



CHILDREN'S
HOME
SOCIETY OF
CALIFORNIA

www.chs-ca.org

如需了解更多信息, 请致电
(888) CHS-4KIDS (888-247-4543)。
如果您有兴趣详细了解我们的计划
和服务, 请访问 www.chs-ca.org



公司总部

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

©2025 Children's Home Society of California

婴儿第一年的食物

婴儿营养需求指南

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



良好的营养对婴儿的正常生长发育非常重要。本指南将帮助您针对从出生到 12 个月大的婴儿喂养作出健康选择。





喂养婴儿



合适的食物

适龄技能

出生至 4 个月

婴儿可以吸吮和吞咽,但伸舌反射会将固体食物推出

母乳和/或高铁配方奶粉

4-6 个月

婴儿可以不靠支撑坐着,伸舌反射减弱
咨询儿科医生,了解婴儿是否应开始吃固体食物

母乳和/或高铁配方奶粉、米糊、苹果酱、香蕉和梨泥

6-8 个月

婴儿可以咀嚼食物,并用拇指和食指捡起小块食物

母乳和/或高铁配方奶粉、出牙饼干、土豆泥和鳄梨、桃子泥、胡萝卜泥和南瓜泥

8-12 个月

婴儿可以用牙齿磨碎食物,握持杯子,并且自我进食技能得到提高

母乳和/或高铁配方奶粉、米饼、一口大小的奶酪块、软玉米饼、炒鸡蛋、燕麦片、酸奶、豆腐、面条、豌豆、经过滤的鸡肉泥或鸡丁



母乳喂养的好处

母乳为您的婴儿提供完美的营养。此外,母乳喂养对婴儿和母亲还有许多其他好处。美国儿科学会 (AAP) 现在建议在婴儿出生后的前四到六个月内进行纯母乳喂养,并在第一年以及之后根据需继续母乳喂养。母乳喂养有以下好处:

- 母乳更容易消化,可减少呕吐和腹泻
- 母乳可以预防某些儿童疾病
- 母乳可增强免疫系统,降低发生过敏、耳部感染、尿路感染和肺炎的可能性
- 母乳可降低儿童肥胖的风险
- 母乳喂养可增加身体接触,从而促进母亲和婴儿之间的情感联系
- 对母亲来说,母乳喂养可降低某些癌症的风险,并增强骨骼强度
- 母乳喂养不需要任何准备
- 母乳喂养免费

不要给婴儿喝加糖的饮料、苏打水、明胶、糖水或果汁。这些饮料中的糖可导致严重蛀牙。

切勿强迫婴儿喝完一瓶奶。丢弃奶瓶中剩余的配方奶粉。提供小份食物。



不要给婴儿喂食甜味剂,例如蜂蜜、玉米糖浆或含有此类甜味剂的食物(包括谷物、全麦饼干和烘焙食品)。它们可能含有可引起婴儿型肉毒中毒的孢子,这种食物中毒可能导致死亡。



★ 成功母乳喂养

向您的保健医生、当地医院或哺乳顾问寻求支持。虽然母乳喂养是自然的选择,但并不意味着不需要教育方面的支持。以下建议可促进成功开始母乳喂养:

- 在孩子出生前了解母乳喂养的知识
- 在孩子出生后尽快进行母乳喂养
- 确保婴儿正确“吸吮”乳头
- 在母乳喂养习惯建立前,避免给婴儿喂奶瓶、水或奶嘴
- 经常母乳喂养,以保持充足的奶水供应
- 借助吸乳器,父母可继续使婴儿享有母乳的好处

★ 用餐时间

- 喂食时间是婴儿的学习时间
- 要有耐心并关注婴儿的需求
- 用奶瓶喂养时,请紧紧抱住婴儿。切勿撑起奶瓶
- 切勿让婴儿嘴里含着奶瓶入睡。这会导致“奶瓶龋齿”
- 在易于清理的空间给婴儿喂食。弄得一团糟是学会吃饭的正常部分
- 婴儿不需要布丁、蛋奶冻或馅饼之类的甜点

★ 引入新食品

- 每次开始进食一种新食物
- 等待大约五天后再提供另一种新食物,以检测可能出现的过敏反应。对食物可能产生的过敏反应包括:皮疹、呕吐、呼吸问题和腹泻。常见可引起过敏反应的食物包括:牛奶、柑橘汁和果实、蛋清、坚果、花生、大豆、小麦和贝类
- 您可能需要分多次引入同一种食物,婴儿才会接受



了解更多

图书

THE ART OF BREASTFEEDING 《母乳喂养的艺术》

国际母乳协会

HEALTHY FOODS, HEALTHY KIDS 《健康食品,健康儿童》

Elizabeth M. Ward, 理学硕士,注册营养师

CARING FOR YOUR BABY AND YOUNG CHILD 《照顾您的婴儿和幼儿》

美国儿科学会/Steven P. Shelov, 医学博士,理学硕士,F.A.A.P.

组织

美国儿科学会

(847) 434-4000 或 www.aap.org

国际母乳协会

(800) LA-L E C H E (525-3243) 或 <https://lila.org>