開始輔食

餵養訣竅

開始使用杯子

應避免的食物和飲品

開心進食

.開始試嘗輔食品

建議提問：
- 您對於以固體食物餵養寶寶方面有何疑問？

提示：
- 待到寶寶 6 個月大，各方面生理表現顯示已準備就緒，例如可以無需幫助可坐立，伸手、抓握和用勺取食。
- 首先開始餵寶寶 baby cereal 或稀薄去渣的菜糊。
- 切勿用奶瓶餵寶寶 baby cereal 或任何食物。
- 每次只試一種新食物。您可能需要餵多次後寶寶才會喜歡這種新食物。
- 寶寶需要練習怎麼吃固體食物。要有耐性。他們會吃得一塌糊塗。
- 8 個月左右的寶寶喜歡用手自己抓取較小的食物吃。

資料派發：
- 《6 - 12個月寶寶的飲食》（Feeding Your Baby 6 to 12 Months）
- 《我已準備好！輔食品餵養》（I’m Ready! Feeding Family Foods to Your Baby）

餵養訣竅

建議提問：
- 在泡奶或餵奶方面，您有沒有疑問？

提示：
- 母乳還是寶寶的最佳食品。
- 12個月時逐漸減少用奶瓶至完全不用奶瓶為止。母乳餵養的寶寶，則可繼續哺乳，由您和寶寶自己決定停止哺乳的時間。
- 寶寶開始吃輔食固體後，喝奶也會逐漸減少了，但是奶仍然保持為寶寶的主食。
- 讓寶寶用勺子或手自己吃。要有耐性。他們會吃得一塌糊塗。
- 熱狗、薯條、薯片、堅果、葡萄、爆米花和糖果容易令寶寶噎著/窒息。

資料派發：
- 《6 - 12個月的飲食》（Feeding Your Baby 6 to 12 Months）
- 《我已準備好！輔食品餵養》（I’m Ready! Feeding Family Foods to Your Baby）

開始使用杯子

建議提問：
- 對於讓寶寶開始使用杯子您有什麼疑問？

提示：
- 約 6個月大，開始教寶寶學用杯子。
- 寶寶 12個月時逐漸少用奶瓶至戒用奶瓶為止。母乳餵養的寶寶則可以繼續哺乳，停止哺乳的時間則由您和孩子自己決定。
- 一歲以後還用奶瓶喝奶的孩子體重有時會超重。
- 晚上睡覺時必需用奶瓶的話，奶瓶只能放開水。
- 每天只給寶寶不超過 2 安士的果汁加入等量水稀釋。
- 未滿週歲的寶寶，不能喝一般的奶。

資料派發：
- 《是時候用杯了—6 - 8個月》（Time for a Cup - 6 to 8 month old）

應避免的食物和飲料

建議提問：
- 您聽說過您的寶寶現在不該吃哪些食物和飲料？

提示：
- 不要餵寶寶蛋白或蜂蜜製品。
- 熱狗、薯條、薯片、堅果、葡萄乾、葡萄、爆米花和糖果極易令寶寶噎著/窒息。
- 寶寶進食時，您應坐在他/她身邊。
- 未滿週歲不能喝一般的奶。
- 不給寶寶喝含高糖份、沒營養的飲料，例如Kool-Aid、汽水和果汁味飲料。

資料派發：
- 《0 - 8個月》（Birth to 8 Months）
- 《6 - 12個月的飲食》（Feeding Your Baby 6 to 12 Months）

您選擇的主題

開心進食

建議提問：
- 您覺得寶寶吃飯時有疑問嗎？

提示：
- 父母決定孩子的食物和吃飯時間。吃多少則由孩子自己去決定。
- 用餐時間關上電視，全家人一起來用餐
- 寶寶玩弄食物屬正常現象。
- 吃飯的時間是給爸爸和其他家人參與餵寶寶的好機會。
- 寶寶需要練習如何吃固體食物。要有耐性，他們會吃得一塌糊塗。

資料派發：
- 《0 - 8個月》（Birth to 8 Months）
- 《6 - 12個月的飲食》（Feeding Your Baby 6 to 12 Months）

6 - 12 個月的寶寶

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 960-025 November 2011 Chinese