

母乳喂养与添加辅食



在出生头几个月母乳的成分是全面的，能满足宝宝的营养需要。随着宝宝长大，你应该考虑添加辅食：何时开始添加辅食？如何开始？开始时应该选择什么食物？用什么方式喂宝宝？哪些食物需要避免？怎样结合母乳喂养与辅食？请通过这个手册来学习。

何时开始

“世界卫生组织建议母亲们在宝宝出生后的六个月内只喂母乳，使宝宝达到最佳的成长、发育和健康状态。六个月后，为了满足宝宝不断变化的营养需求，应该添加辅食，并且母乳喂养应该持续到宝宝两周岁或更久”。

纯母乳喂养（宝宝只吃母乳，不添加任何其它食物和饮品）可以给六个月以内的宝宝提供足够的营养。在宝宝六个月左右，母乳就不能完全满足宝宝营养的需求。宝宝到这个年龄，他从发育和生理方面都比较适合开始吃辅食。开始添加辅食的三个好方针有：

1. 宝宝的年龄是六个月左右
2. 不要早于四个月
3. 观察宝宝从发育方面有准备吃辅食的信号。

不要在四个月之前：

大家都同意：不要在宝宝四个月内开始添加辅食。为什么？

- 宝宝肠道还没足够成熟，不能消化固体食物。
- 宝宝的免疫系统还没有能力处理食物，也没有能力抵抗病菌和过敏原。
- 从发育方面来看，宝宝还不适合添加辅食：
 - 小宝宝有舌头推力反射：他会自动把辅食推出来，也不能把食物移到嘴最里面。在四到六个月的时候这个反射会渐渐消失。
 - 在四个月内，宝宝的吞咽系统是用来吸吮的，而不是用来嚼或吞咽的。
 - 在宝宝吃辅食的时候，最好让他坐直。大部分宝宝会在五到七个月大的时候学会坐立。
 - 在六个月左右的时候，宝宝喜欢模仿周围的人。和你坐在一起的时候，他会学你的动作。这是很合适的时间教他吃食物。

四到六个月开始添加辅食合适吗？

考虑到过敏的问题，一些卫生机构建议在宝宝四到六个月就开始提供少量的食物。有明确的证据显示如果宝宝在母乳喂养时候同时开始吃谷物或其它辅食会减少脂泻病和过敏的机率。早吃谷物（在四到六个月内）可能有效减少脂泻病。但这并不意味着所有宝宝都要在四个月开始吃辅食！对于过敏的机率，没有证据显示四月、五月、六月开始吃辅食会有任何区别。不仅是这样，我们也不能只考虑过敏的问题来决定何时开始添加辅食。营养需求、得病的风险、过早添加辅食导致吃母乳太少、发育是否合适吃辅食等等都是要考虑的因素。所以还是要考虑上面说过的：在六个月左右开始添加辅食，不能早于四个月，观察宝宝从发育方面



有准备吃辅食的信号。

当宝宝准备好：观察宝宝，而不是日历。

每个宝宝发育过程不同。你的宝宝是否准备好吃辅食不是取决于年龄，而是他自己的发育。最好的办法是看日历同时也观察宝宝的这些信号（大约会在六个月左右出现，有的宝宝早，有的晚）：

- 你的宝宝可以自己坐直。
- 宝宝已经失去舌头推力反射，不会再自动推出辅食。
- 宝宝开始有“钳形抓握”的能力（他可以用拇指和食指抓起食物或者其他东西）。
- 宝宝可以从一个盘子里拿食物，嚼和咽。
- 宝宝对你吃东西表现出兴趣，可能也试图抓食物。

如何开始

辅食是添加的，它不能替代母乳。

在宝宝六个月到一岁添加辅食是补充母乳，而不是代替母乳。宝宝一岁的时候，母乳提供 75%的营养需要，然而辅食只占 25%。所以要慢慢开始添加辅食，不要使它代替更有营养的母乳，要继续按需哺乳。在宝宝一岁以后，辅食会变成更主要的营养来源，然而母乳仍旧提供 35%-40%的营养。

开始要少量。

在宝宝表现出准备好吃辅食的时候，开始要少量地提供食物：开始一茶匙就够了。在接下来的几个月逐渐增加。不过，不要数着数喂。要观察宝宝发出的信号来增加辅食的量，但要注意母乳在头一年仍旧是宝宝主要的营养来源。

各种喂宝宝的方法：

勺或者手指：你可以用一个光滑、圆圆的塑料勺喂宝宝或者你可以用你干净的手指。你的手指很软，温度也合适。你的手指也可以感觉到食物的冷热。用指尖沾满食物，放在宝宝嘴唇上，让他吸吮你的指尖。接着，把食物伸向宝宝的舌尖。如果食物被宝宝吞掉，试着把下一部分食物放在宝宝舌头中间。如果宝宝很愿意接受手指上的食物，下次可以多喂一点。

提供几片食物，让宝宝自己吃：另一种喂辅食的方法是 Rapley 方法。你提供几片食物，让宝宝自己决定吃什么，吃多少。最好的方法是大家一起吃。宝宝自己坐在宝宝椅上。确保他可以坐直（也许需要提供一些支持）。你给他几片他拳头大小的食物，这样他比较好抓。蔬菜需要稍微煮一下（要熟，但不要太软）。让宝宝做做实验。有些食物会到他嘴里，但剩下的大部分可能会扔得到处都是。在宝宝椅下垫一块塑料会减少很多麻烦。记着目标只是让宝宝尝尝新口味和辅食的材质，而不是喂饱他。观察宝宝吃饱的信号。不要喂得过饱。

每次介绍一种新食物：

每次介绍一种新食物（不要混合几种食物），等至少两到三天再介绍下一种。每种新食物介绍之后，观察过敏反应，比如腹泻、疹子、呕吐。如果任何这些反应发生，请停止喂这种新食物，联系宝宝的医生。

提供辅食的时间：

在早上提供新食物。万一宝宝对一些食物有不好的反应，在早上提供新食物的好处是肠胃难受到了晚上消失。晚上喂新食物有可能会导致晚上疼痛而醒来，睡不好。



在你不忙的时候。当宝宝在学习吃辅食的时候，脏乱是意料之中的事情。不要快速喂养。饭不是为了喂饱，也是一个社交经历。花点时间，享受宝宝成长的这个新阶段。

晚上吃辅食不能帮助宝宝彻夜睡眠。许多家长开始在晚上喂米粉粥因为一些家长错误地认为或者被告知喂辅食可以帮助宝宝彻夜睡眠。然而，根据可靠的研究显示，宝宝睡前吃辅食和不吃辅食对宝宝睡眠没有影响。

不要在奶瓶里放米粉粥，因为宝宝有可能窒息。它也会增加宝宝的饭量，使宝宝过胖。然而，如果宝宝有胃食管反流，加浓宝宝的奶是可以的。这种情况，要问问宝宝的医生。

提供什么食物

提供各种食物。类型和顺序不重要。

以前的方法是为了减少过敏的风险，等待宝宝的系统更成熟之后再给宝宝吃一些食物，比如果仁、麦子、豆子、鸡蛋和鱼。然而，最近的研究否定了这一点。现在的认识是一旦开始添加辅食，**各种不同的食物都要给宝宝吃，类型和顺序不重要。**

万一有食物过敏。

如果宝宝已经对某种食物过敏，他和母乳喂养的妈妈通常需要避免吃这些食物。在这种情况下添加辅食最好咨询营养专家。

提供肉类。

铁和锌是六个月以后需要从辅食中得到的两种矿物质。但宝宝各有不同。这两种矿物质最好的来源是肉。

提供水果和蔬菜。

一些医生建议先开始喂蔬菜，后喂水果。然而没有足够的证据显示宝宝会不喜欢蔬菜如果他们先吃水果。宝宝生来就爱吃甜的，喂食物的顺序不能改变这一天性。添加辅食的主要目标是让宝宝学习吞咽不同质地的食物。开始给宝宝吃蔬菜的时候，先给他吃甜的几样：胡萝卜和红薯。

麦片和全谷粒。

宝宝 8-9 个月时，可以开始喂米粉粥或麦片粥。不要混合几种麦片给宝宝吃直到你已经试着分开喂了每一种食物并且确定宝宝对任何一种都不过敏。把麦片和母乳混合（或者配方奶粉直到一岁）。避免白米米粉粥。给宝宝吃全食物和全谷物，而不是加工过的白米面产品。

母乳、配方奶粉和果汁。

宝宝需要喂母乳或者加铁的配方奶粉直到一岁。一岁以后母乳或者牛奶都可以喂。添加辅食时，可以用杯子给宝宝喝一点水或母乳。控制喂水的量，最好只要在吃饭时喂一点。六个月内的宝宝不要喂果汁。宝宝不需要喝果汁来满足他的营养需要。孩子会对果汁上瘾而吃不够其它食物。如果选择给六个月以后的宝宝喂果汁，吃饭时可以喂几口。像其它食物一样逐渐加量，每次介绍一种。喂消毒的 100% 纯果汁（没有添加的糖分），用水稀释。限制喂果汁的量，每天不要超过 100-150 毫升（直到孩子六岁的时候）。

准备宝宝的食物

保持高标准的卫生。

在家准备食物不仅更健康有营养，它也比商业婴儿食品便宜。当你准备宝宝的饭



时，要保持高标准的卫生。食物不干净造成 6-12 个月大的宝宝腹泻是很常见的。所以要确保你用干净的设备，在准备食物前要洗手。冷藏不需要的食物，喂宝宝之前检查食物是否变坏。

准备宝宝的食物的时候，不要放调料、盐或者糖。

提供拳头大的食物片或者用叉子弄碎。

如果你等到宝宝准备好吃辅食，不需要把食物煮成泥，用叉子弄碎就行了。你也可以提供片状的、宝宝拳头大的食物（只要宝宝可以坐直，会把手或者其它东西送到嘴里）。

把食物煮熟。

你的宝宝可以吃生香蕉或者熟透的牛油果，但是其它水果和蔬菜需要洗、剥皮、去掉坑和籽之后煮熟（但是不要太软）。比如：

胡萝卜：胡萝卜，去皮蒸熟。

红薯：洗干净，微波 7-8 分钟，打开供应（确保你试过“烫的地方”，因为微波食物也许受热不平均）。或者洗干净红薯并去皮用少量水煮或者蒸熟。用一点水弄碎。

苹果和梨：准备成酱。生的削过皮的苹果或者梨片可以给大于一岁的宝宝吃。

可以给宝宝吃的其它食物：

煮好的豌豆、玉米、土豆、烤好的面包片、橙子片、煮好的鸡腿或鸡翅肉（去皮）、炒鸡蛋、煮鸡蛋、煮好的面条、去骨去皮的鱼。

要避免的食物

避免易噎的食物直到孩子 3-4 岁：果仁或者瓜子、葡萄干、爆米花、生蔬菜、没去皮的水果、热狗、香肠、整个葡萄或者樱桃、硬或粘的糖（比如棉花糖或者泡泡糖）、大块花生酱。

不要喂一岁内的宝宝蜂蜜因为有食物中毒的可能（机率很小）。

含有高硝酸盐的食物（比如甜菜、菠菜、绿豆、生菜、胡萝卜）可能造成小宝宝不常见的贫血。宝宝一岁前要限制吃这些食物。

喂养时间=家庭时间

喂宝宝最好的地方是一家人吃饭的地方。研究显示按时和家人一起吃饭对孩子成长有积极效果。小孩子喜欢被当作家庭的一部分，坐得和家人一样高。一起吃，互相谈话，养成好习惯（但是不要期待太多。做好脏乱的准备，允许宝宝用手吃、挤、压、弄碎食物。这些都是好的学习经历）。注意在宝宝吃喝的时候看好他。

开始添加辅食并继续母乳喂养-也许会怎样

宝宝的喜好和准备好吃辅食的情况不同，所以非常难设定一个确定快速的规则何时开始做什么。以下是一些可行的建议：

出生到 2, 3 星期：母乳喂养每天 8-12 次。

直到六个月：按需哺乳（每天 5-8 次）

不要早于四个月，在六个月左右，观察宝宝从发育方面有准备吃辅食的信号：开始添加辅食



年龄	食物	饮料
6 个月	每天喂一次食物	按需哺乳（每天 5-8 次） 先哺乳，然后喂辅食
7 个月	每天喂一到两次辅食	按需哺乳（每天 4-7 次） 先哺乳，然后喂辅食 和饭一起喂几口水或者稀释的果汁
8-9 个月	每天喂两到三次辅食	按需哺乳（每天 4-7 次） 先哺乳，然后喂辅食 和饭一起喂几口水或者稀释的果汁
10-12 个月	每天喂三次辅食	喂辅食后哺乳，继续按需哺乳 其它时间用杯子喂水或稀释的果汁

根据以下资料编辑：

Broekhuijsen, Mary, Kleintjes, Stefan, *Borstvoeding*. 1:st., 231-237, Het Spectrum BV, 2008.

Riordan, Jan, Wambach, Karen, *Breastfeeding and Human Lactation*. 4th ed., 601-605, Jones and Bartlett Publishers, 2010.

Anderson, Joy, Australian Breastfeeding Association. Jan. 2014. *Confused about introducing solids?*
<http://www.breastfeeding.asn.au/bf-info/weaning-and-introducing-solids/solidsconfusion> (Accessed 2015-4-7)

Johns Hopkins Medicine. *Feeding Guide for the First Year*.
www.hopkinsmedicine.org/healthlibrary/conditions/adult/pediatrics/feeding_guide_for_the_first_year_90,p02209/ (Accessed 2015-4-7)

Kleintjes, Stefan. Kenniscentrum van borstvoeding. *Borstvoeding en de introductie van bijvoeding. Klaar voor bijvoeding? Durf je kindje de leiding te geven.* <https://www.borstvoeding.com/bijvoeding/blw/bijvoeding.html> (Accessed 2015-4-7)

Kellymom. August 2, 2011. *How do we get started with solids?* <http://kellymom.com/nutrition/starting-solids/solids-how/> (Accessed 2015-4-7)

Healthychildren.org. American Academy of Pediatrics. *Switching To Solid Foods*. 7/9/2014.
<http://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/feeding-nutrition/Pages/Switching-To-Solid-Foods.aspx> (Accessed 2015-4-7)

Ask Dr. Sears. *Introducing Solid Foods*. <http://www.askdrsears.com/topics/feeding-eating/feeding-infants-toddlers/starting-solids/introducing-solid-foods> (Accessed 2015-4-7)

Kist-van Holthe, Joana, Bulk-Bunschoten, Anneke, Wensing-Souren, Carry, Vlieg-Boerstra, Berber, Kneepkens, Frank, Kuijpers, Ton, De Kroon, Marlou, Sprikkelman, Aline, HiraSing, Remy. Nieuwe adviezen voor preventieve van voedselovergevoeligheid. *Tijdschrift voor Verloskundigen*, no. 3 (2014):19-21.

请注意，我们的信息只为一等的教育或科普的目的而提供，不能代替专业医疗建议。请针对你的情况寻求医生的专业建议。一定不要因为本资料的某些内容而忽略或推迟寻求专业医疗意见。
本宣传页由泌乳教育资源网 www.yunfuxuexiao.net 提供。© Petra de Ruiter – ter Welle