style-type: none"> <li>旋转咀嚼（将食物移动到口腔两边或中间时下颌作对角线运动）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>开始将勺子放进嘴</li> <li>开始拿住杯子</li> <li>很好的眼-手-嘴协调能力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>能够吃下切细的食物、餐桌上小片柔软熟透的食物</li> <li>开始在他人帮助下用勺子自行进食</li> </ul>

\* 婴儿的发育状态存在个体差异.

图表-2

## 在第一年中喂哺婴儿

婴儿在生命中的第一年成长迅速，他们能够进食的食物种类和质地结构会有很多变化。随着婴儿的成长和发育，留意下列迹象，这些迹象会告诉你他们已经准备好接受某种新的食物。

婴儿的月龄:	这时候婴儿能够:	喂食:
出生至 3 个月 	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 仅能吮吸和吞咽</li> </ul>	<b>仅限于液体</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 母乳</li> <li>▪ 强化铁的配方奶</li> </ul>
4 至 7 个月 	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 勺子移出口外时用上唇或下唇吸啜</li> <li>▪ 上下移动舌头</li> <li>▪ 在支撑帮助下坐起来</li> <li>▪ 吞咽半固态状的食物而不会哽噎</li> <li>▪ 看到食物时张开嘴</li> <li>▪ 在帮助下从杯子中有滴漏地喝水</li> </ul>	<b>添加半固态食物</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 强化铁的婴儿米粉</li> <li>▪ 滤过渣的蔬菜*</li> <li>▪ 滤过渣的水果*</li> </ul> <p>* 可以在此年龄段末期开始</p>
8 至 11 个月 	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 从一边到另一边移动舌头</li> <li>▪ 开始在他人帮助下用勺子自行进食</li> <li>▪ 开始咀嚼，长出几颗牙齿</li> <li>▪ 开始拿住食物，用手指喂自己</li> <li>▪ 在他人帮助下从杯子里喝水，滴漏更少</li> </ul>	<b>添加改良过的餐桌食品</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 捣碎的或小片的柔软水果</li> <li>▪ 捣碎的或煮软的蔬菜</li> <li>▪ 捣碎的蛋黄</li> <li>▪ 滤过渣的肉食/禽肉</li> <li>▪ 煮好捣碎的蚕豆或豌豆</li> <li>▪ 干酪、酸奶、或奶酪条</li> <li>▪ 小片的软面包</li> <li>▪ 薄脆饼干</li> <li>▪ 母乳、强化铁的配方奶、或杯子里的果汁</li> </ul>