

OFFERING YOUR BABY SOLID FOODS (SIX TO 12 MONTHS)

為寶寶提供固體食物（6 至 12 個月）

瞭解有關餵養寶寶的最新資訊對協助寶寶達到以下各項十分重要：

- 滿足他們的營養需要
- 支持他們進食技能的發展
- 與食物建立良好的關係

這份資料有助您獲得寶寶健康成長和發育所需的資訊。如果您的寶寶是早產嬰兒或患有影響其營養需求的疾病，請向負責寶寶的醫護人員查詢。

在大約 6 個月大時提供固體食物

儘管寶寶只會吃少量的固體食物，但這些食物在寶寶大約6個月大時是一種重要的營養補充來源，可以協助寶寶獲得生長發育所需的營養。

寶寶已準備好吃固體食物的跡象

當寶寶準備好開始吃固體食物時，他們應該能夠：

- 保持頭部直立並控制良好

約克區公共衛生局

電話 1-800-361-5653

聽障人士電話 1-866-512-6228

york.ca/FeedingKids



- 坐直，身體前傾
- 懂得表現出他們已吃飽（例如轉開頭）
- 撿起食物並嘗試放入口中

如果寶寶未滿六個月大且無法做這些事情，表示他們可能還未準備好吃固體食物。

應每天提供多少次固體食物

六到九個月大 – 逐步達到每天最多三到四次

九至十二個月大 – 每天四到五次

您可以在提供固體食物之前、之後或之間進行餵哺人乳。

遵循寶寶的進食提示

繼續按需要餵哺人乳

人乳繼續提供重要的營養和健康益處，因此只要您和寶寶願意，就可以繼續[餵哺人乳](#)。加拿大衛生部建議嬰兒繼續餵哺人乳至兩歲或更長時間。

如果您的寶寶沒被餵哺人乳，或者除了人乳份量之外還需要額外的乳汁，請提供在加拿大[市面發售的嬰兒配方奶粉](#)。

提供固體食物時遵循餵食提示

寶寶的肚子很小，許多因素（如生長突增或出牙）都會影響其食慾。他們可能只吃幾口或吃很多，以至於您懷疑是否吃太多了。如果您留意寶寶的[饑餓及飽腹感訊號](#)，他們就會吃進適量的食物。

您的寶寶在感興趣或饑餓時

- 向前傾並伸手採取食物
- 當餵食時張大嘴巴

您的寶寶在他們不感興趣或吃飽的時候

- 別過頭或轉過臉

- 閉上嘴巴
- 遠離食物

相信您的寶寶知道

- 何時吃
- 吃多少份量
- 從您提供的食物中吃哪些食物

您的工作是決定

- 提供何種食物
- 就餐地點 (如在高腳椅上坐直繫上肩帶且不受干擾)

優先提供富含鐵質的食物

在大約六個月大時，您的寶寶需要從固體食物中獲得額外鐵質，因此請確保他們的初始食物富含鐵質。這些包括：

- 牛肉、羊肉、豬肉
- 雞肉和火雞肉
- 雞蛋
- 魚類 (經常選擇低汞魚類)
- 強化鐵質嬰兒麥片
- 豆類 (紅豆、小扁豆、鷹嘴豆)
- 豆製品 (豆腐、毛豆)

繼續每天至少提供兩次富含鐵質的食物。蔬菜和水果中的維生素 C 有助於寶寶更易於吸收鐵質，因此當寶寶吃東西時，要包括蔬菜及水果。對於素食者而言，在大多數膳食中提供富含鐵質的食物，以確保寶寶對鐵質的需求得到滿足。對於純素食者或飲食有較多限制的家庭，請向註冊營養師 (致電 8-1-1) 或您寶寶的相關醫護人員查詢。

每天引入新食物

一旦引入了富含鐵質的食物，就可以提供所有食物。因此請引入各種蔬菜、水果、蛋白質食物及穀物。沒有須遵守的順序，像先吃蔬菜再吃水果這樣的建議不會讓寶寶更喜歡蔬菜。您無需在引入新食物之間等待數天。例如，您可以在早餐時引入草莓，然後在午餐時引入牛油果。唯一的例外是常見的食物過敏原 (見下文) 。

如果您提供乳酪及芝士等奶類食品，請選擇乳脂含量超過 2% 的產品。

第一年唯一要避免的食物是蜂蜜（即使是煮熟或經巴氏殺菌），因為嬰兒可能會肉毒桿菌中毒，這是一種罕見但嚴重的食物中毒。

常見食物過敏原

研究表明，即使寶寶有較高食物過敏的風險，也沒有必要延遲引入常見的食物過敏原。您可在寶寶大約 6 個月大時引入常見的食物過敏原。這些食物包括：

- 奶類食品（芝士、乳酪）
- 蛋
- 魚和貝類
- 芥末
- 花生和堅果
- 芝麻（種子、芝麻醬）
- 大豆製品（豆腐、毛豆）
- 小麥

一次提供一種食物過敏原。在引入常見食物過敏原之間無需等待一定天數，它們可以隔天提供。在您引入了常見的食物過敏原後，請繼續每週提供 2 到 3 次以保持耐受性。如果您懷疑寶寶出現過敏反應（皮疹、嘔吐、腹瀉），在與寶寶的相關醫護人員諮詢之前，不要再提供該食物。如果您懷疑寶寶出現嚴重的過敏反應（呼吸困難、舌頭或喉嚨腫脹），請立即致電 9-1-1。

不要只餵食泥狀食物

由於嬰兒不需要牙齒就能夠咀嚼食物，因此可以嘗試各種質地的食物，包括：

- 磨碎、搗碎或切碎
- 煮熟、軟的、或切成丁的食物（切成半至一公分大小）
- 塊狀、搗碎或泥狀

在寶寶 6 到 9 個月大之間引入不同口感的食物，因為等待寶寶超過 9 個月大後才提供可能會導致：

- 以後的餵養問題
- 少吃蔬菜和水果

從一開始就自己進食

無論您稱之為「嬰兒主導的斷奶」還是手指進食，自主進食都可以讓餵養更加獨立，是健康發育的一部分。

起初，他們可能會用拳頭抓住食物，但只有一部分最終會進入他們的嘴裏。沒關係——他們會熟能生巧。

如果您用勺子餵食，讓寶寶拿著勺子。這項技能學習需時，因此您可能會發現一開始用手將勺子引導到他們的嘴裏會很有幫助。您可以同時提供用手抓和用勺子餵的食物。讓寶寶告訴您他們不感興趣的東西。如果他們對勺子里的食物不感興趣，請避免強迫或誘騙他們進食。相反，主要提供手抓食物和他們可自己進食的食物。

要有一團糟的心理準備

學習自己吃飯會頗為凌亂並需要練習。寶寶需要您的耐心。為了協助清理，請在地板上放一張墊子或毛巾，或使用一個附有口袋的圍兜，用於收集掉落的食物。用餐結束時用濕布清理溢出物及黏答的雙手。

寶寶可能會作嘔

在學習吃新口感的食物時，寶寶作嘔是正常現象。它有助寶寶防止窒息。但如果嘔吐經常發生或惡化，請向寶寶的醫務人員查詢。

降低窒息的風險

避免食用以下食物，確保寶寶安全：

- 堅硬、小而圓的食物（整顆葡萄、生胡蘿蔔、堅果、帶核水果、熱狗腸）
- 光滑而粘稠（用勺子吃的堅果醬）

您可用以下方式使食物更安全：

- 磨碎或煮熟蔬菜
- 將葡萄切成四等份
- 去除水果的核
- 將堅果醬攤薄塗抹或混入食物中

計劃膳食

提供您所吃的食物

提供其他家人吃的食物，並調整口感以滿足寶寶的需要。您不需要特殊設備即可在家中[為寶寶製作食物](#)，因為許多食物可以用叉子和刀搗碎或切碎。在為家庭制定膳食時，請考慮《[加拿大食品指南](#)》，並包括：

- 蔬菜或水果（或兩者兼而有之）
- 蛋白質食物（考慮富含鐵質的食物）
- 全穀物

由於嬰兒不需要食物清淡無味，因此可加入您喜歡的香料；限制或避免添加鹽或糖。

限制或避免高度加工食品

米餅及泡芙是高度加工食品，營養成分很少，不適合替代家庭餐食，對教導寶寶嘗試不同的食物口感也幾乎毫無幫助。

水和其它飲品

您可以給予清水，並可以在寶寶吃奶時用杯子提供。如果您引入牛奶，請等待至 9 到 12 個月後才將全脂奶（3.25% 乳脂）作為主要的牛奶來源。請注意，人乳可以成為他們兩歲或更長時間的主要奶源，也可以用杯子隨餐提供。不建議在 24 個月大之前飲用低脂牛奶（1% 或 2% 乳脂）及植物性飲品（如強化大豆）。避免果汁或其它飲料。

享受家庭用餐時光

與寶寶一起吃飯是樹立健康飲食榜樣的絕佳機會，可以對寶寶的飲食習慣產生正面影響。

保持輕鬆的用餐時間

無壓力的用餐環境有助嬰兒享受家庭時光，令其培養對食物和飲食的好感。

避免分心

在寶寶吃東西時，收起玩具並關掉電子設備（手機、平板電腦、電視）。這些都會分散寶寶對進食的注意力，並可能對寶寶的飲食習慣產生負面影響。

使用開口杯

介紹學習用開口杯子喝水的技巧。寶寶一開始需要一些協助，但就像自我餵食一樣，他們也會熟能生巧。

除了提供水，您還可以提供少量吸出的人乳或用杯子裝著的嬰兒配方奶。如果您用奶瓶，通常提供開口杯子將有助寶寶從奶瓶過渡到杯子。

吸管杯和防漏杯

這些流行的訓練杯很方便，也有助減少溢出物，但它們對寶寶的發育沒有幫助。如果您使用這些訓練杯，請在用餐時仍然提供一個開口杯子，以幫助他們學習從杯子中喝水的獨特技巧。

寶寶每天都需要維生素 D

維生素 D 攝取不足會影響寶寶骨骼的形成。補充多少取決於寶寶喝甚麼，因為嬰兒配方奶中已經添加了維生素 D。

維生素 D 補充劑量

僅人乳餵養 = 每天 400 IU 維生素 D

混合人乳和嬰兒配方奶 = 每天 400 IU 維生素 D

僅餵養嬰兒配方奶 = 無需補充劑

照顧寶寶的牙齦和牙齒

每餐後用乾淨柔軟的濕布清潔寶寶的牙齦、臉頰內側及口腔頂部。在他們一歲生日之前去看牙醫進行第一次牙科檢查，之後定期檢查。第一顆牙齒出現後，用小而柔軟的牙刷和水輕輕刷牙，至少每天兩次。如果牙科專業人員認為孩子有患蛀牙的風險，請用米粒大小的含氟牙膏刷牙。應使用牙線清潔所有互相接觸的牙齒間隙。

排便習慣會隨進食固體食物而改變

寶寶排便的頻率及次數可能會有所不同。有些寶寶一天排便不止一次，而另一些可能每隔幾天排便一次。

開始吃固體食物會導致正常的變化，包括寶寶的大便更粘稠、更堅硬，但通常仍然較軟。大便的氣味也會更重。顏色可能更顯褐色，反映寶寶吃過食物的顏色；有時甚至可能會出現未消化的食物顆粒。

便秘

如果您的寶寶排便疼痛，大便體積非常大或排出許多小顆粒狀大便，則須檢查他們是否有便秘。

由於便秘會導致胃痛、腹脹、脹氣、食慾不振、精力不足及暴躁，如果您認為寶寶便秘，請諮詢寶寶的相關醫護人員並確定治療計劃。不要嘗試自己診斷。

更多資訊

其它資料及影片，請瀏覽 york.ca/FeedingKids、york.ca/Breastfeeding 或 UnlockFood.ca

約克區公共衛生局其它與育兒相關的主題，請瀏覽：york.ca/Parenting

要免費與註冊營養師交談，請致電安省健康連線

Health811 電話為 8-1-1 (可提供中文翻譯)。

在註明出處的情況下，可以未經許可轉載。2023年。

Offering your baby solid foods (six to 12 months). Traditional Chinese.