

宝宝喂养

新生儿至24个月大

Chinese



牛奶和饮品

- 从宝宝出生到12个月大，最好母乳喂养。在此之后，只要母亲和宝宝愿意，可以继续坚持母乳喂养
- 从两岁开始，可以喝减脂牛奶（5岁前不要喝脱脂牛奶）
- 不要喝果汁，因为用杯子喝水和吃真正的水果对宝宝更好
- 从12个月开始，可以用杯子倒牛奶给宝宝喝。健康的孩子不需要喝“幼儿”配方奶粉

宝宝喝足了母乳的表现包括如下：

- 喂奶后总的说来感到满意。在头几个月，宝宝每天有一段时间烦躁不安，这是正常的，也许是想增加吃奶的次数。
- 在头几周宝宝每天要换尿布六次以上。尿液是透明的浅黄色。
- 头6到8周的大便软，次数多。宝宝机灵活泼，肤色健康。

更多信息请参见新州卫生部的《母乳喂养》小册子，或从新州“儿童与家庭”网站下载。网址是：

www.kidsfamilies.health.nsw.gov.au

需要帮助？无妨向家人、朋友和儿童与家庭保健护士求助，或致电
Karitane Careline，号码是
1300 CARING (1300 227 464)

什么时候开始喂固体食物

在大约年满六个月之前，建议只用母乳喂养。从大约6个月开始，有必要开始固体食物，以满足宝宝营养和发育的需要。

除了牛奶之外，宝宝在下列情况下已经可以尝试吃其他各种各样的食物：

- “伸舌头”的反应（把食物推出嘴巴）消失
- 他们能够支撑着坐直，并且能够很好地控制头和脖子
- 对别人吃东西感兴趣
在吃东西方面做个好榜样，自己喜欢食物，这样会鼓励宝宝学习健康的饮食习惯。

在6至12个月时喂什么食物

从含铁丰富的食物开始，例如铁强化的谷类食物、肉、家禽、鱼、蔬菜、水果、豆类和豆腐。

宝宝可按任意顺序开始吃这些食物，份量要适合宝宝，直到他们食用来自5个食物组（见背面）的各种家庭食物，这些家庭食物。一次可以开始一种以上的新食物。

要少食多餐，让宝宝自己决定什么时候饱了。宝宝不想吃的时候不要强迫他们多吃。宝宝吃饱的迹象有：扭头或转移目光，把食物从嘴里推出来，闭上嘴巴，玩食物或把食物扔掉。

请记住，在早期牛奶依然是宝宝日常饮食中很重要的部份。

适合6至12个月宝宝的食物种类和材料

- 用餐时间和宝宝在一起
- 逐步进展到捣碎的食物，之后是切碎的食物
- 到了8个月，宝宝会喜欢手抓食物
- 让宝宝体验食物，为他们准备各种类型和颜色的食物。一些食物也许要试几次才能让他们接受
- 弄得一塌糊涂、把食物吐出来和呕吐都是正常的，因为宝宝正在学习如何吃东西（呕吐反应可以帮助宝宝预防呛住）

食品安全

- 用餐时间和宝宝在一起
- 在高椅子上使用安全带
- 对于12个月以下的婴儿，请避免整粒的坚果仁、种子、坚硬的水果、坚硬的蔬菜、蜂蜜和生鸡蛋
- 避免草本茶和软饮料

推荐12至24个月宝宝食用的日常食物

食物组	份量	每日份量	份量举例
面包、谷类食物、米、面和意大利面	 40g	4	一片面包 半杯早餐谷类食物 半杯煮熟的米饭、面条或意大利面 4 小块饼干
蔬菜和豆类	 75g	2-3	蔬菜沙拉 煮熟的蔬菜 一个小土豆或土豆泥 煮熟的黄豆、豌豆、扁豆
水果	 150g	½	半个中等大小的水果 / 一个小水果 半杯罐头水果
牛奶和奶制品	 250g	1 - 1½	一杯牛奶 (250 毫升) 一筒 (四分之三杯) 酸奶 (200 克) 两片奶酪 (40 克) 一杯牛奶蛋糊 (250 毫升)
肉和肉类替代品	 65g	1	煮熟的肉、鸡肉或鱼肉 (例如: 四分之一杯肉末) 一片薄薄的烤肉或冷食肉 1 个鸡蛋 四分之一杯煮熟的豆子或扁豆

来源: NHMRC (2013年) Eat for Health, Australian Dietary Guidelines—Summary (《健康饮食——澳大利亚人膳食指南摘要》), 第43页

健康饮食习惯最重要的诀窍

- 鼓励孩子多活动
- 准备营养丰富、丰富多样的食物
- 每天早餐要吃好
- 控制食物中的脂肪含量
- 不要在食物中加入糖、盐
- 大量饮水 (超过12个月后)
- 慢慢吃, 轻轻松松地享受一家人在一起用餐的时光

需要帮助?

最好由儿童保健专业人士定期检查发育情况。

如果担心你的宝宝或幼儿, 应该去看儿童和家庭保健护士、家庭医生, 或打电话给 Careline, 号码是 1300 CARING (1300 227 464)

2016年5月修订—— FAM006
参考材料垂询即可得
经过了消费者的审阅

www.karitane.com.au

PO Box 241, Villawood NSW 2163
电话: 02 9794 2300 传真: 02 9794 2323
澳大利亚商业号码 (ABN) 25 000 018 842
慈善团体编号: 12991

育儿信息:

www.karitane.com.au/mybabyandme
Karitane.online@sswahs.nsw.gov.au
Careline 1300 CARING (1300 227 464)