## 實用的資訊

1 **當用奶瓶餵奶時，把寶寶抱著餵他**，不要用東西撐著奶瓶或用奶瓶哄寶寶睡覺。

2 **餵寶寶時要有耐心**，寶寶需要時間去練習，他們吃東西時會弄得髒亂，進食時你務必坐在他們身邊。

3 **用奶瓶餵他喝開水、母乳或配方奶**。用杯子喝果汁，絕不給寶寶喝加了糖的飲料，如Kool-Aid®、汽水、混合甜飲料、果凍或糖水。用杯子給您的寶寶每天喝大約 4 盎司（120 毫升）的白開水。

4 **不要強迫寶寶喝完或吃完飲料或食物**，寶寶最知道自己該吃多少。寶寶如果把頭轉開、嘴巴緊閉，把食物吐出來或把食物丟在地上，表示他已經吃飽了。

5 **把食物放在小盤子裡而不要**，直接用裝有食物的瓶子去餵寶寶。用小湯匙去餵寶寶，並且用乾淨的湯匙從瓶子 埵璆X食物。以免孩子的唾液會使食物變質，吃了變質的食物會導致寶寶腹瀉。把奶瓶或盤中剩下的食物或飲料丟掉，將剩下裝著食物的瓶子放進冰箱，並在兩天內吃完瓶 堛澲F西。

6 **每次僅增加一種新食物**，等候五天，並注意是否有過敏反應。再給寶寶增加另一種新食物。

7 **可能導致過敏反應的食物有：**

- 牛奶
- 橘子汁
- 蛋白
- 麥製品
- 玉米製品
- 魚和其他海鮮
- 豆製品，如豆奶和豆腐
- 花生或其他堅果
- 花生醬
- 巧克力
- 草莓
- 生蕃茄

大部分寶寶的過敏現象會隨著年齡稍大後會轉好。

8 **過敏反應包括：**

- 長紅疹
- 脹氣
- 呼吸困難
- 腹瀉

## 實用的資訊

9 **選購單一口味食物**，不要買混合式的嬰兒餐。你可以自己用肉類、蔬菜和米飯或麵條調製成嬰兒餐。這些自製食物比較健康也較經濟。

10 **水果代替甜品。**寶寶不需要像布丁、蛋羹(Custard)、和水果餡餅之類的寶寶甜品。

11 飯後用軟的濕布擦洗**清潔寶寶的牙齒**

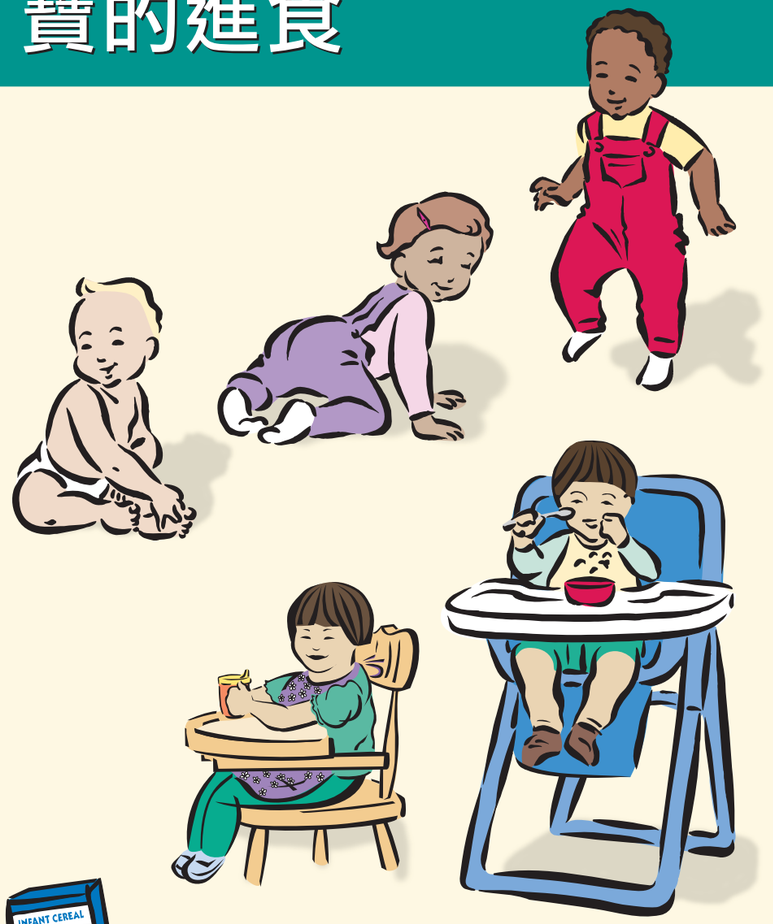
12 **用肥皂洗你自己和寶寶的手**，在餵寶寶吃東西前。飯後用熱肥皂水清洗寶寶高腳椅上的托盤。

**警告：**嬰兒很容易被熱狗、果仁、籽仁、爆玉米花、炸薯片、葡萄、葡萄乾、生蔬菜及花生醬所嗆倒，不要給孩子這些食物。絕對不要給您的嬰兒喂蜂蜜或者蜂蜜做的食物，您孩子會因此得重病甚至死亡。

Washington State Department of Health
DOH Pub 961-186 8/2004
CHINESE

在加州衛生部WIC補充營養分部原文件上修改，由華盛頓州衛生部WIC項目印刷。WIC是一個平等機遇項目。本文件根據殘障人士的要求可以提供其他格式的版本。如要提出要求，請撥1-800-525-0127（TTY/TTD使用者請撥1-800-833-6388）。

# 6到12個月大寶寶的進食



我為寶寶訂的目標是 _____

_____

_____

# 寶寶6-12個月的食品

## 請參考以下圖表作為寶寶食物的指南

假如寶寶是早產兒，請與WIC的營養師諮詢

## 在大約 6 至 8 個月大時

**當寶寶能夠：**

- ✔ 用手抓住東西
- ✔ 無需支撐地坐著
- ✔ 開始能咀嚼東西
- ✔ 在協助下使用杯子

**第一：**

- ▲ 可以吃去渣不加鹽或糖的蔬菜糊，
- ▲ 開始教寶寶用小杯子喝水

**過一陣子後：**

- ▲ 試吃不加糖的去渣的軟水果糊
- ▲ 開始喝果汁。每天限喝果汁 2 盎司 (60 毫升)。將此2盎司果汁加2盎司水混合，**並只能讓寶寶用杯子喝果汁**

**過一陣（7-8個月）試吃：**

- ▲ 糊狀的肉或雞肉，**但不要餵熱狗。**
- ▲ 去渣糊狀的熟青豆仁
- ▲ 鮮奶酪（Cottage Cheese）
- ▲ 純酸奶
- ▲ 將壓成泥的熟蛋黃加入母奶、配方奶或酸奶中，**但不能餵蛋白**
- ▲ 壓成泥狀的豆腐

**同時：**

- ▲ 給寶寶各種各樣的食物
- ▲ 讓寶寶開始自己進食
- ▲ 您可用篩檢程式、攪拌機或食物研磨機來料理寶寶的食物

## 在大約 8 至 10 個月大時

**當寶寶能夠：**

- ✔ 咬一口食物
- ✔ 抓起指頭大小的食物並且能自己進食
- ✔ 能用杯子

**加：**

- ▲ 多種谷類混合的嬰兒麥片
- ▲ 用叉子壓碎的水果和煮熟的蔬菜
- ▲ 吃壓碎或剁碎的米飯或麵條

**嘗試手指大小可以抓起的食物：**

- ▲ 小塊淡味奶酪
- ▲ 小塊煮軟的熟菜和去皮的軟水果
- ▲ 小塊烤麵包，不加鹽的餅乾或小塊軟玉米餅（Tortilla）
- ▲ 小塊煮熟磨碎的肉、雞肉或魚肉。去掉所有的骨頭和硬的部份
- ▲ 小塊的豆腐

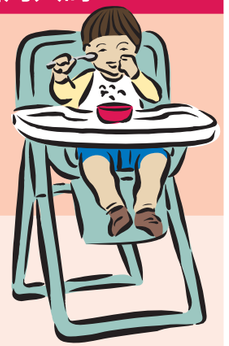
**同時：**

- ▲ 不要在寶寶的食物中加入鹽、糖、脂肪或香料。
- ▲ 讓寶寶自己進食
- ▲ 不斷給寶寶新的水果和蔬菜，使寶寶喜歡許多不同種類的食物。
- ▲ 隨著寶寶對固體食物量的增加，寶寶會減少飲用母乳或配方奶。

## 在大約 10 至 12 個月大時

**當寶寶能夠：**

- ✔ 咀嚼和吞咽泥狀和切碎的軟食物
- ✔ 能用杯子
- ✔ 開始用湯匙



**加：**

吃家人食用的小塊熟食或軟食物

- ▲ 麥片、麵包和餅乾
- ▲ 水果和煮的菜
- ▲ 煮軟的肉煮的豆子或扁豆熟蛋黃
- ▲ 什錦肉菜

**同時：**

- ▲ 讓寶寶自己用湯匙或手進食
- ▲ 讓寶寶同家人一起坐在餐桌旁進食
- ▲ 開始少用奶瓶，多用杯子。進食時，讓寶寶喝一小杯母乳、配方奶或開水
- ▲ 到12個月時，讓寶寶逐漸停用奶瓶。如果拖延不停用，寶寶以後可能不願意放棄奶瓶，而用奶瓶是造成齲齒的原因。
- ▲ 寶寶食量增加，而母奶或配方奶就會喝得更少。

## 在大約 1 歲大時

**當寶寶能夠**

- ✔ 咀嚼併吞咽飯桌上較軟的固體食物體食物
- ✔ 用湯匙進食

**加：**

- ▲ 喝全脂奶，每次喝一點
- ▲ 吃整個煮熟的雞蛋

**同時：**

- ▲ 每天給寶寶吃少量的三餐，另加點心
- ▲ 當您的寶寶習慣喝全脂奶後，每天用杯子給寶寶喝4次，每次4盎司（120毫升）
- ▲ 寶寶從1歲到2歲需要喝全脂奶
- ▲ 只讓寶寶用杯子喝流質的飲料
- ▲ 如果你需要幫助,使寶寶不再用奶瓶,可詢問WIC的工作人員。

Washington State Department of Health

**Dear Colleague**,

The Washington State Department of Health (DOH) is pleased to provide camera-ready art for printing this educational material. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version**. DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.

- **Do not alter**. We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.

- **For quality reproduction**: Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

**Sincerely**,
**Health Education Resource Exchange Web Team**

# PRINTING SPECIFICATIONS

| | |
|---|---|
| **Title:** | **Feeding Your Baby: 6 to 12 Months** |
| **Size:** | 16.5 x 9 |
| **Paper stock:** | 60# text Sterling gloss white |
| **Ink color:** | 4-color process |
| **Special instructions:** | Prints 2 sides. Cover bleeds. Finished job folds to 5.5 x 9 |
| **DOH Pub #:** | 961-186 |