

● 什么是婴儿辅食

婴儿辅食是指，为了婴儿逐步适应母乳和奶粉之外其他食物而准备的餐食。

● 什么时候可以开始添加辅食













- 可自主挺立脖子
- 会在大人的扶持下坐起
- 开始对食物感兴趣
- 对入口的勺子不排斥

● 添加辅食的要点

- 对于初次食用的食品，每次选取一种喂一勺，观察宝宝的反应，等宝宝慢慢适应之后再逐渐加量。

<如何在初期添加辅食(示例)>

\*1勺  = 婴儿专用勺子1勺






















周	第一周				第二周				第三周	第四周		
日	1~2	3~4	5~6	7~8	8~9	10~11	12~13	14~15	15~21	21~		
稀粥 	1勺 	2勺 	3勺 	4勺 	可增至5~10勺							
蔬菜 薯类 					1勺 	2勺 	3勺 	逐渐增加食物的种类和量				
豆腐 白身鱼 (肉色为白色的鱼)  水煮蛋的蛋黄 (固体状态)  挖耳勺1勺左右										1勺起 		

\* 鸡蛋容易导致过敏，因此建议将鸡蛋煮到蛋黄成为固体状态，开始时先喂一勺挖耳勺量的蛋黄，观察宝宝的反应。

- 可对照母子健康手册的身高体重曲线确认宝宝的成长情况。

- 养成有规律的喂食习惯。

<规律示例>

月龄	第一次喂奶 (早上)	第二次喂奶 (上午)	第三次喂奶 (中午)	第四次喂奶 (下午)	第五次喂奶 (晚上)
断奶初期 (5-6个月的宝宝)			 +  婴儿辅食		
断奶中期 (7-8个月的宝宝)		 +  婴儿辅食	 +  婴儿辅食		
断奶后期 (9-11个月的宝宝)		 +  婴儿辅食	 +  婴儿辅食	 +  婴儿辅食	

\* 如果宝宝想要吃母乳或奶粉，在饭后尽量满足宝宝的需求。

● 烹饪方法

- 稀粥(如何用滤网制作十倍粥)

将米和水以1:10的体积比例煮成粥，然后用滤网或擂钵等将其研磨成糊状。待宝宝习惯之后，可以适当控制增加米粒大小，并适当降低水的比例，直至无需研磨直接让其食用。



- 蔬菜及富含蛋白质食物(鱼、肉、豆腐等)

做法与稀粥相同，在断奶初期阶段以糊状为主。待宝宝习惯之后可以逐步调节食材的形态，由粗糙研磨调整至未研磨的形态。

- 调料

断奶初期阶段不需要添加调料。断奶中期以后应在突出食材的原汁原味，保持清淡口味的前提下少量添加调料。尽量少摄取油脂类。

● 需要注意的食品

- 蜂蜜

为避免肉毒杆菌引起的食物中毒，宝宝满1岁之前不要喂食蜂蜜。

- 牛奶

为防止缺铁性贫血，宝宝满1岁后才可以直接饮用牛奶。在断奶中期以后可将牛奶作为食材使用。

添加辅食相关视频的发布

可在 YouTube 的台东区官方频道查看进行辅食添加方法及要点的相关视频。欢迎进行参考。



▲二维码