實用的資訊

1 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。

2 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。

3 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。

4 把食物放在小盤子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裡挖出食物。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，並在兩天內吃完瓶裡的食物。

5 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。

6 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。

7 過敏反應包括：

- 長紅疹
- 脹氣
- 呼吸困難
- 腹瀉

實用的資訊

8 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。

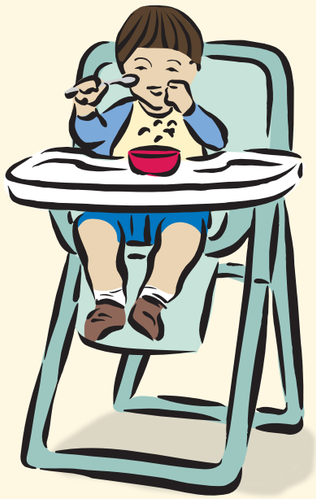
9 以水果代替甜品。寶寶不需要像布丁、蛋羹(Custard)、和水果餡餅之類的寶寶甜品。

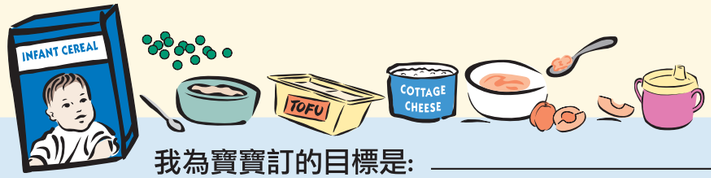
警告：嬰兒很容易被熱狗、果仁、籽仁、爆玉米花、炸薯片、葡萄、葡萄乾、生蔬菜及花生醬所嗆倒，不要給孩子這些食物。絕對不要給您的嬰兒喂蜂蜜或者蜂蜜做的食物，您孩子會因此得重病甚至死亡。

Washington State Department of Health
DOH Pub 961-185 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）。

從出生到8個月大寶寶的進食





我為寶寶訂的目標是： _____

_____

_____

寶寶頭八個月的食品

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的營養部諮詢

剛出生時

新生兒

- ✔ 你的寶寶 能夠吸吮和吞嚥流質
- ✔ 伸吐舌頭

寶寶天生就是該餵以母乳。

因爲母乳是寶寶最好的食品！

如果你是用奶瓶餵奶，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。

在大約 6 個月大時

當寶寶能夠：

- ✔ 在有支撐的狀況下能坐著
- ✔ 寶寶能自己穩住起頭
- ✔ 把食物中毒含在嘴裡併吞下

首先：

- ▲ 開始吃加鐵的嬰兒麥片

開始用純米麥片餵寶寶，然後試用燕麥或大麥的麥片

開始用母奶或配方奶加純米麥片,調得稀薄些,用小匙子餵寶寶。不能把麥片加入奶瓶裡

在大約 6 至 7 個月大時

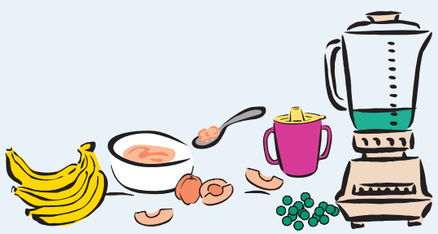
當寶寶能夠：

- ✔ 在有支撐的狀況下能坐著
- ✔ 開始能咀嚼食物

開始：

- ▲ 教寶寶用小杯子喝水
- ▲ 寶寶可以吃水果和蔬菜，但先從蔬菜開始
- ▲ 可以吃去渣或煮熟的菜糊
- ▲ 可以吃去渣的水果 糊

你可用篩檢程式、攪拌機或食物研磨機，調配不加鹽或糖的食物



在大約 7 個月大時

當寶寶能夠：

- ✔ 在協助下使用杯子

開始：

- ▲ 可以開始喝WIC果汁
- ▲ 每天限喝果汁 2 盎司（60 毫升）。
- ▲ 2盎司果汁加2盎司水 混合
- ▲ **只能讓寶寶用杯子喝果汁**

此年齡還不能喝橘子汁或鳳梨汁

在大約 7 至 8 個月大時

當你的寶寶能夠：

- ✔ 用手抓住東西

開始吃去渣或泥狀的食物：

- ▲ 肉

  不可吃熱狗
- ▲ 雞肉
- ▲ 豆子
- ▲ 鮮奶酪（Cottage Cheese）
- ▲ 純酸奶
- ▲ 將壓成泥的熟雞蛋黃加入母奶、配方奶或酸奶中

  不可以吃蛋白
- ▲ 壓成泥的豆腐

同時：

給寶寶吃各式各樣的食物

讓寶寶自己進食

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: Birth to 8 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 #:	961-185