



CHILDREN'S  
HOME  
SOCIETY OF  
CALIFORNIA  
[www.chs-ca.org](http://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](http://www.chs-ca.org)



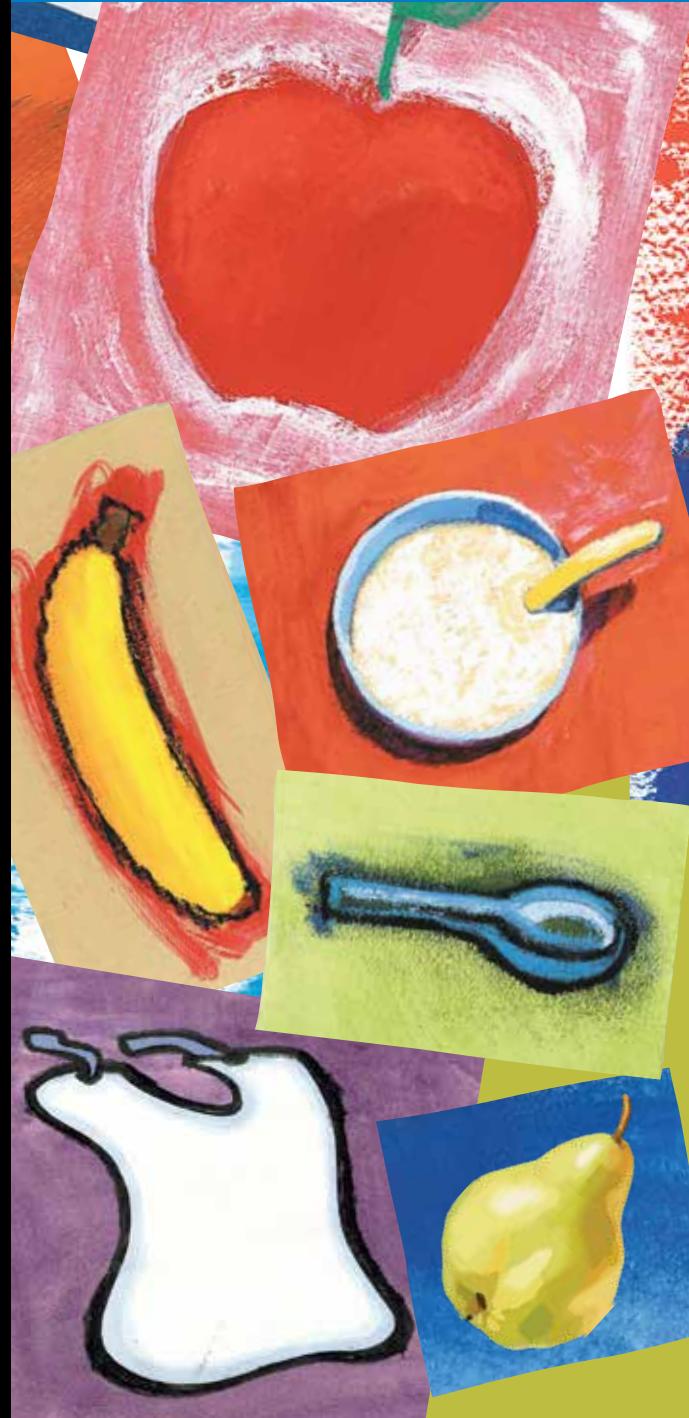
公司总部  
1300 West Fourth Street  
Los Angeles, CA 90017  
(213) 240-5900  
(213) 240-5945 Fax

©2025 Children's Home Society of California

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

# 婴儿第一年的食物

婴儿营养需求指南



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

### 适龄技能

### 合适的食物

#### 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



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。

### 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要继续母乳喂养。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

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。

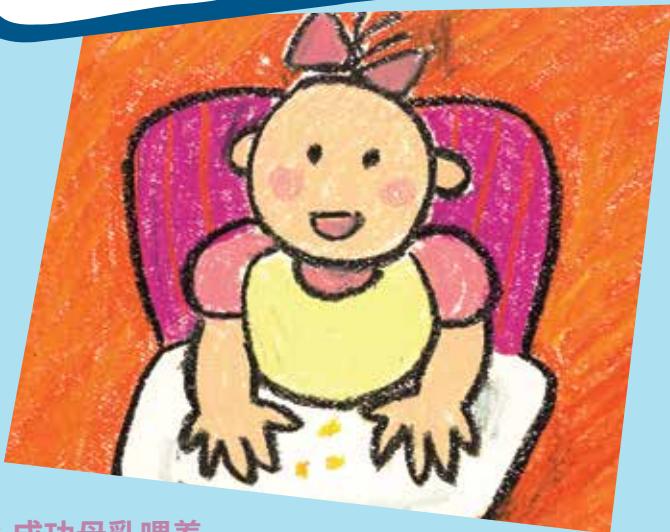
## ★ 用餐时间

- 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

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



## 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](http://www.aap.org)

国际母乳协会

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