

引入固體食物

寶寶長到6個月左右時，您便可以嘗試在其常規飲食中加入家人常吃的固體食物。同時繼續母乳餵養，直至寶寶2歲，如果您和寶寶都願意，也可以哺乳更久。

以下跡象，說明寶寶已經可以開始吃固體食物：

- ✓ 可以坐穩並抬起頭
- ✓ 可以看著湯匙，張開嘴，然後將湯匙含入口中
- ✓ 可以將大多數食物留在口中，不掉出來



具體步驟

引入固體食物

- 選擇一個寶寶清醒、有胃口但又不是非常餓的時間。餵食固體食物可以在哺乳前或哺乳後進行。
- 幫他在兒童餐椅內坐好，面對著您。
- 與孩子一起用餐，這樣他就可以透過觀察您來學習。
- 為他提供與其他家人相同的食物，但不要加糖或加鹽。



您知道嗎

作嘔反射是正常現象，能防止發生食物噎塞。如果寶寶出現作嘔反射，請您保持鎮定，安撫寶寶情緒。如果您在這時恐慌，寶寶可能會開始害怕嘗試新的食物。



特別注意

寶寶出生後的第一年裡，不應食用蜂蜜，即使是經巴氏殺菌消毒的蜂蜜，也依然不安全，可能會導致肉毒桿菌中毒，非常嚴重。

寶寶的最初食物

富含鐵質的食物最理想的選擇。每天至少給寶寶餵2次。富含鐵質的食物包括：徹底烹熟的肉類、鱈魚和大比目魚，搗碎的全熟蛋、小扁豆、各種豆類，烹熟的豆腐，以及鐵質強化嬰兒麥片。

肉類

溼潤且細小的肉、魚或海鮮更易於寶寶食用。可以嘗試：

- 將小塊食物與水、母乳、蔬菜泥或肉汁混合
- 將食物剁碎或絞碎
- 使用雞腿或雞翅，而不是雞胸肉
- 確保魚肉中沒有魚鱗或魚刺

整隻禽類須加熱至82°C (180°F)，其他所有肉類（包括獵獲肉、魚類和貝類）須加熱至全熟74°C (165°F)。肉汁應清澈無粉紅色。

家庭自製嬰兒食物

家人常吃的食物，寶寶也可以吃。即使寶寶還未出牙，也不一定要將食物打成泥。軟質的食物可以搗爛、絞碎、剁碎或壓成泥。或嘗試做一些手抓小食，例如小塊的全熟水煮蛋、炒蛋、豆腐、魚肉、徹底煮熟的蔬菜、去皮的軟綿水果、煮熟的意面或磨碎的奶酪。



具體步驟

保證家庭自製嬰兒食物的安全

- 用肥皂和水清洗檯面和餐具。處理完生肉後，用1茶匙（5毫升）漂白劑混合3杯（750毫升）水進行清洗。
- 老舊的砧板中可能潛藏病菌，應及時替換。
- 將剩餘的食物放入冰箱冷藏，並在兩三天內使用。或冷凍起來，並在2個月之內使用。



具體步驟

使用微波爐安全地加熱嬰兒食物

- 中途攪拌至少一次以確保加熱均勻。
- 在將食物遞給孩子之前，您先嚐一下，確保它不會太燙。
- 不要使用微波爐加熱奶瓶；奶瓶須用熱水加熱。
- 最好使用玻璃碗或陶瓷碗。僅使用標有「微波爐安全」的塑膠容器或保鮮膜。
- 切勿使用污損或有異味的容器。