

促进宝宝进食的技巧

宝宝的进食问题往往令一些妈妈头疼。只要掌握一些喂养技巧，就可以令宝宝愉快进食，妈妈也可以轻松许多。

1、为宝宝创造愉快的气氛

最好在你感觉轻松，宝宝心情舒畅的时候喂宝宝，因为紧张的气氛会破坏宝宝的食欲以及对食物的兴趣。记住妈妈要保持轻松的态度。

2、尝试了解宝宝进食的反应及身体语言

如果宝宝肚子饿，当他看到食物时会兴奋得手舞足蹈，身体向前倾并张开嘴。相反，如果宝宝不饿，他会闭上嘴巴把头转开或者闭上眼睛睡觉。

3、切忌在宝宝进食时强迫或责备他

宝宝进食情绪不好时，即使勉强吃下去，也常常会感到肚子不舒服。因为这时肠胃分泌的消化液受抑制，肠胃蠕动减弱，从而影响对食物的消化和吸收。切忌强迫宝宝进食，否则宝宝会产生抵触情绪，形成条件反射的拒食。

进食时多鼓励，宝宝当宝宝出现食欲低下时，请用鼓励、暗示和说服的方式帮助宝宝

3、咀嚼训练

吸吮是天生的，而咀嚼需要学习，需要家长的培养。有的孩子两岁了还不会吃饭，其实就是不会咀嚼。原因有两个：一是辅食添加不合理，习惯给孩子吃泥状食物，孩子不必咀嚼，只要囫圇吞枣地进食就行了。二是家长在喂饭的时候一次给孩子过多的食物，孩子嘴里被食物塞得

满满的无法咀嚼，就会养成含饭的习惯。久而久之，家长会发现孩子吃一顿饭要很长时间，饮食没有规律，饭量也很小。家长要学会科学喂养，不要出于好心让孩子多吃而给孩子带来饮食上的不良习惯。不及时添加辅食，会影响孩子咀嚼能力的发育，影响语言的发展。