

# 月齡約6個月(至少4個月以上)的寶寶 寶寶最初添加的輔食——順滑 的食物及軟爛的小塊食物

## 富含鐵質的食物 發展味覺 學習進食

- 寶寶開始吃固體食物是一個重要的里程碑!
- 當寶寶表現出準備好了的跡象時，就可以開始給寶寶喂固體食物。寶寶準備好吃輔食的時間因人而異，如果寶寶對您給的輔食不感興趣，您可以幾天後再試一次。
- 最初添加的輔食應包括富含鐵質的食物，比如強化嬰兒麥片、雞蛋、豆類和扁豆，以及煮至熟爛的肉泥。可將這些食物與蔬菜、水果和穀物一起食用。
- 寶寶適應了進食之後，就可以開始在輔食中加入常見的可能引起過敏的食物。選擇一種或兩種您家人經常吃的常見致敏食物，並開始將這些食物添加到寶寶的輔食中。



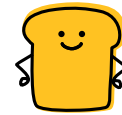
牛奶

可以將普通酸奶(全脂、不加糖的原味)或順滑的乳清乾酪添加到蔬菜或水果泥中。標準的嬰兒配方奶粉以牛奶為基礎原料。將少量吉士(原味不加糖)與嬰兒麥片或水果泥混合。



雞蛋

將煮熟的蛋黃搗碎，混入蔬菜泥。將煮熟的蛋黃搗碎，混入嬰兒麥片。



小麥

強化鐵質、以小麥為基礎原料的嬰兒麥片。嘗試在粗麵粉粥中混入母乳或嬰兒配方奶粉。



魚

可以將罐裝三文魚或金槍魚搗碎並混合到蔬菜泥中。可以嘗試將蒸熟的去骨白魚，切碎後拌入蔬菜中。



大豆

可以將豆腐搗碎，混入水果泥。



花生

用水稀釋順滑的花生醬，混入蔬菜泥攪拌。將少量花生粉或順滑花生醬與嬰兒麥片或水果泥混合。



樹堅果

用清水稀釋順滑的樹堅果糊，混入蔬菜泥攪拌。



芝麻

可以將芝麻醬添加到水果或蔬菜泥中。

一項由以下機構支持的食物過敏預防計畫

此資訊介紹了如何讓嬰兒初步嘗試致敏食物的具體方法。有關嬰兒餵養的一般資訊，請參考您所在州或領地的衛生服務機構或 Raising Children's Network。



Chinese (Traditional) | 繁體中文

此項目獲得了  
澳洲政府衛生部的資助