

嬰兒喂食指南

Infant Feeding Guidelines

- ◆ 除非儿科医生有其他指示，不到六个月大的婴儿应喂食人奶或含铁的人工婴儿奶。喂食其他食物非但对婴儿没有好处，反而可能有害。
- ◆ 当婴儿的体能发展到以下的水平时，则可喂食固体食物：
 - 扶著可坐
 - 头颈较硬朗
 - 可口含食物并吞下（即并非用舌头顶匙羹）
- ◆ 开始喂食婴儿谷类食物（Infant cereal）时，最好先试试米制类食品，因米制类食品较少引起过敏。喂完人奶或人工婴儿奶後喂食一两匙，开始时加入人奶，人工婴儿奶或开水来调稀些。
- ◆ 每次尝试一种新的食物，最好相隔五至七天，并留意有无过敏的症状，如皮肤红疹，肚泻或肚痛等。容易引起过敏的食物有：花生，橙，番茄，牛奶，蛋白，黄豆製品，麦类制品，玉米和巧克力。
- ◆ 开始时喂食单一食物，不要混合其他食物一起喂食，这样有助於你辨别出哪一种食物会引起过敏。
- ◆ 用匙羹喂食固体食物，不要将固体食物装入奶瓶内（因可能会引起哽塞）。
- ◆ 当婴儿可以使用啜杯时（大约六个月大），才给果汁喝。稀释，非橘类并加维他命 C 的果汁，如苹果，葡萄及啤梨汁。少用奶瓶喂人奶或人工婴儿奶可有助於帮助婴儿断奶。
- ◆ 婴儿的食物及饮料中不要加入盐，糖，蜜糖，葡萄糖及油脂等。蜜糖可引起食物中毒，而其他几种添加物会影响婴儿将来的健康。
- ◆ 减少给婴儿喂食粥，因為粥的营养价值较低。在粥内加婴儿麦片，碎肉或菜可增加营养价值。
- ◆ 避免在婴儿的食物中添加盐份很高的食物，如，鹹鱼，瑶柱，虾米，腊肠或腐乳等。
- ◆ 避免喂给婴儿容易引起哽塞的食物，如果仁，瓜子，糖果，粟米，香肠，硬或有核的食物。
- ◆ 一岁以上的婴儿才可喂食蛋白和全脂牛奶。蛋白较难消化并容易引起过敏，而全脂牛奶则可能引起肠胃出血。
- ◆ 十至十二个月的婴儿应戒用奶樽。



每日餵食份量建議	1 至 3 个月大	4 至 5 个月大	6 至 7 个月大	8 个月大	9 至 10 个月大	11 至 12 个月大	12 个月以上
人奶	经常餵哺 (8-12 次)	经常餵哺 (4-6 次)	按需餵哺 (3-5 次)	按需餵哺	按需餵哺	按需餵哺	人奶或全脂奶 (16-24 安士)
嬰兒奶	16-32 安士 (8-12 次)	24-40 安士 (4-6 次)	24-32 安士 (3-5 次)	16-32 安士 (3-4 次)	16-32 安士 (3-4 次)	16-24 安士 (3-4 次)	全脂奶 (16-24 安士)
嬰兒谷类食物			4-6 汤匙	1 -1½ 杯	1½ -2 杯	1½ -2 杯	1½ -2 杯
蔬菜类			½ 杯 (糊或泥狀)	½ -1 杯 (糊或泥狀)	½ -1 杯 (糊或泥狀)	1 杯 (切碎)	1 杯 (切碎)
水果类			½ 杯 (糊或泥狀)	½ -1 杯 (糊或泥狀)	½ -1 杯 (糊或泥狀)	1 杯 (切碎)	1 杯 (切碎)
嬰兒果汁			4 安士 或以下	4 安士 或以下	4 安士 或以下	4 安士 或以下	4 安士 或以下
澱粉类食品				2-4 汤匙 (马铃薯, 米饭, 麵製 品, 豆泥)	2-4 湯匙 (马铃薯, 米饭, 麵製 品, 豆泥)	¼ 杯 (马铃薯, 米饭, 麵製 品, 豆泥)	¼ - ½ 杯 (马铃薯, 米饭, 麵製 品, 豆泥)
蛋白质类食品			½ 杯肉 (糊或泥狀)	1 杯 (泥狀肉類, 魚, 豆腐, 软芝士)	1 杯 (泥狀肉類, 魚, 豆腐, 软 芝士, 蛋黃)	1 -1½ 杯 (碎肉, 魚, 豆腐, 软芝 士, 蛋黃)	1 -1½ 杯 (碎肉, 魚, 豆腐, 软芝 士, 雞蛋)
手抓小食				1 小块餅乾 1 片去皮烘 面包	1 小块餅乾 1 片去皮烘 面包	1 小块餅乾 1 片去皮烘 面包	2 小块餅乾 2 片去皮烘 面包