




以下事项仅供参考。请结合孩子的食欲以及成长发育特征进行相应的调整。

开始断奶  完成断奶

		断奶初期 出生后5-6个月	断奶中期 出生后7-8个月	断奶后期 出生后9-11个月	断奶完成期 出生后12-18个月			
辅食添加标准		○观察宝宝的接受程度，从每天喂一次，一次从一勺开始。 ○满足宝宝想要吃母乳奶粉的需求。	○掌握一日两餐的规律。 ○逐渐增加各种食物，以便让宝宝逐步适应不同食物的味道和口感。	○注重喂食规律，逐渐改为一日三餐制。 ○通过与家人一起吃饭让宝宝享受进食的乐趣。	○注重保持一日三餐的规律，养成良好的生活习惯。 ○宝宝通过用手抓食物，体会到更多的进食乐趣。			
辅食形态		研磨成糊状	可以用舌头捻碎	可以用牙龈捻碎	可以用牙龈咬碎			
一次量的标准		<p>从稀粥开始。也可尝试一下研磨过的蔬菜等。待宝宝习惯后，可试着喂一些研磨过的豆腐、白色肉质的鱼类以及蛋黄等。</p>						
I	谷物（克）					粥 50~80	粥90~ 软米饭80	软米饭90~ 米饭80
II	蔬菜/水果（克）					20~30	30~40	40~50
III	鱼（克）					10~15	15	15~20
	或肉（克）					10~15	15	15~20
	或豆腐（克）					30~40	45	50~55
	或鸡蛋（个）					1个蛋黄~1/3个鸡蛋	1/2个鸡蛋	1/2~2/3个鸡蛋
	或乳制品（克）	50~70	80	100				
长牙的阶段			开始长乳牙。	1岁左右可长出8颗门牙。  断奶完成期后半左右萌生白齿（第一乳磨牙）				
摄食技能的阶段		会闭上嘴巴吞咽食物。 	会用舌头和上颚把食物捻碎。 	会用牙龈捻碎食物。 	具备了使用牙齿进行咀嚼的能力。			

\* 烹饪过程中应注意清洁卫生，为宝宝提供容易吞咽的食物。

摘自2019年3月版，日本厚生劳动省《哺乳及断奶支援指南》