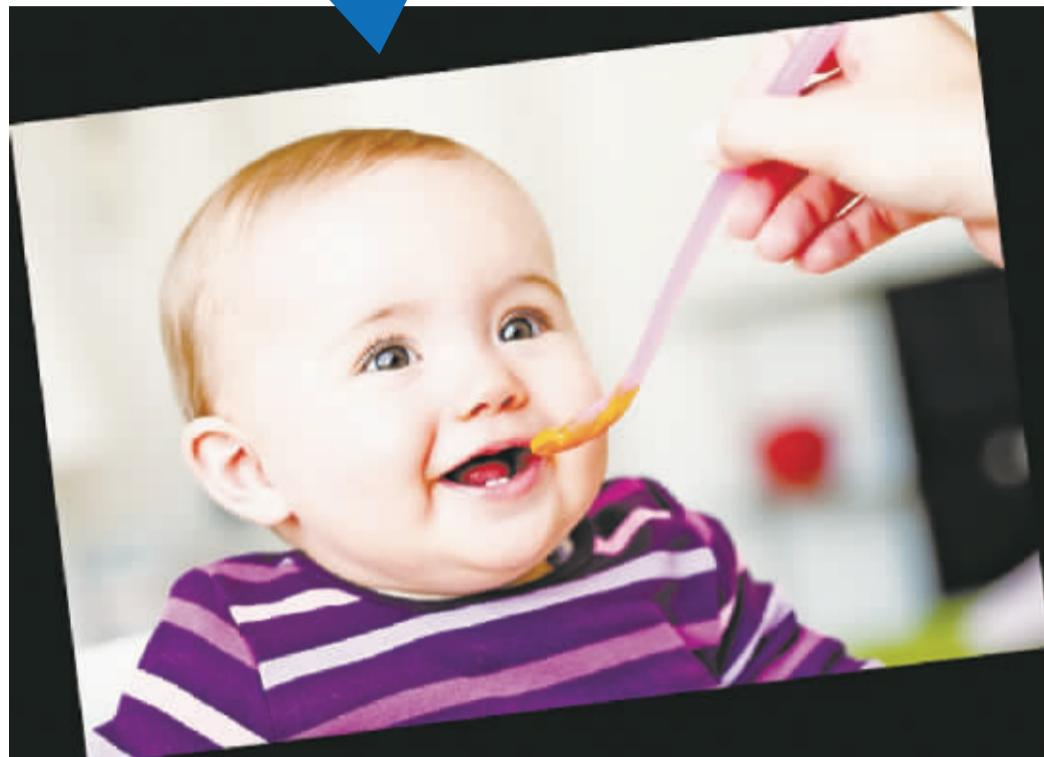


渐渐告别母乳,如何才能更好地

# 让宝宝由“吮”到“吃”

宝宝从4个月开

始,就可以从喝奶转而吃辅食。在这个过程中,不少父母都感到苦恼——喝奶喝不饱,宝宝又拒绝吃米糊、粥、果汁等,因此,宝宝的每次进食都演变成一场“持久战”,爸妈一边喂辅食,宝宝一边往外吐。营养专家表示,宝宝只吃母乳,不吃辅食,多半是添加辅食时没有正确添加,宝宝只习惯母乳,不习惯碗勺的喂养方式。因此,爸妈应该多一些耐心,并且掌握一些技巧,让宝宝接受不同口味的食物,从而满足营养需求。



## 添加辅食,爸妈要懂得三个原则

给4~6月龄婴儿添加辅食是一门学问,因为宝宝的口味改变需要一个过程。专家说,辅食太多、太杂、太硬都会影响到宝宝薄弱的消化系统。在给孩子添加辅食时应遵循以下三个原则:

### 1. 宝宝拒绝吃辅食——别强迫

父母应以正确的方式试用小勺喂食,不要性急生气,更不要强迫宝宝吃。小勺比奶头硬,勉强喂食,会碰痛宝宝的舌头或牙齿,造成这种影响之后,每次宝宝对所有送到嘴边的食物都会产生怀疑,拒绝食用,甚至一看到爸妈拿着杯碗勺就厌恶地用小手推开。

【正确的方法】先从少量开始,

每天只喂一次,而且选择在孩子肚子饿时,用小勺子一点点地喂食,让他逐渐适应用碗勺喂食的方式。

### 2. 宝宝不愿意吃某种食物——改变花样

有些宝宝特别不喜欢胡萝卜、青菜等某一类辅食。但实际上,孩子的营养要全面,因而又不得不吃这样的食物。专家建议,可以改变烹饪方式,以不同的口味来吸引宝宝。在这个过程中,父母应有耐心,想方设法培养孩子高兴进食,让他始终在心情愉快的气氛中用餐。

【正确的方法】如果孩子喜欢吃甜食,辅食可以从甜食开始,比如在胡萝卜泥里添加一些奶粉,这样试

喂两三天,孩子适应了,就可以多喂一点,只要给小孩不断重复尝试一类新食物,经过10~15次后,宝宝就不会拒绝了。还可以变换辅食的种类花样。

### 3. 给宝宝一个自己吃饭的机会

一般宝宝见到食物,都喜欢用手去拿,或想学着自己拿勺子“吃饭”。此时,父母应放手让孩子自己吃饭,哪怕他把食物弄得天一半地一半。

【正确的方法】父母应该营造一个轻松舒适的环境,可以给宝宝买一套儿童餐具,吸引宝宝的注意力,让宝宝习惯用自己的餐具来进食。

## 小儿必需添加的食物

### 蛋黄

婴儿出4个月后,体内贮存的铁已基本耗尽,仅喂母乳或牛奶已满足不了婴儿生长发育的需要。因此需要添加一些含铁丰富的食物。

鸡蛋黄是比较理想的食品之一,它不仅含铁多,还含有小儿需要的其他各种营养素,还比较容易消化。最开始先只喂蛋黄,一般到9个月左右才给喂蛋白(即整鸡蛋)。

### 一般可采用下面几种方法给孩子添加蛋黄。

方法一:取熟鸡蛋黄1/4~1/2个,用小勺碾碎,直接加入配好的配方奶中或少量的温水中,反复搅拌后喂哺婴儿。

方法二:取1/4~1/2个生鸡蛋黄,加入牛奶和肉汤各一大勺,混合

均匀后,用小火蒸至凝固,用小勺喂给婴儿。

提醒:给婴儿添加鸡蛋黄注意观察其食用后的表现,可试喂1/4个蛋黄,1~2周后,如果孩子消化很好,大便正常,无过敏现象,可加喂到1/2个。到7~8个月时,逐渐可增加到每天1个蛋黄。

### 蔬菜汁

人工喂养的孩子可在2~3个月时添加菜汁和果汁。下面介绍一些制作菜汁、果汁的方法。

选择应季的新鲜蔬菜,每次50~100克左右。菜汁水要现做现吃,长时间放置的菜水亚硝酸盐增高,对身体健康不利。

为避免维生素的损失,制作蔬菜汁时应先将水烧开,然后放入切碎的

蔬菜。水与蔬菜的比例是2:1。煮开后继续煮3分钟即可。等温度适合时就可以喂给宝宝饮用。

### 果汁

果汁可用电动果汁机、榨汁机制作,没条件的话,可用消毒纱布(4层厚)包裹水果后挤出果汁。如果是橘子、橙子等多汁的水果,可以一剖两半,直接用勺子取汁或用挤汁器将果汁挤出。喂两个月婴儿喝的果汁要兑一倍水,可加少许糖,开始一天喂一次,从10ml开始,渐渐地加量至30ml。大些的婴儿可以吃果泥时,就不用喝果汁了。开始时,只能给孩子喂一种水果的果汁,适应后(3~5天无异常)才可换其他品种。喂果汁的时间最好选户外活动之后。此时,孩子口渴,适宜喂水或果汁。



Tips

## 添加的辅食的顺序

月龄	添加的辅食
4~6月龄	米粉(糊)、烂粥等。 蛋黄、无刺鱼泥、动物血、肝泥、大豆蛋白粉、豆腐花、嫩豆腐、婴儿奶粉或全脂牛奶等高蛋白食物。 菜汁(先)、果汁(后)、叶菜泥、水果泥。
7~9月龄	稀粥、烂饭、饼干、面包、馒头等。 全蛋、无刺鱼泥、动物血、肝泥、黄豆制品等高蛋白食物、蔬菜泥、水果泥。
10~12月龄	稠粥、烂饭、饼干、面条、面包、馒头等。 无刺鱼、全蛋、动物血、肝、黄豆制品、碎肉末、碎菜、薄水果片。(张华)