

新生儿第一年的食物

对家长和宝宝来说，新生儿第一年的生活丰富多彩、令人兴奋，宝宝的发育和饮食特点都会发生很大的变化。从单纯靠母乳或奶粉喂养逐渐转为包括固体食物的膳食，对儿童的营养和发育都非常重要。

宝宝在最初12个月里的成长

宝宝在出生后第一年里成长飞快，所以需要充足的能量和营养。

儿童成长并非总是稳定和有规律，而是有可能一次次地迅速发育，这就意味着较难预测他们的胃口和饥饿情况。婴儿的进食量和他们对食物的兴趣每天都可能会略有不同，这属于正常情况，如果宝宝生长良好，这一点就不足为虑。

开始进食固体食物对婴儿来说是一种学习经历。让宝宝养成有规律的进食习惯需要时间和耐心。

宝宝何时需要固体食物？

在宝宝至少满12个月之前，母乳(首选食物)或婴儿奶粉是宝宝的重要食物。选择适当的时机开始喂食固体食物也至关重要。六个月左右的宝宝体内的铁元素储量较低，所以需要额外的食物来预防今后出现营养问题，如缺铁。

在六个月左右开始喂食固体食物。所有宝宝都各不相同，有些会较早接受固体食物。你可以观察宝宝是否已准备好的迹象。

如何判断宝宝是否已准备好接受固体食物？

在宝宝需要更多营养的同时，他们也会表现出能够尝试固体食物的迹象，如：

- 观看别人进食，身边有食物时会往前凑
- 给他/她食物时会张开嘴
- 伸手去抓食物和勺子。

给宝宝食物时，如果宝宝尚未准备好接受固体食物或对此没兴趣(或肚子不饿)，他们会：

- 伸出舌头
- 紧闭嘴，把头转开
- 哭
- 推开勺子。

如果你第一次尝试喂宝宝时出现这种情况，放松一点，过几天再试。

尽管大多数宝宝第一次吃到固体食物时都会自然地把食物吐出，但如果你继续喂食，他们不久就会学会把食物咽下去。

知道宝宝何时饿了、饱了、没有兴趣或累了，将非常有助于享受快乐、放松和愉悦的喂食时间。



过早或过晚开始喂食固体食物会出现什么情况？

有些家长想要早些喂固体食物，认为这会有助于宝宝更好地生长、睡眠或安定下来。喂固体食物对这些问题几乎没有帮助，而且：

- 更可能形成食物过敏
- 如果用固体食物取代母乳或奶粉，会导致成长不良
- 如果宝宝无法消化食物，会出现拉稀或腹泻。

如果宝宝肚子饿，可以给他们喂更多的母乳或奶粉，直到他们能够接受固体食物。

开始喂食固体食物的时间也不宜过晚，这很重要，否则可能导致：

- 由于能量摄入量过低造成的成长不良
- 缺铁性贫血
- 喂食问题，尤其如果在宝宝大约满七到九个月前尚未开始喂食固体食物。

开始喂食的最佳方式

应该用婴儿小匙喂食，绝不能用奶瓶。开始喂食固体食物时应注意：

- 开始喂宝宝时要保持镇定放松。
- 确保宝宝舒服地坐着，不是太饿，也不紧张。
- 一次喂一种新的食物，试几天后再加入另一种新的食物。
- 第一次给宝宝新的食物时，宝宝通常会拒绝。可能需要尝试5-10次后，宝宝才会接受一种新的食物。
- 宝宝进食时，待在他们身边，让他们坐在家人身边观看和学习。
- 宝宝最初可能只吃一小匙，但随着时间和练习的增多，进食量会增加。
- 保持耐心(而且作好准备!) – 所有宝宝在学习进食时都会搞得一团糟。

首先应该喂什么食物?

最初的食物可在家中准备，简单而且经济。宝宝的食物中无需加盐、糖或其它添加物。

宝宝的食物种类和进食时间并无定规，以下是一些建议：

- 开始时采用单一食物，而不是混合食物。建议采用婴儿米糊，因为其便于消化、浓稠度适中，并富含铁元素。可以在喂食母乳或奶粉后喂半茶匙到一茶匙。
- 宝宝接受米糊后，可以试试柔滑的蔬菜，然后是水果。
- 宝宝开始吃蔬菜和水果时，可以试着开始喂畜肉、鱼类和鸡肉，以及其它谷物食品(面包、空心粉、全麦粥)。记得每次喂新的食物前要先等几天。

- 一旦宝宝开始吃畜肉或鸡肉，就可以试着在蛋糊、酸奶和麦片粥里加少量的牛奶。
- 应避免小粒坚硬食物，如坚果和没有煮过的蔬菜，以免哽咽。
- 建议不要给婴儿喝果汁、稀释甜饮料和软饮料。

预防过敏的食物建议

如果宝宝家中有严重的过敏疾病家族史，应采取一些措施来避免过敏，包括：

- 尽可能采用哺乳。
- 如果无法采用哺乳，建议在出生后前六个月采用部分水解(防过敏)奶粉，而不用牛奶奶粉。
- 推迟开始喂食固体食物的时间，直到宝宝满六个月。

何时改变食物的质感?

- 最初的固体食物应该细细捣碎，质感柔滑，但应很快加强质感，变成粗捣。
- 约七个月的时候开始给宝宝小块的食物，如煮过的蔬菜和酥皮，鼓励宝宝咀嚼和自己进食。
- 给宝宝一个小匙，让他/她自己进食，即使在你继续喂大部分食物的时候。
- 从大约六个月起，鼓励宝宝从杯子里喝水。最好从宝宝满12个月左右起就停止使用奶瓶。

何时可以喂牛奶?

宝宝食用的蛋糊、酸奶或麦片粥里可以加少量的高温消毒全脂牛奶。但是，宝宝满一岁之前，不能将牛奶作为主要的饮品。牛奶的含铁量低，对于12个月以下的宝宝，绝不能用以取代母乳或奶粉。两岁以内建议不要饮用低脂牛奶。

开始喂食固体食物的重要建议

- 继续喂食母乳或婴儿奶粉，直到宝宝至少年满一岁。
- 在约六个月时开始喂固体食物 – 观察宝宝是否已准备好的迹象。
- 宝宝的食物种类和进食时间并无定规。
- 学会识别宝宝何时有兴趣进食，何时不饿。
- 保持耐心。宝宝在学习吃新的质感的食物时可能会把食物吐出来。
- 最初的食物应该细细捣碎，质感柔滑，但应很快加强质感。
- 从大约七到八个月时起鼓励宝宝自己进食。
- 进食时待在宝宝身边，以防哽咽等意外情况。
- 进食时间应该有趣、放松和快乐。
- 作出正面积极的榜样 – 儿童通过观察别人学习进食。

照片：Fiona Basile.

由 'Filling the Gaps(填补空缺)' 项目制作 – 皇家儿童医院默多克儿童研究院(墨尔本)、澳大利亚天主教大学人生身体活动研究中心(悉尼)。

© 教育部2011年版权所有

由维多利亚州政府(墨尔本)授权
采用再生纸印刷
[insert printer details].