

# 婴儿发育和喂养指南

年龄	发育模式	提供的食物
<p>0 - 4 个月</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 只能吸吮和吞咽。</li> <li>❖ 对头部和颈部控制不稳。</li> <li>❖ 喂食信号包括：用嘴找寻，舔嘴唇，有吸吮的动作，吃拳头、把手往嘴里放。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 仅提供母乳或婴儿配方奶粉。</li> <li>❖ 根据信号提示而不是时间表进行喂食。</li> </ul>
<p>接近 6 个月</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 可以在有支撑的情况下坐立。</li> <li>❖ 可以保持头部稳定。</li> <li>❖ 可以在勺子喂食时，闭合嘴唇。</li> <li>❖ 可以把食物含在嘴里，然后吞下去。</li> <li>❖ 开始上下咀嚼的动作。</li> <li>❖ 对别人的进食表现出兴趣。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 当婴儿表现出“发育模式”下所列的准备就绪的迹象时，提供富含铁锌的婴儿谷物（大米，燕麦或大麦）或泥状/捣碎的肉或豆类。</li> <li>❖ 用勺子喂食物。<b>（不要将谷物放到瓶子中来喂食）。</b></li> <li>❖ 如果婴儿抗拒，请停止喂食。</li> </ul>
<p>6 - 8 个月</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 可以在没有支撑的情况下坐立。</li> <li>❖ 开始在嘴里移动食物进行咀嚼。</li> <li>❖ 可以在帮助下，从杯子里小口喝水。</li> <li>❖ 抓住并且握紧物件。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 向宝宝介绍各种食物组的泥状食物（蔬菜，水果，谷物，肉类/蛋白质，乳制品）。不要添加糖或盐。</li> <li>❖ 逐渐增加口感质地，从泥状到碎块状。</li> <li>❖ 从少量配方奶或母乳开始练习使用杯子。</li> <li>❖ 让宝宝开始自己喂自己。尽管食物乱成一团，也要让宝宝触摸和感觉食物。</li> <li>❖ 可以开始半固体食物，如豆腐泥或豆类，土豆泥，如红薯，香蕉泥，奶酪，酸奶和肉条。</li> </ul>
<p>9 - 12 个月</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 可以拿起手指食物并将它们放进嘴里。</li> <li>❖ 可以拿着杯子啜饮。</li> <li>❖ 抓住并拿稳勺子。</li> <li>❖ 发展到更成熟的咀嚼模式。</li> <li>❖ 坐着时显示出更好的平衡。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 提供煮熟的软食物。</li> <li>❖ 提供可以用手拿着吃的食物。</li> <li>❖ 将富含蛋白质的食物做得柔软湿润：磨碎的火鸡或牛肉，松软的小块鸡肉或鱼、鸡蛋、煮熟的豆类。</li> <li>❖ 可喂食烤燕麦圈、软玉米饼、无盐饼干、烤面包、煮熟的面条、米饭。</li> <li>❖ 随餐用杯子提供母乳或配方奶。<b>不建议给婴儿喝果汁。</b></li> </ul>

与您的医疗保健提供者讨论有关喂养婴儿的问题/疑虑。