母乳餵養

配方奶餵養

寶寶最初的食物

應避免的食物和飲品

寶寶飽與餓的表現

0-5 個月的寶寶

母乳餵養

建議提問：
- 寶寶在母乳餵養上進行得怎樣？
- 您對於母乳餵養有何疑問？

提示：
- 母乳是寶寶所需的唯一食物。
- 需經常哺乳，24小時內至少哺乳8-12次。
- 避免在第一個月餵寶寶任何配方奶、水、茶或安撫奶嘴。
- 如果寶寶每天用 6-8條尿片、大便超過4次，且醫生指出寶寶體重增加，則說明寶寶已攝取足量母奶。
- 出現問題和需要協助屬正常現象。

資料派發：
- 《獻給初生寶寶—母乳餵養問題答疑》#4 Babies First - Answers for Breastfeeding Problems）
- 《怎樣判斷寶寶是否餓了》（How To Tell If Your Baby Is Hungry）（散頁）
- 《營養充足寶寶的表現》（Signs That Your Baby is Well Fed）（BF書簽）

配方奶餵養

建議提問：
- 在泡奶和餵奶方面您有沒有疑問？

提示：
- 以正確份量的清潔食水依照指示泡寶寶的奶。
- 在餵奶時必需抱著寶寶。
- 別讓寶寶放在床上，把奶瓶墊著的方式餵奶。
- 也不要把 cereal 放在奶瓶餵寶寶。
- 餓的時候，寶寶會吃手，吸允著嘴唇，頭往您懷裡去轉，或煩躁，就是要吃奶的表現。
- 飽的時候寶寶會把頭轉開，睡著了或不想再吃，就應停止餵奶。

資料派發：
- 《初生至六個月寶寶營養指標》（A Nutrition Guide for Infants - Birth to Six Months）
- 《怎樣判斷寶寶是否餓了》（How To Tell If Your Baby Is Hungry）（散頁）

初生嬰兒最初的食物

建議提問：
- 您對嬰兒最初的食物有何問題？

提示：
- 母乳或配方奶是寶寶所需的唯一食物。
- 過早餵食固體食物可以導致過敏或噎著/窒息。
- 待到差不多 6個月大，各方面生理表現顯示已準備就緒時，寶寶就會不需幫助可坐立，伸手、抓握和用勺取食，這時候是開始固體食物的時候。
- WIC 會在第六個月的奶票中增加 cereal。
- 不要把 cereal 放在奶瓶中餵寶寶。

資料派發：
- 《0-8個月》（Birth to 8 Months）

應避免的食物和飲料

建議提問：
- 您聽說過寶寶現在不應吃哪些食物和飲料？

提示：
- 切勿餵蜂蜜或蜂蜜製品。
- 過早餵食固體食物可以導致過敏或噎著/窒息。
- 不要把 cereal 放在奶瓶餵寶寶。
- 建議不要給6個月以下的寶寶喝水或果汁，因為母乳或配方奶已給寶寶充足的水份。
- 未滿週歲的寶寶不能給他喝一般的奶。
-

資料派發：
- 《0-8個月》（Birth to 8 Months）

您選擇的主題

0 - 5 個月寶寶

寶寶飽與餓的表現

建議提問：
- 您怎麼知道寶寶是飽還是餓呢？

提示：
- 餓的時候寶寶會吃手，吸允著嘴唇，頭往您懷裡去轉，或煩躁不安時，就要餵奶了。。
- 飽的時候寶寶會把頭轉開，緊閉著嘴，睡著或不想再吃，就應停止餵奶。
- 寶寶需要每2-3小時餵一次母乳或配方奶，夜間亦不例外。
- 不要強迫寶寶喝完奶瓶中的奶。
- 如果寶寶每天用 6-8條尿片、大便超過4次，且醫生指出寶寶體重增加，則說明寶寶已攝取足量的奶。

資料派發：
- 《初生至六個月寶寶營養指標》（A Nutrition Guide for Infants - Birth to Six Months）
- 《怎樣判斷寶寶是否餓了》（How To Tell If Your Baby Is Hungry）（散頁）
- 《營養充足寶寶的表現》（Sign That Your Baby is Well Fed）（BF書簽）

本機構對所有需要服務者一視同仁。華盛頓州WIC禁止任何歧視。
此文件還備有其他版本格式，可供殘障人士索取。
請打電話索取，電話號碼是1-800-841-1410（TDD/TTY專線：1-800-833-6388）。

Washington State WIC Nutrition Program
PUBLIC HEALTH ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON
Washington State Department of Health
DOH 960-024 November 2011 Chinese