

图表-6

喂食固态食物的基本原则

引入固态食物：开始

- 引入固态食物前与家长交流。务须在婴儿发育准备好以后才引入固态食物。
- 与每个婴儿的父母协调，以便同期喂食在家中引入的新食物。
- 没有医生的书面说明，不要喂食固态食物给4个月龄以下的婴儿。



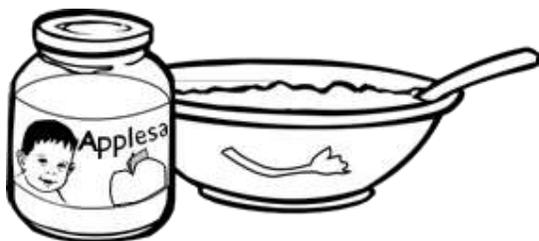
当婴儿准备好接受固态食物时如何喂食

- 坐在婴儿的正前方给他/她鼓励。可以让他/她拿着一个勺子。喂食之前等待婴儿张开嘴。如果婴儿没有准备好从勺子里进食，那么他/她还没有准备好接受固态食物。
- 喂食固态食物时，用一个小勺子放极少量的食物在婴儿的上下唇之间。刚开始可能大部分食物会滑出嘴外，不过逐渐地，婴儿会学着将食物移到口腔后方并吞咽。
- 不要强迫婴儿吃完食物。婴儿最清楚他们自己的需要量。让他们决定吃多少。持续喂食到婴儿显示出吃饱的迹象：
 - 不张嘴
 - 从勺子旁移开
 - 转过脸
 - 将食物或勺子从口中推出
 - 将食物扔到地上
- 保持姿态温和友好而不是气势压人。依照婴儿的身体提示来确定何时喂食、喂食什么、及喂食多少。
- 不要将谷物食品或任何其它固态食物装在奶瓶或婴儿喂食器中。婴儿喂食器是一个硬塑料容器，一端有一个喷嘴，另一端有一个活塞，用来将粥样的混合固态食物推进婴儿的口中。使用奶瓶或婴儿喂食器时，婴儿被强迫吃下食物，会造成哽噎，同时不能够学会正确进食。

- 任何喂食残疾儿童所需的特殊设备都应该投入使用。咨询家长如何喂哺有特殊需要的婴儿。
- 保持食物的质地口感适合婴儿的发育阶段。给予新的质地口感可以促进婴儿的进一步发育。

安全喂食

- 喂食前测试食物的温度，确保不是太热。
- 喂食固态食物时，让婴儿坐在适合年龄和发育状态的高脚椅中。喂食前给婴儿系上高脚椅中的安全带。保持高脚椅远离桌子、柜台、墙壁、或其它立面，以免婴儿推蹬开。
- 喂食婴儿时，以及较大婴儿学习自行进食的时候，应该有成年人坐在同一张桌子旁或婴儿高脚椅旁边密切监视。确保婴儿在说话、哭、或笑的时候不要进食。此外成年人还要留意婴儿的“贮藏”行为（保持几片食物留在口中而不吞咽），这会导致哽噎。
- 为防止哽噎，确保婴儿（和小孩）在说话、哭闹、嬉笑、爬行、走路、跑动、玩耍、躺卧、或骑车时不进食。
- 喂哺用的小勺子应该用不会破碎的结实材料制成，并且容易放入口中（不要用塑料餐具）。将食物装在干净牢固、边缘不尖锐的小塑料碗或碟子里。
- 将热的液体或食物放在婴儿和小孩触及不到的地方，不要放在台面或桌子的边缘，也不要放在可以往下拉动的桌布上。确保工作人员不要在婴儿或小孩附近进食热饮。婴儿和小孩可能被翻倒的热饮料或食物烫伤。



✓ 续见下页

图表-6 (续)

喂食固态食物的基本原则



留心观察反应

- 同期喂食家长在家中喂给婴儿的同种食物，以此强化新食物品种的引入。再次引入别的新食物品种之前，至少等待1周以观察反应（腹泻、皮疹、呕吐、咳嗽、喘息、持续烦躁、荨麻疹、胃痛）。
- 如果婴儿似乎对食物产生严重反应（例如荨麻疹、呼吸困难、或休克），立即联络救援小组或紧急医疗服务以及婴儿的父母。
- 如果婴儿起初不喜欢某种新食物的味道，可以与家长讨论3周或4周后再次尝试喂食。

饮用水

- 婴儿的医生可能会建议在引入固态食物时，用杯子喂服少量的无菌水。询问婴儿的父母关于喂水的问题。无菌水是烧至完全沸腾的水，并且煮沸1-2分钟，然后冷却。

不要喂这些食物给婴儿：

- 普通牛奶——营养不够丰富，可能导致婴儿贫血。母乳或婴儿配方奶最适合1岁以内的婴儿。
- 硬片的生鲜蔬菜或生鲜水果——会引起哽噎且难以消化。
- 蛋白、整个的鸡蛋、甲壳类食物（虾、龙虾、螃蟹、牡蛎、蛤蜊、扇贝、小龙虾）、以及巧克力和可可粉。这些食物可能会引发婴儿的过敏反应。
- 鲨鱼、剑鱼、马鲛鱼、或方头鱼——这些鱼肉中可能有害汞的含量高。

- 不要喂食柑橘类水果（例如橙、橘子、葡萄柚）、菠萝、或番茄汁给6个月龄以下的婴儿。这些食物可能会导致婴儿产生过敏反应。
- 6个月龄之前避免家庭制备的甜菜、胡萝卜、羽衣甘蓝、菠菜、大头菜。
- 花生酱及其它坚果和种子酱（例如大豆坚果、杏仁、腰果、或向日葵籽粒酱）、以及坚果和种粒。这些食物会让婴儿哽噎，并且可能引发部分婴儿的过敏反应。
- 商业化生产的婴儿甜食或面向大众市场的蛋糕、饼干、糖果、和甜糕饼。这些食物通常是糖份高，而只含有较少的婴儿必需的关键营养成分。
- 添加到食品或饮料中的糖、枫糖浆、玉米糖浆、糖蜜、葡萄糖、或其它糖浆。
- 含有人工甜味剂的食品、饮料、或奶粉。不应该给婴儿喂食低卡路里的食物或饮料。
- 可能引起哽噎的食物，见第9章。

绝不要喂给婴儿这些食物：

- 蜂蜜——蜂蜜和含蜂蜜的食品，包括烹饪或烘焙过程中加有蜂蜜的食物（例如格拉姆蜂蜜饼干），绝不能喂给婴儿。蜂蜜有时候会被肉毒杆菌孢子污染，可能引起称为婴儿肉毒杆菌中毒的疾病。
- 生牛奶——生的牛奶或羊奶可能被有害物质污染，会让婴儿罹患严重的疾病。12月龄以后进食普通牛奶时，只饮用经过巴氏灭菌的牛奶产品。
- 生的或未煮熟透的鸡蛋、畜肉、禽肉、或鱼肉——生的或未煮熟透的这些食物含有害细菌、寄生虫、和其它有害物质，会让婴儿感染严重的疾病。
- 家庭制备的罐头食品——如果罐装不当，这些食物可能含有害细菌。



图表-7

好习惯早培养

在婴儿的第一年，良好的营养摄入和进食习惯将有助于婴儿幸福健康地成长。

当你用奶瓶喂哺婴儿时：

应该做	为什么
喂哺过程中自然停顿下来为婴儿拍嗝，喂哺结束后再拍嗝。	减少发生因为吞咽空气而吐奶。
奶瓶中只盛入母乳或配方奶。不要将米粥、其它食物、果汁、或其它饮料装在奶瓶中喂食。	防止过度喂食、哽噎、蛀牙，同时让婴儿发展起良好的进食习惯。
在喂哺时间而不是午睡时间才让婴儿从奶瓶进食。不要让婴儿含着奶瓶睡觉。	防止因为牙齿上残留的奶液而导致的哽噎、耳道感染、和蛀牙。
喂奶时始终抱着婴儿，而不是将奶瓶支撑在婴儿的嘴里。不要让婴儿带着奶瓶到处走或爬。	防止哽噎，给婴儿抚爱，防止婴儿与其他人共享奶瓶。



当你喂固态食物给婴儿时：

应该做	为什么
喂食前清洗婴儿的双手。	清除手上的任何污垢或细菌，保持婴儿食物干净。
用一个小勺子或让婴儿用他/她的手指。	有助于培养婴儿正确的进食习惯。
将食物舀放在勺子前端，再喂放到婴儿的舌头中间。	让婴儿容易吞咽。
喂食前从瓶中匀出食物。不要直接从瓶中舀取来喂食。	防止婴儿口中的唾液污染瓶中剩余的食物。
每次只引入一种新食物，等待至少1周再引入另一种新食物。	给婴儿时间来习惯新的味道和材质口感，看婴儿是否对新食物过敏。



图表-8

婴儿膳食模式如何对应食物特点和喂哺方式

婴儿的月龄	出生	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
婴儿膳食模式中的年龄组	 出生至3个月			 4--7个月				 8--11个月					
婴儿膳食模式中引入食物的顺序	母乳或配方奶			婴儿谷物食品 蔬菜和/或水果				肉食或肉食替代品 脆饼和/或面包 果汁（只用杯子）					
固态食物的结构特点					粗滤去渣/浓汤（稀粥）								
					捣成糊								
					磨碎/切得很细								
					切细								
喂哺方式	乳房哺育或用奶瓶喂哺												
					用小勺喂哺								
							用杯子喂食			自行进食/手抓食品			