



CHILDREN'S
HOME
SOCIETY OF
CALIFORNIA
www.chs-ca.org

如需其他有关 CHS 家庭教育计划的材料，请拨打
(714) 712-7888。如需更多有关 CHS 早教计划的信息，
请拨打 (888) CHS-4KIDS。

还可在 www.chs-ca.org 上找到关于家庭教育计划的材
料和播客，以及关于 CHS 各项计划的信息。



Corporate Headquarters

1300 West Fourth Street
Los Angeles, CA 90017
(213) 240-5900
(213) 240-5945 Fax

©2017 Children's Home Society of California

婴儿第一年的食物

宝宝的营养需要指南

C H I L D R E N ' S H O M E S O C I E T Y O F C A L I F O R N I A



良好的营养对你孩子的健康成长和发育非常重要。该指南将帮助你从孩子出生到孩子12个月大的这段时间内在喂养孩子的问题上做出正确的选择。



★ 喂养你的宝宝 ★

年龄

开发的能力

适当的食物

出生到4个月

宝宝能够吮吸和吞咽，但是吐出反射会将固体食物推出。

母乳和/或铁强化配方奶粉

4-6个月

宝宝能够坐起来，不用支撑，而且突出反射会减弱
与儿科医生交谈以查看你的宝宝是否应该开始吃固体食物。

母乳和/或铁强化配方奶粉，米糊，苹果泥，去皮香蕉和梨浆

6-8个月

宝宝可以咀嚼食物，并使用拇指和食指拿起小块食物

母乳和/或铁强化配方奶粉，磨牙饼干，土豆泥和鳄梨，去皮去核的桃磨浆，胡萝卜和西葫芦

8-12个月

宝宝可以磨碎食物，拿杯子，自给能力有提高

母乳和/或铁强化配方奶粉，年糕，一小块芝士蛋糕，软的玉米饼，蛋黄，燕麦片，酸奶酪，豆腐，面条，豌豆，去皮的鸡肉泥



★ 母乳喂养的好处

人的母乳为你的宝宝提供了完美的营养。此外，母乳喂养对婴儿和母亲都有许多好处。目前，美国儿科学会推荐在婴儿前四个或六个月内只进行母乳喂养，并且在一岁前持续母乳喂养，在其后尽其所愿延长。母乳喂养具有以下好处：

- 母乳更容易被吸收，并减少呕吐和腹泻。
- 母乳为一些特定的儿童疾病提供保护。
- 母乳增强免疫系统，减少过敏，耳部感染，尿道感染和肺炎的可能性。
- 母乳能够降低儿童肥胖的风险。
- 母乳喂养增加了有助于促进母子联系的身体接触。
- 对母亲而言，母乳喂养减少了患特定癌症的风险，并且有助于强健骨骼。
- 母乳喂养无需准备。
- 母乳喂养是免费的。

不要给宝宝含糖的饮料，碳酸饮料，明胶，糖水或果汁。这些饮料中所含的糖分能够对牙齿造成非常严重的腐蚀。

千万不要强迫你的宝宝喝完一瓶奶。将瓶子里剩下的一切婴儿奶粉丢弃。提供少量食物。



不要给宝宝甜味剂，例如蜂蜜，玉米糖浆或者含有这些甜味剂（包括谷类，全麦饼干和烘焙产品）的食物。它们可能包含引起婴儿休克，引发死亡的食物中毒的孢子。



★ 成功的母乳喂养

从你的卫生保健医生，当地医院或哺乳咨询师那里获得支持。仅仅因为母乳喂养是天然的并不意味着你不需要帮助。下面的建议能够促进一个成功的开始：

- 在孩子出生前，了解母乳喂养。
- 在孩子出生后，尽快进行母乳喂养。
- 确保你的宝宝正确“吮吸乳汁”
- 避免为你的宝宝提供瓶装婴儿食品，水或者橡皮奶嘴，直至形成母乳喂养。
- 母乳喂养通常建立强大的乳汁供应。
- 通过使用挤奶泵，上班的妈妈能够继续让他们的宝宝享受母乳喂养的好处。

★ 用餐时间

- 对你宝宝来说，进食时间就是学习时间。
- 对宝宝的需要保持耐心和专注。
- 当用奶瓶喂养时，让孩子尽量靠近。永远不要靠着瓶子。
- 永远不要让宝宝嘴里含着瓶子睡觉。这会促使“奶瓶龋。”
- 在容易打扫的空间喂养你的宝宝。弄乱是学习东西的正常部分。
- 宝宝不需要甜点，例如布丁，奶油冻和水果馅饼。提供水果，而不是甜点。

★ 引进新食物

- 一次开始一种新食物。
- 在提供下一种新的食物前，等待大概五天时间以检测可能的感染反应。对食物会产生的可能的感染反应包括：皮疹，呕吐，呼吸问题和腹泻。通常会引起过敏反应的食物包括：牛奶，柑橘汁和水果，蛋白和小麦制品。
- 在你的宝宝接受之前，你可能需要对相同的食物介绍许多次。



欲了解更多

图书

THE WOMANLY ART OF BREASTFEEDING

La Leche League International

HEALTHY FOODS, HEALTHY KIDS

Elizabeth M. Ward, M.S., R.D.

CARING FOR YOUR BABY AND YOUNG CHILD

American Academy of Pediatrics/Steven P. Shelov, M.D., M.S., F.A.A.P.

组织

THE AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS

(847) 434-4000 或 www.aap.org

LA LECHE LEAGUE INTERNATIONAL

(800) LA-LECHE 或 www.lalecheleague.org