

婴幼儿辅食添加

引言： 你可能听说过“宝宝 6 个月才能添加辅食”。但是不少妈妈表示，家里的小宝宝还不到 6 个月，早就对食物垂涎欲滴了，能不能提早添加呢？

一、宝宝 5 个月，可以给宝宝添加辅食吗？（[婴儿什么时候学吃？](#)）

答： 辅食是指除母乳和/或配方奶以外的其他各种性状的食物。给宝宝添加辅食的最好时机，一般是在 4~6 个月。若奶水充足建议 6 个月添加辅食。辅食添加不能过早（容易引起过敏、腹泻等）也不能过晚（导致营养不足，错过宝宝味觉敏感期，易致挑食偏食形成）。

为什么要添加辅食的依据：

①从营养上说，尽管母乳是 6 个月婴儿内最重要的营养来源，但这个阶段母乳已经不能完全满足宝宝所有的营养需求，比如他出生时携带的铁已经消耗殆尽，并且母乳中的铁含量很低，不能满足婴儿的需要，单纯母乳喂养容易发生缺铁性贫血；②其次，适时添加辅食，可以很好地锻炼宝宝的咀嚼、手眼协调等各项能力。③另外，从生理机能上说，在此阶段婴儿挺舌反射消失，具备主动吞咽功能，唾液分泌增多，所以，满 4 个月至 6 个月之间，就可以根据具体情况考虑适时地给他添加辅食。

所以，综合评价婴儿发育成熟水平，当你家宝宝已经具备了以下这些表现，就可以考虑给添加辅食。①对大人吃东西十分感兴趣，会盯着饭菜看、嘴巴跟着动、流口水、吃手等；②挺舌反射消失，就是家长把小勺放到宝宝嘴边时，他会主动张嘴吮吸，而不是把勺子顶出

来；③他坐稳时能控制头的转向。 另外，对于那些母亲奶水不足或是有贫血现象的宝宝来说，可以考虑在满 4 个月后就开始添加辅食了。

二、添加辅食的建议？（吃什么食物？）

添加辅食时，需要遵循三大原则，食物由一种到多种，量由少到多，性状由细到粗。

婴儿 3 月可添加鲜果汁、菜汤（给他尝尝味道），4~6 个月添加米糊、稀粥、蛋黄、鱼泥、菜泥、水果泥。7~9 月引进固体食物，软饭、馒头、饼干等，锻炼咀嚼功能。（对宝宝的构音也有帮助）。9 月龄开始学用勺自喂，1 岁后使用杯子喝奶，建议摒弃奶嘴喝奶。（以免影响牙齿整体的发育）。

三、强调注意事项：

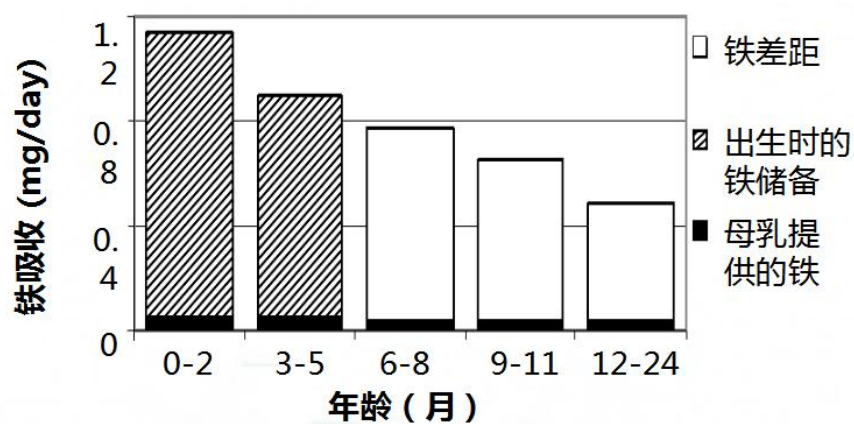
（一）咀嚼行为学习的敏感期是 4~6 个月，此时是宝宝添加辅食的最佳时间，但要继续母乳喂养最好到 1 岁以后。

（二）注意饮食卫生，食材要新鲜，确保没有腐败变质。1 岁以内不需要添加调味品，尽量减少糖盐的摄入量。

（三）提倡顺应喂养，鼓励但不强迫或放任喂养。喂养人需要有足够的信心和耐心（有时要反复尝试 10~15 次或 5~7 天），用鼓励和赞扬的策略促进儿童进食。

台州市立医院儿科

陈美芸 主任医师



年龄	食物质地	喂养次数	每餐量
6个月	稠粥、泥糊状的食物	继续母乳喂养 每日2次正餐	2~3勺
7~9个月	稠粥、泥糊状的食物	继续母乳喂养 每日3次正餐	逐渐增至2/3碗
10~12个月	切得很碎的食物， 能用手抓的食物	继续母乳喂养 每日3次正餐 1次加餐	每餐3/4碗
1~2岁	家常食物 必要时切碎或捣碎	继续母乳喂养 每日3次正餐 2次加餐	每餐1碗

