

OFFERING YOUR BABY SOLID FOODS (SIX TO 12 MONTHS)

给宝宝提供固体食物（6到12个月）

获取最新的喂养宝宝信息非常重要，有助于：

- 满足他们的营养需求
- 支持他们的进食技能发展
- 培养他们与食物的良好关系

这份资料单为您提供帮助宝宝获得健康成长和发展所需营养的信息。

如果您的宝宝早产或有影响其营养需求的健康问题，请咨询宝宝的相关医务人员。

大约在六个月时开始提供固体食物

在大约六个月时给宝宝添加固体食物非常重要，即便这时候他们能吃的固体食物量还很小。这有助于他们获得成长和发育所需的营养。

宝宝可以开始进食固体食物的迹象

宝宝具备以下能力的时候，表示他们可以开始进食固体食物了：

- 很好地控制脖子的挺直
- 坐直和向前倾
- 表现出吃饱的迹象（例如，把头偏向一旁）
- 用手抓起食物并尝试放进嘴里

如果您的宝宝还不到六个月，且尚未具备以上能力，可能还没到可以吃固体食物的时候。

公共卫生局

1-800-361-5653

听障人士热线1-866-512-6228

york.ca/FeedingKids



每天提供固体食物的频率

六到九个月大——逐步达到每天提供三到四次

九到十二个月大——每天提供四到五次

您可以在提供固体食物前后或期间进行母乳喂养。

遵循宝宝的进食提示

继续依照需求进行母乳喂养

母乳能继续给宝宝提供重要的营养和健康益处，因此只要您和宝宝愿意，继续[母乳喂养](#)。加拿大卫生部建议，宝宝可持续母乳喂养至两岁或更久。

如果您的宝宝没有进食母乳，或需要补充母乳量之外的额外的乳汁，请提供在加拿大市场购买的[婴儿配方奶](#)。

喂食固体食物时遵循宝宝的进食信号

宝宝的胃很小，许多因素（如生长突增或出牙）会影响他们的食欲。

他们可能只吃几口，或者吃得很多导致让您怀疑是否吃得太多了。如果您遵循宝宝的[饥饿和饱足提示](#)，他们会摄取适量的食物。

宝宝饥饿或对食物有兴趣的信号

- 向前倾并伸手去拿食物
- 当你给他们提供食物时，张大嘴巴

宝宝吃饱或对食物不感兴趣的信号

- 把头或脸转向一旁
- 紧闭嘴巴
- 身体向后靠离开食物

相信宝宝知道

- 何时进食
- 吃多少
- 从您提供的食物中选择吃哪些

您的职责是决定

- 给孩子提供什么食物
- 让孩子在哪里吃（例如坐在有安全带高脚椅中，并确保用餐环境无干扰）

优先提供富含铁的食物

大约在六个月时，宝宝需要从固体食物中摄取额外的铁，因此您要确保他们最初的固体食物富含铁质。包括：

- 牛肉、羊肉、猪肉
- 鸡肉和火鸡腿肉
- 鸡蛋
- 鱼类（尽量选择低汞的品种）
- 富含铁的麦片
- 豆类（如红豆、小扁豆、鹰嘴豆）
- 大豆制品（如豆腐、毛豆）

每天至少提供两次富含铁的食物。蔬菜和水果中的维生素C能帮助宝宝更好地吸收铁质，因此宝宝进食时，搭配蔬菜或水果。

对于素食者来说，大多数餐食都应提供富含铁的食物，以确保满足宝宝对铁的需求。

对于纯素食主义者，或有很多食物不吃，甚至某一食物组（**food group**）里的所有食物都不吃的人员，请拨打Health811，电话811咨询注册营养师（如有需要，可提供中文翻译服务），或与宝宝的相关医务人员交流。

每天介绍新食物

一旦开始引入富含铁的食物以后，就可以给宝宝提供其他所有食物，可引入各种蔬菜、水果、蛋白质食物和谷物。

没有固定的食物引入顺序，过时的建议如先提供蔬菜再提供水果，并不会让宝宝更喜欢蔬菜。

引入新食物时无需间隔数天。例如，可以在早餐时引入草莓，午餐时引入牛油果。唯一的例外是常见的食物过敏原（见下文）。

如果提供奶制品（如酸奶和奶酪），请选择高脂肪（超过2%脂肪含量）的产品。

孩子一岁以前唯一应避免的食物是蜂蜜（即使是煮熟的或经巴氏消毒的），以防止一种罕见但严重的食物中毒，婴儿肉毒杆菌中毒。

常见的食物过敏原

研究表明，即使宝宝有较高的食物过敏风险，也无需延迟引入常见的食物过敏原。

常见的食物过敏原可在约六个月时引入。这些食物包括：

- 牛奶制品（如奶酪、酸奶）
- 蛋类
- 鱼类和贝类
- 黄芥末
- 花生和坚果
- 芝麻（如籽、酱）
- 大豆制品（如豆腐、毛豆）
- 小麦

每次只引入一种常见食物过敏源。每次引入新的常见的食物过敏原之间不需要间隔好多天，隔一天即可。一旦引入一种常见食物过敏原后，建议每周提供两到三次，以保持宝宝的耐受性。

如果怀疑宝宝有过敏反应（如皮疹、呕吐、腹泻）在咨询宝宝的相关医务人员之前，不要再提供该食物。如果您怀疑宝宝出现严重的过敏反应（呼吸困难、舌头或喉咙肿胀），请立即拨打 9-1-1。

提供多种食物，不仅仅是泥糊状食物

宝宝不需要长出牙齿就能咀嚼食物，您可以尝试各种质地的食物，包括：

- 研磨、切碎或撕碎的食物
- 煮熟的、软的、或切成丁的食物（切成 ½ 到 1 厘米的大小）
- 有颗粒的、捣碎的或泥状的食物

在六到九个月之间引入不同质地的食物，因为等到九个月后再引入可能会导致：

- 之后的喂食困难
- 食用较少的蔬菜和水果

从一开始就自主进食

无论您称之为“婴儿主导断奶”还是手指喂食，自主进食能让宝宝在进食上有更多自主权，并有助于健康成长。最初，他们可能会用拳头抓住食物，只能把部分食物送进嘴里。这没关系——他们会随着练习而逐渐改善。如果您用勺子喂食，让宝宝自己拿着勺子。学习这个技能需要时间，因此一开始可以手把手地帮助宝宝将勺子送进嘴里。

您可以同时提供手指食物和用勺子喂的食物。让宝宝告诉您他们对哪些食物不感兴趣。

如果宝宝对用勺子喂的食物不感兴趣，不要强迫或哄骗他们进食，而是可以主要提供手指食物，以便让宝宝独立进食。

要有弄脏的心理准备

学习自主进食会把周围弄脏，需要反复练习。宝宝需要您的耐心。为了便于清洁，可以在地上铺一块垫子或毛巾，或使用带兜的围嘴接住掉落的食物。用湿布在餐后清理洒出来的食物和粘粘的小手。

轻微的干呕是正常现象

学习吃不同质地的食物时出现轻微的干呕是正常的。这种反应会帮助宝宝避免被噎住。不过，如果干呕频繁发生或情况恶化，请咨询宝宝的相关医务人员。

减少窒息风险

通过避免以下食物来确保宝宝的安全：

- 硬的、小的和圆的食物（如整颗葡萄、生胡萝卜、坚果、有果核的水果、热狗）
- 光滑黏腻的食物（如用勺子喂坚果酱）

您可以通过以下方式使某些不安全的食物更安全：

- 将生蔬菜刨丝或煮熟
- 将葡萄切成四瓣
- 去除水果的果核
- 将坚果酱薄薄地抹在食物上，或将其混入其他食物中

餐食规划

提供与您吃的相同的食物

给孩子提供和全家人吃的相同的食物，调整食物的大小和质地以满足宝宝的需求

在家为宝宝准备食物时无需特殊设备，许多食物可以用叉子和刀子捣碎或切碎。在为全家计划餐食时，可以参考《[加拿大食品指南](#)》，并包含：

- 蔬菜或水果（或两者都有）
- 蛋白质食物（考虑富含铁的食物）
- 全谷物

宝宝的食物不必是淡而无味的，可以加入您喜欢的香料和调味品。尽量限制或避免添加盐或糖。

限制或避免高度加工的食品

米饼和食物泡芙是高度加工的食品，营养价值较低，不适合替代家庭餐食，也不能帮助宝宝接触不同的食物质地。

水和其他饮料

您可以选择要不要给宝宝喝水。如果选择给宝宝喝水的话，可以在宝宝进食时用开口杯提供清水。

如果您想引入牛奶，等宝宝9到12个月时才开始提供全脂/均质牛奶（3.25%脂肪含量）作为主要奶源。请记住，母乳可作为宝宝的主要奶源，直到他们两岁及以上，也可以在用餐时用杯子提供。

在宝宝24个月之前不推荐低脂牛奶（1%或2%脂肪含量）和植物基饮料（如强化的大豆饮品）。

避免果汁或其他含糖饮料。

一起享受家庭用餐的时光

与宝宝一起进食是展示健康饮食的好机会，有助于宝宝养成良好的饮食习惯。

保持轻松的用餐氛围

无压力的用餐环境有助于宝宝享受家庭时光，并培养他们对食物和进食的美好感受。

避免干扰

宝宝用餐时请收起玩具并关闭电子设备（手机、平板电脑、电视）。分心会让宝宝无法专注于进食，并对他们的饮食产生负面影响。

引入开口杯

引导宝宝学习使用开口杯。最初宝宝可能需要一些帮助，但就像学习自主进食一样，随着练习他们会越来越熟练。除了提供自来水，也可以用开口杯提供少量的母乳或婴儿配方奶。如果使用奶瓶喂养，频繁提供开口杯有助于宝宝从奶瓶[过渡到开口杯](#)。

吸嘴杯和防漏杯

这些普及的训练杯使用方便，也有助于防止洒漏，但对培养宝宝的喝水技能支持有限。如果使用这些训练杯，仍建议在用餐时提供开口杯，以帮助宝宝学习用开口杯喝水的独特技能

宝宝需要每天摄入维生素D

维生素D摄入不足会影响宝宝骨骼的发育。补充量取决于宝宝的饮食，因为婴儿配方奶中已添加了维生素D。

维生素D补充量

完全母乳喂养：每天需补充400 IU的维生素D

母乳和婴儿配方奶混合喂养：每天需补充400 IU的维生素D

完全婴儿配方奶喂养：无需额外补充

保护宝宝的牙龈和牙齿

每次用餐后，用干净柔软的湿布清洁宝宝的牙龈、口腔内侧和上颚。在宝宝一岁前进行首次牙科检查，之后定期检查。

当第一颗牙齿长出后，使用小而柔软的牙刷用清水轻轻刷牙，每天至少刷两次。如果牙科医生认为您的宝宝有蛀牙风险，刷牙时可以使用米粒大小的含氟牙膏。所有相互接触的牙齿的间隙应使用牙线清洁。

固体食物会改变宝宝的排大便习惯

宝宝排大便的频率和量因人而异。有些宝宝每天排大便多次，而另一些可能每隔几天排大便一次。

添加固体食物后，宝宝的排便情况可能会出现正常的变化，包括粪便变得更稠且更成形，但通常仍然较软。宝宝的排便气味也会更重。

颜色可能会偏褐色，并反映出宝宝所吃食物的颜色。有时甚至可能会出现未消化的食物颗粒。

便秘

如果您的宝宝排大便时疼痛、大便量很大，或者排出许多小颗粒状的粪便，您可能要怀疑他们是否便秘了。

便秘可能会引起腹痛、腹胀、胀气增多、食欲不振、精力低下和烦躁不安。如果您认为宝宝便秘了，请咨询孩子的相关医务人员以确定合适的治疗方案。不要自行诊断。

更多信息

如需更多营养资源和视频，请访问york.ca/FeedingKids，york.ca/Breastfeeding或UnlockFood.ca

如需了解约克区公共卫生局更多与育儿相关的主题，请访问york.ca/Parenting

如需免费咨询注册营养师，请拨打安大略省健康热线 8-1-1（如有需要，可提供中文翻译服务）。

本文如需转载，请注明出处，无需获得许可。2023。

Offering your baby solid foods. 6 to 12 months. Simplified Chinese.