

開始吃固體食物：6 個月大左右

(Starting Solid Foods: Around 6 months)

開始吃固體食物對您的寶寶和您而言，都是令人感到興奮的時刻！

大多數的寶寶在 6 個月大左右，就能開始吃固體食物了。寶寶在能吃固體食物時，會有下列跡象：

- 藉由稍微幫助就能坐立起來
- 可以妥善地控制頭部和頸部
- 餵食食物時會張開嘴巴
- 吃飽時會把頭轉開



如果寶寶太早吃固體食物，寶寶可能會：

- 喝的母乳量減少
- 尚未準備好安全地咀嚼和吞嚥

如果寶寶太晚吃固體食物，寶寶可能會：

- 要很長時間才能接受新的食物和口味
- 學習吃新的口感有困難
- 無法取得需要的所有維生素和礦物質 (例如，鐵)

開始吃固體食物

(Starting solid foods)

在寶寶警醒和放鬆時餵食新食物。這可以增加您寶寶嘗試食用新食物的機會。開始餵食固體食物時，繼續餵母乳。以下是開始吃固體食物的一些提示：

- **每次只給寶寶 1 種新食物。**在加入下一種新食物之前等待 2 天。這樣可以更容易判別寶寶是否對食物過敏。
- **從少量食物開始。**餵食 1-3 湯匙 (5-15 毫升) 的食物。如果寶寶仍然表現出飢餓感，餵食更多食物。
- **依照寶寶的表現來餵食。**餵食食物時，等候寶寶的嘴巴打開。依照寶寶喜好的速度緩慢或快速地餵食。寶寶表現出吃飽的跡象時就停止餵食。絕不要強迫寶寶吃東西。
- **餵食固體食物從一天一次開始。**很快地，寶寶就會準備好一天吃多次固體食物。
- **嘗試新的食物和口味。**有些寶寶是謹慎的飲食者，而且需要一些時間才能相信新食物吃起來是沒問題的。在寶寶決定吃該食物之前，可能需要嘗試餵食許多次。
- **讓寶寶觸摸和探索新食物。**一團亂是可以預見的情況。弄髒的雙手和臉孔可協助寶寶習慣新食物。
- **寶寶的食慾每天都會不一樣。**某幾天，寶寶可能會吃很多，但有幾天則吃很少。在 6 到 12 個月大期間，寶寶會慢慢減少攝取的母乳量，然後吃更多的固體食物。

飢餓的跡象

(Signs of hunger)

- 身體向前傾或伸手抓取食物
- 吸吮或咂嘴脣
- 餵食食物時會張開嘴巴
- 將拳頭放入嘴巴裡



吃飽的跡象

(Signs of fullness)

- 轉過頭不看食物
- 餵食食物時閉上嘴巴
- 用雙手蓋住嘴巴
- 急躁不安或啼哭

健康的餵食關係

(A healthy feeding relationship)

寶寶會透過觀察人們學習。家人一起吃飯時，寶寶就會知道用餐時間就是大家一起吃飯和分享的時刻。

- 身為寶寶的父母，您的職責便是選擇給寶寶吃**何種**食物。寶寶開始吃固體食物時，您就要負責決定餵食寶寶的**時間**和**地點**。
- 而寶寶會選擇要吃**多少**食物。

相信寶寶知道自己是否肚子餓或吃飽了。這樣您就是在教導寶寶聆聽自己的身體。

開始餵食的食物

(Foods to start with)

寶寶需要**鐵質**才能長大和發育。第一種餵食的食物應該是富含鐵質的食物，例如：



- 含鐵質的嬰兒穀片
- 肉類
- 肉類替代品

例如，請參閱第 4 頁的**適合寶寶的健康食物**。

每餐都應該餵食富含鐵質的食物。為了符合寶寶對鐵質的需求，請向寶寶餵食包含鐵質的穀物、各種肉類和肉類替代品。



協助寶寶安全飲食。讓寶寶坐在高椅子上，然後在食用食物時，陪在寶寶身邊。

嘗試新口感

(Try new textures)

打成泥、磨碎、剁碎、切碎或切成丁都是不同食物口感的範例。

重要的是讓寶寶嘗試不同的口感。這有助於寶寶發展新的餵食和飲食技巧。每個寶寶都與眾不同，而且發展到每個階段的速度也有所不同。使用下表作為一般指南。

6 個月	寶寶的階段和技巧	適合的食物口感
	<ul style="list-style-type: none">會將頭抬起來藉由稍微幫助就能坐立起來	壓成糊 滑順 打成泥 
	<ul style="list-style-type: none">不需要幫助即可坐立起來顯示出對自己吃東西的興趣，而且開始自己吃東西開始咀嚼的動作	塊狀 剁碎 磨碎 丁狀  
	<ul style="list-style-type: none">咬和咀嚼用手指頭自己吃東西嘗試用湯匙自己吃東西	柔軟的食物、切碎 煮熟的食物、切碎 
12 個月		

用湯匙吃東西，對寶寶而言是要學習的一項新技巧。

如果寶寶表現出有興趣的樣子，鼓勵寶寶自己吃東西。

在不晚於 9 個月之前，餵食塊狀的食物口感。

基於寶寶安全的考量，視需要改變口感：

(Change textures as needed for baby's safety:)

- 可以將堅硬的蔬菜和水果煮熟或切碎，讓寶寶食用起來更安全。
- 花生醬此類黏稠的食物，則可以塗抹成薄薄的一層。
- 可以將葡萄等小而圓的食物切成 4 塊，然後將果核和種子取出。
- 可以將肉類或長義大利麵條等黏稠且耐嚼的食物，切成一口大小的食物。

應避免的食物：





(Foods to Avoid:)

某些食物可能造成窒息，對於不滿 4 歲的兒童而言不安全。這些食物包含硬糖果、口香糖、爆米花、棉花糖、完整的堅果和種子、有骨頭的魚肉，以及使用牙籤或串叉的任何點心。

適合寶寶的健康食物

(Healthy foods for baby)

寶寶開始吃各種食物之後，請在每餐飲食中包含《加拿大健康飲食指南》(Eating Well with Canada's Food Guide) 中所提的 3 - 4 種食物群組。寶寶可能很喜歡您家庭食用的許多相同健康食物。母乳對寶寶而言仍是重要的食物。

蔬菜和水果	穀類製品	牛奶和替代食物	肉類和替代食物
<p>蔬菜和水果可為寶寶提供許多維生素。</p> <p>為了協助寶寶從食物攝取鐵質，請餵食富含維生素 C 的蔬菜和水果，例如酪梨、綠花椰菜、奇異果、芒果、甜椒和地瓜。</p>  <p>選擇新鮮、冷凍或未添加鹽或糖的罐裝蔬菜及水果。</p> <div data-bbox="131 1192 423 1373"><p>試著磨碎硬質的水果，如蘋果，使它們容易拈起及嚼碎。</p></div>	<p>全穀類是健康的選擇。</p> <p>富含鐵質的寶寶穀類食品對寶寶而言是重要的食物。從單一穀類寶寶穀類食品開始餵食，例如，大麥、燕麥、稻米或小麥。</p> <p>如果寶寶準備好接受新口感，則可嘗試餵食大麥、北非小米、稻米、藜麥、煎餅和吐司條。</p>  <div data-bbox="488 1230 781 1373"><p>煮熟的小塊義大利麵，是很方便的食物。</p></div>	<p>餵食原味優格 (2.5% 牛奶脂肪或更高)。可增添水果來為原味優格增加甜味。</p>  <p>餵食起司，例如巧達或茅屋起司。</p> <p>在寶寶滿 9 - 12 個月時，才能餵食 3.25% 牛奶。</p> <div data-bbox="846 1213 1138 1356"><p>可將硬質起司磨碎或切成方塊，方便寶寶食用。</p></div>	<p>肉類及替代食物可提供鐵質。</p> <p>肉類包含牛肉、雞肉、沒有骨頭的魚肉、羊肉、豬肉、火雞肉和新鮮肉類。</p> <p>肉類替代食物包含黑豆、鷹嘴豆、菜豆、小扁豆、裂莢豌豆、蛋和豆腐。</p> <p>魚肉是健康脂肪的理想來源。鯖魚、鮭魚、虹鱒和鮭魚對您的寶寶是理想選擇。</p>  <div data-bbox="1214 1234 1507 1339"><p>將完全煮熟的雞蛋切成一口大小。</p></div>
<p>隨寶寶成長和發展出更好的飲食技巧，改變食物的口感。</p>			



在寶寶滿一歲之前，千萬不要餵食寶寶蜂蜜 (即使已用巴斯德式殺菌法消毒) 或是包含蜂蜜的食物，因為可能有肉毒桿菌中毒 (食物中毒) 的風險。

適合寶寶的飲料

(Drinks for baby)

寶寶唯一需要的飲料就是牛奶和水。

牛奶

(Milk)

- 在寶寶 9 - 12 個月時，就能餵食寶寶 3.25% (均質) 牛奶。這時，寶寶在大多數的餐飲中都應該包含富含鐵質的食物。
- 母乳可持續符合寶寶的牛奶需求。我們鼓勵持續餵母乳直到寶寶滿 2 歲之後。
- 從寶寶 6 - 12 個月，寶寶會慢慢減少飲用的牛奶量並吃更多固體食物。在寶寶滿 1 歲時，寶寶應該每天喝 2 杯 (500 毫升) 的牛奶。每天飲用的牛奶不要超過 3 杯 (750 毫升)。



水

(Water)

如果您覺得寶寶口渴，則嘗試讓寶寶從開口杯啜飲幾口水。應該要讓寶寶習慣水的味道，但不應該用水來取代牛奶。

果汁

(Juice)

寶寶不需要果汁。餵食寶寶蔬菜和水果，以代替果汁。

如果您決定要餵食果汁，請選擇 100% 的果汁並以開口杯餵食寶寶，以作為正餐的一部分或點心。

寶寶一天飲用的果汁不得超過 ½ 杯 (125 毫升)。



不建議為寶寶提供的飲料

(Drinks not recommended for baby)

- 未經巴斯德式殺菌法消毒的牛奶或果汁對寶寶而言不安全。
- 對寶寶而言，低脂牛奶 (例如，2%、1% 和脫脂牛奶) 沒有足夠的脂肪和能量。在寶寶滿 2 歲之前，不建議提供這些牛奶。
- 在寶寶滿 2 歲之前，不應該使用豆漿和其他植物性飲料 (稻米、燕麥、杏仁、椰子等) 來取代母乳或 3.25% 牛奶。這些飲料沒有足夠的蛋白質、能量和健康脂肪，以協助寶寶成長和發育。
- 含氣飲料、果汁飲料、檸檬汁、維他命/風味水、運動飲料、咖啡、茶或花草茶可能已增添糖或咖啡因，所以不應給寶寶飲用。

製作寶寶食品

(Making baby food)

自己製作的寶寶食品：

- 是簡單又健康的餵食方式
- 可讓您使用其餘家人正在食用的相同健康食物
- 可自行製作，而不增添鹽或糖
- 可使用簡單的廚房工具 (例如，叉子、馬鈴薯壓泥器、攪拌機或刨絲機) 輕鬆製作
- 將食物製作成最符合寶寶飲食技巧的口感
- 比購買現成寶寶食品的價格更便宜
- 教導寶寶享受其餘家人正在享用的相同食物



不建議自己製作寶寶穀類食品，因為這並不包含寶寶成長和發育所需的鐵質。

過敏

(Allergies)

在寶寶滿 6 個月之後，就可以餵食任何健康食物，但需以適當的口感提供。研究顯示等候餵食特定食物只能延遲過敏，並無法確實防止過敏發生。

食物過敏的可能跡象：

- 嘴巴周圍紅腫
- 身體長出疹子或蕁麻疹
- 嘔吐
- 腹瀉
- 胃痛
- 比平常更愛哭泣

這些症狀可能在吃進新食物之後立即發生，或是在幾天之後才發生。某些症狀要更長的時間才發生，如長時間流鼻水、眼睛流淚或腫脹、或生長遲緩。

如果您認為寶寶發生過敏，請停止餵食您認為造成寶寶過敏的食物。向寶寶的醫師預約門診時間。

如果寶寶發生下列過敏症狀，請立即撥打 9-1-1：

- 呼吸困難
- 無法吞嚥
- 舌頭或嘴巴腫脹

如需詳細資訊：

(For more information)

請參閱 [餵食指南：開始吃固體食物 \(Feeding Guide: Starting Solid Foods\)](#)，其中會舉例說明餵食寶寶的食物和數量。

請造訪 healthyparentshealthychildren.ca 以取得餵食寶寶的詳細資訊。

食物安全資訊位於下列網

址：www.healthycanadians.gc.ca/eating-nutrition/index-eng.php，按一下 [食物安全] (Food safety)，然後「適合未滿 5 歲之兒童的食物安全資訊」(Food safety information for children 5 years and under)。

一般健康資訊位於 myhealth.alberta.ca



如需 24 小時全年全天候護理建議及一般健康資訊，請撥打 8-1-1 聯絡 Health Link。