

月龄约6个月(至少4个月以上)的宝宝

宝宝最初添加的辅食——顺滑的食物及软烂的小块食物

富含铁质的食物

发展味觉

学习进食

- 宝宝开始吃固体食物是一个重要的里程碑!
- 当宝宝表现出准备好了的迹象时,就可以开始给宝宝喂固体食物。宝宝准备好吃辅食的时间因人而异,如果宝宝对您给的辅食不感兴趣,您可以几天后再试一次。
- 最初添加的辅食应包括富含铁质的食物,比如强化婴儿麦片、鸡蛋、豆类和扁豆,以及煮至熟烂的肉泥。可将这些食物与蔬菜、水果和谷物一起食用。
- 宝宝适应进食后,就可以开始在辅食中加入常见的可能引起过敏的食物。选择一种或两种您家人经常吃的常见致敏食物,并开始将这些食物添加到宝宝的辅食中。



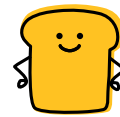
牛奶

可以将普通酸奶(全脂、不加糖的原味)或顺滑的乳清干酪添加到蔬菜或水果泥中。标准的婴儿配方奶粉以牛奶为基础原料。将少量蛋奶沙司(不加糖的原味)与婴儿麦片或水果泥混合。



鸡蛋

将煮熟的蛋黄捣碎,混入蔬菜泥。将煮熟的蛋黄捣碎,混入婴儿麦片。



小麦

强化铁质、以小麦为基础原料的婴儿麦片。尝试在粗面粉粥中混入母乳或婴儿配方奶粉。



鱼

可以将罐装三文鱼或金枪鱼捣碎并混合到蔬菜泥中。可以尝试将蒸熟的去骨白鱼,切碎后拌入蔬菜中。



大豆

可以将豆腐捣碎,混入水果泥。



花生

用清水稀释顺滑的花生酱,混入蔬菜泥搅拌。将少量花生粉或顺滑花生酱与婴儿麦片或水果泥混合。



树坚果

用清水稀释顺滑的坚果糊,混入蔬菜泥搅拌。



芝麻

可以将芝麻酱添加到水果或蔬菜泥中。

一项由以下机构支持的食物过敏预防计划

该资料介绍了如何让婴儿初步尝试致敏食物的具体方法。有关婴儿喂养的常规信息,请参考您所在州或领地的卫生服务机构或 Raising Children's Network。