

健康专家 有话说

如何给宝宝添加辅食

本期专家: 石家庄市妇幼保健院儿二科主任医师史军然
何时添加辅食

4个月以后的宝宝, 消化酶分泌日益完善, 为补充乳类营养成分的不足, 满足其生长发育的需要, 锻炼咀嚼功能, 为断奶做准备, 从4个月起, 无论是人工喂养、混合喂养, 还是母乳喂养的宝宝, 都应逐步地添加辅助食品。

辅食添加的重要性

婴儿满4个月以后, 从母乳或牛乳中获得的营养成分已不能满足生长发育的需要, 必须及时添加一些食品, 以补充母乳或牛乳中营养素的不足, 帮助婴儿健康成长。比如4-6个月的婴儿从母亲那里获得的铁已基本用完, 而无论是母乳还是牛乳中铁的含量都不足, 因此, 此阶段的孩子容易得缺铁性贫血, 在添加辅食时就应注意添加含铁丰富的食物。

添加辅助食品也可以为婴儿的断乳做好准备, 所以婴儿的食品又称离乳食品, 其涵义并不完全是指在断奶时所摄入的食品, 而是指从单一的母乳(或牛乳)喂养到完全断乳这一阶段内所添加的食品。

为了训练婴儿的吞咽能力。习惯于吃奶类(流质液体)的婴儿逐渐过渡到将来吃固体食物, 需要有一个适应的过程, 这个过程要有半年或更长的时间, 婴儿可以从吃糊状、细软的食品开始, 最后逐步适应固体食物。

为了训练婴儿的咀嚼功能。随着月龄的增大, 婴儿齿龈的黏膜逐渐坚硬, 尤其长出门牙之后, 给以软的半固体食物, 婴儿会用齿龈或牙齿去咀嚼食物, 然后吞咽下去, 所以及时添加辅食有利于婴儿咀嚼功能的训练, 有利于颌骨的发育和牙齿的萌出。

添加辅食应遵循以下原则

1. 让婴儿逐步适应。先试一种辅食(如米粉), 经3-7天适应后再试另一种(如麦粉), 逐步扩大品种。在婴儿

“试吃”阶段要注意是否有过敏现象(如皮肤出疹、腹泻、呕吐等), 如果有过敏现象应暂时停喂。

2. 辅食要由稀到稠、由淡到浓。开始冲调米粉时要冲得稀薄一些, 使婴儿容易吞咽, 婴儿适应之后再逐渐增加其稠度。

3. 辅食的量从少到多。一种辅食已经适应之后, 可以逐渐增加其量。

4. 辅食要由细到粗。细嫩的食物容易吞咽、消化, 如先用菜叶制成菜泥喂给婴儿, 以后逐渐可以将菜剁得粗一些, 制成碎菜。

4-6个月宝宝可以添加的辅食

1. 米粉糊或稀粥。锻炼宝宝的咀嚼与吞咽能力, 促进消化酶的分泌。

2. 蛋黄。蛋黄含铁高, 可以补充铁剂, 预防缺铁性贫血。做法: 煮好的蛋黄, 取1/4个用米汤或牛奶调成糊状, 用小勺喂。

3. 鱼泥。补充蛋白质、铁及各种维生素。做法: 将鲜鱼去内脏洗干净, 放入锅内蒸熟或加水煮熟, 去净骨刺, 挤压成泥, 可调入米糊中食用。

4. 水果泥。补充维生素、纤维素。做法: 将水果用匙刮成泥状喂, 逐渐增加量。

5. 菜泥。将新鲜深色蔬菜(如菠菜、青菜、油菜等)洗干净, 细剁成泥, 在碗中盖上盖子蒸熟, 胡萝卜、土豆、红薯等块状蔬菜宜用火煮烂或蒸熟后挤压成泥状, 菜泥中加少许素油, 以急火快炒即成。

4-6个月宝宝一日饮食举例

6:00, 母乳或配方牛乳 200毫升左右, 小儿鱼肝油丸 1粒。

8:00, 开水或果汁 30-60毫升。

10:00, 营养米粉 10-20克, 食油 2克, 蛋黄 1/4-1/2个, 菜泥 15-30克。

14:00, 母乳或配方牛乳 200毫升左右。

6个月以后宝宝辅食添加品种

6个月以后的宝宝, 一昼夜仍需喂奶3-4次, 如果是喂牛奶的, 全天总量不应少于600毫升。在以奶或奶制品为主的基础上, 外加辅食。

1. 添加干、硬食物: 如粥、烂面、小馄饨、烤馒头片、饼干、瓜果片等, 以促进牙齿的生长并锻炼咀嚼吞咽能力, 还可让宝宝自己拿着吃, 以锻炼手的技能。

2. 添加杂粮: 让宝宝吃一些玉米面、小米等杂粮做的粥。杂粮的某些营养素高, 有益于宝宝的健康生长。

3. 增加动物性食物的量和品种: 如可以给宝宝吃整只蛋了, 还可增添肉松、肉末等。

逐渐使辅食多样化

宝宝每天的饮食包括五大类: 1. 乳类, 母乳或牛乳。2. 粮食类。3. 肉蛋、豆制品类。4. 蔬菜、水果类。5. 油类。

只有每天都吃到这些食物的混合制品, 宝宝才能获得均衡合理的营养。

从7个月开始, 还可训练宝宝用杯、碗喝东西。开始尝试时, 可先给婴儿一只体积小重量轻易拿住的空茶杯, 让他们学着大人样假装喝东西, 有了一定兴趣后, 父母每天鼓励他们从杯、碗里呷几口奶或水。

8、9个月的宝宝非常喜欢和大人一起进食, 看到父母吃饭时, 他会不由自主地吧嗒着嘴唇, 会伸出双手, 一副馋嘴相, 父母可以抓住时机给他喂些食物。宝宝对吃饭的兴趣浓, 也是培养宝宝定点吃饭的好机会, 一般常可选择在小推车上或婴儿专用餐椅上。如果到了1岁再来培养坐在一处吃饭的习惯, 难度就比较大, 因为那时一方面宝宝身体的需要减少, 一方面他的兴趣日益广泛, 也不再把大部分的兴趣都集中在进食上。所以, 父母千万不要错过这个良机。

8-9个月宝宝一日饮食举例

6:00-6:30, 母乳或牛奶 220

毫升, 饼干 3-4块。

9:00-9:30, 蒸鸡蛋 1个。

12:00-12:30, 粥一碗(儿童碗约30克), 加碎菜、鱼末、豆腐。

14:30-15:00, 苹果 1/2-1个(刮泥)。

15:30-16:00, 母乳或牛奶 220毫升。

18:00-18:30, 烂面条一碗(约50克), 加肉末加碎菜。

20:00-21:00, 母乳或牛奶 220毫升。

10-12个月宝宝一日饮食举例

早上7点, 牛奶一瓶 220毫升, 小馒头夹肉松一个。

上午9点, 蒸蛋一个。

上午12点, 米饭半碗、清蒸带鱼肉 25克、菠菜豆腐汤小半碗。

下午3点, 酸奶一杯 150毫升, 饼干 2块。

下午6点, 荠菜肉末面条一小碗(其中肉末约20克)。

晚上8点, 牛奶一瓶 220毫升。

辅助食品应用小勺喂食, 尽量避免装在奶瓶里让宝宝吸吮, 让宝宝学会和习惯用勺, 充分锻炼咀嚼和吞咽功能。喂食前要先洗手, 给宝宝戴上围嘴或垫上小毛巾, 并准备一块潮湿的小毛巾, 随时擦净脏物。喂食要基本定时、定量, 有固定的吃饭场所, 并一次喂完, 不要吃一点玩一会儿, 过后又吃。

若想要给宝宝断奶的话, 还应做好断奶的准备: 逐渐停掉白天的喂奶, 以牛奶、谷类食品、蛋、蔬菜、水果来取代, 再慢慢停掉夜间的喂奶直至过渡到完全断奶。宝宝的中、晚餐可以辅食为主。

小结

经过近半年的各类辅助食品添加训练, 这个阶段的小儿几乎能接受除奶以外的其他任何食品。这时候婴儿能吃的食品品种基本和成人相似, 但因其自身的生理特点如乳牙尚未完全萌出、口腔咀嚼能力尚不够发达等等,

对食品的质地和烹饪还是有些特殊的要求, 要求食物碎、烂、软为主, 如给孩子吃肉要烧得酥烂些、肉块要细小些, 不能像成人一样给他咬大块的红烧肉。

但此时需要训练婴儿的口腔运动能力和咀嚼能力, 别小看宝宝的小乳牙, 此时的他已能用几颗门牙和牙床咬熟菜块、啃苹果、吃饼干了, 因此可以给他吃有一定质地、适当硬度的食物, 继续训练他的进食能力。少数孩子开始吃稍有点质地的食物就出现作呕现象, 大多因为平时只吃泥糊状和流质食物, 一下子接触块状食物口腔各部分运动不协调、不适应造成的。

这阶段的孩子断母乳后, 为保证营养、促进孩子健康成长, 每天仍需要500~600毫升左右的牛奶摄入, 以保证其优质蛋白质、脂肪的来源, 同时保证一日三餐荤素调配合理, 每餐不仅要有主食米饭的摄入, 还要有一定量的鱼、肉、蛋等动物性食物和蔬菜的摄入。家长对食品的选择要灵活多变, 如在蔬菜的选择上, 不要仅局限青菜、胡萝卜、西红柿, 像菠菜、白菜、土豆、豆芽、芹菜、洋葱、韭菜等都可以尝试, 而且不要以为孩子一次、两次拒吃蔬菜, 就认为孩子不喜欢吃该菜, 今后再也不给尝用, 而应经常反复给他尝试, 让他有个适应的过程, 切忌采用硬哄、硬骗、硬压等方法让孩子吃东西, 以免让孩子对进食、食品产生抵触情绪。




河北省药学会 微信公众号

网站: <http://www.hebpa.org>
地址: 石家庄市长安区裕华东路179号
电子邮箱: hbsyxh001@163.com
邮编: 050011

栏目主持 王艳伟

讲文明树新风 公益广告

勤劳人 吉祥人

中国精神 中国形象 中国文化 中国表达



中国网络电视台
中国网络电视台