



辅食

妈妈， 我满6个月了， 准备好了吗？



封面人物 | 张紫馨
特别鸣谢 | 瑞安斗牛士牛排馆安阳店提供拍摄场地

辅食添加的 传统误区

在宝宝喂养方面，新手爸妈们一直都是凭借周边朋友的经验以及一些老人们的言传身教来进行的。但是，随着科学研究的不断发展，有些观点如今看来已经不再科学。下面，就是生活中常见宝宝辅食喂养上的误区。

6个月的宝宝就可以添加蛋黄

不少家长喜欢把蛋黄当成是宝宝的第一辅食，这种做法是非常错误的。这是因为母乳中铁含量较低，无法满足6个月宝宝铁的需求量，缺铁风险上升，蛋黄中虽然含铁量较高，但由于铁会与蛋黄中的卵黄磷蛋白结合而导致吸收率非常的低，仅有3%左右。

第1个正规的辅食应该是婴儿米粉。婴儿米粉强化了铁、锌、维生素等，又不容易引起过敏，是宝宝首选的辅食。果汁、菜汁等也可以早期添加，但一般不作为正规的最初辅食。

蛋黄应在7至9个月开始添加，开始加蛋黄时先给宝宝喂1/4个，三四天后宝宝没有什么不良反应，而且在两餐之间无饥饿感、排便正常、睡眠安稳，再增加到半个蛋黄，以后逐渐增至整个蛋黄。

一开始添加辅食就给宝宝添加调味品

很多家长害怕辅食没有什么味道，就给宝宝辅食中添加调味品。这种做法是绝对错误的。如果宝宝早期服用调味品，很可能使宝宝后期挑食厌食，甚至会为将来的高血压、心脏病埋下隐患。婴儿添加调味品应当在1岁以后。

给宝宝添加辅食越碎越好

早期添加辅食时，必须是汁状或糊状，以适应宝宝的胃肠道。但随着月龄的增长，应该逐渐过渡到较软的固体、硬固体食物，这样有助于锻炼宝宝咀嚼能力、胃肠消化能力等。

倘若一味坚持软、烂、糊、汁，孩子吃起来固然省力，但却会使宝宝咀嚼、消化能力发育落后，迟迟不能接受固体食物，并进而影响营养摄取。

辅食添加不仅为了补充宝宝所需营养，还要训练宝宝咀嚼、口手动作、消化吸收，促进其神经协调活动。早期宝宝口腔肌肉的训练非常重要，咀嚼是一个非常复杂的口腔活动，与神经肌肉的协调有关。适当性状的辅食有利于诱发口腔肌肉的主动活动，可促进语言的发育。因此，喂食适当块状的食物是非常必要的。当然，保障进食安全是前提，切勿操之过急。

更正启事

因供稿人提供信息有误，本报于2015年12月5日4.5版刊登的《有一种食堂叫“别人家的食堂”》一文中，“瑞祥实验学校午餐价格15元”有误，应为“10元”，特此更正。

一转眼，就到了宝宝要添加辅食的月龄了。对于新手爸妈们来说，这不是一件简单的事情。“有的说4个月加，有的说6个月，这可把我们给搞糊涂了。”市民李女士最近就碰到了这样的麻烦。记者上网一查，一样有困惑的妈妈不要太多哦！昨日，记者采访了市妇幼保健院儿童营养门诊的主治医师张智品，请他来为新手爸妈们聊聊宝宝添加辅食的问题。

文|蔡玲玲 图|孙淼

满6个月的宝宝才添加辅食 早了晚了都不好

辅食添加是满4个月还是6个月，记者在网上了解到，确实两种说法都有，基本上一半对一半。

“根据最新的世界卫生组织和联合国儿童基金会发布的《婴幼儿喂养指南》，建议纯母乳喂养6个月。辅食添加的时间：6月龄，不早于4月龄。此时婴儿每次摄入量稳定，约180毫升/次，生长发育良好。”张智品介绍说。

现在为什么提倡宝宝六个月大时添加辅食呢？张智品解释道，主要考虑到宝宝的消化系统以及母乳的营养问题。母乳能够满足6个月前包括水在内的全部营养需求（除维生素D外），而作为母乳的模仿品和替代品的按比例调配方奶，也同样能够满足宝宝6个月前的全部营养需求。

在6个月以后，妈妈的乳汁分泌量会逐渐减少，宝宝的食量也已经开始增加，这时母乳营养已

跟不上婴儿的生长发育需要。另外，在6个月以后，宝宝体内铁的储存量开始慢慢下降，这个时候就需要从别处获得铁等元素。辅食能提供更多元、完整的各种营养，包括：热量、铁质与维生素等。

此时，也正是宝宝发展咀嚼与吞咽的关键期，对于宝宝来说，咀嚼与吞咽能力是需要学习的，如果没有练习，到1岁以后，就会拒绝尝试，即使宝宝肯吃，有时也会马上吐掉，造成喂食上的困难。

“因此，辅食添加具有两方面的作用，一是添加的营养素弥补单纯奶制品的不足，促进宝宝的健康生长；二是训练胃肠道功能、咀嚼、眼手协调功能等方面。”张智品说，很多家长都知道第一条，往往忽略了第二条。如何在添加辅食中完成对宝宝的生理功能训练，也是极其重要的。

辅食添加分三个阶段，如何添加有何讲究

婴儿的辅食添加期，是指婴儿由液体食物喂养为主向固体食物喂养为主过渡的一段时期。“在这一时期内，母乳或配方奶，仍应是婴儿每日营养的主要来源。”张智品提醒道。

添加辅食有一定的顺序，添加的量，以渐渐增加为原则。婴儿在食物添加期，从学吃的角度分析有一系列特殊的生理变化，因此食物添加期分为初期、中期、后期三个阶段，并根据每一阶段特点让孩子学会吞咽、舌碾和牙床咀嚼。

初期：6个月

辅食状态：糊状、泥状

奶量：5-6次 约800-1000ML，减少夜间哺乳

可添加辅食有：强化铁米粉，瓜果汁（不加水），蔬菜泥，猪肝泥（此阶段末期）

添加辅食次数：从1勺逐渐增加至一餐

喂养技术：家长用匙羹喂食

注意事项：饮入不应影响乳量；菜泥中无需加盐、油；水果泥不加糖或水

此时宝宝的舌头还只能将食物从前向后移动，所会的还仅仅是吞咽而已，所以刚开始添加辅食时，可从容易消化的强化铁米粉，米粉，米汤开始。营养学家认为，在婴儿辅食添加中，首先应该添加强化铁米粉。因为大米是谷类食品中最不容易引起过敏而又最容易被人体消化吸收的食物之一。

此时添加的辅食以汤汁或者是糊状为主，例如果汁、菜汁、菜汤、菜泥、水果泥等。这些食物不仅容易消化，还具有比较好的味道和形状。目的是要让宝宝认识除了奶水以外的食物，并且习惯用汤匙喝东西。

刚开始的时候，可以用汤匙舀出少量的汤汁喂食，如果宝宝用舌头推出来，妈妈也不用担心，因为这是他生平第一次尝到不同的味道，不用心急，也不需要有什么挫折感，只要继续下去，就可以顺利地利用汤匙喝汤了。当然，如果试了几次，宝宝的排斥感仍然很大，可以等一阵子再试试，不必强迫他。张智品说：“宝宝没有不喜欢吃的食物，只有Ta不适应的食物。通常一种新食物至少体验15-20次。在适应新食物5-7天后，再在这种食物的基础上添加其他辅食”。

中期：7至9个月

辅食状态：从泥状过渡到末状

奶量：4-5次 约900ML

可添加辅食有：米粉，烂粥，烂面，瘦肉泥，蛋黄泥，鱼肉

添加辅食次数：1-2次

喂养技术：可坐在一高椅子上与成人共进餐，开始学习用手自我喂食。可让宝宝手拿“条状”或“指状”食物，学习咀嚼

注意事项：在进食稠粥或面条后饮奶；食物清淡，无盐，少糖、油；无需增加过多其它动物蛋白

此时宝宝的舌头能上下活动，能用舌头和上腭碾碎食物。因此，此时添加的食物应由稀到稠和由细到粗的变化，可表现在由易于吞咽的稀糊状食物向较稠的糊状食品的转变，比如从细腻的糊状向略有颗粒的食物的转变，比如菜泥至菜末的变化。8个月大的宝宝消化酶已经可以充分消化蛋白质了，这个阶段可以逐渐添加动物性的辅食，如瘦肉、蛋黄等。张智品提醒大家：在这阶段开始添加鸡蛋鱼虾之类易过敏食物了，家长们应特别注意宝宝吃后有没有出现一些过敏反应。

后期：10至12个月

辅食状态：从末状过渡到丁状、块状

奶量：2-3次 约600-800ML

可添加辅食有：软饭、面条、全蛋等

添加辅食次数：2-3次

喂养技术：学习自己用勺进食；用杯子喝奶；每日和成人同桌进餐1-2次。

注意事项：食入肉类量不应影响乳量；不食用蜂蜜水或糖水，尽量不喝果汁；食物不加盐。

此时宝宝的舌头已经能灵巧地将食物在口腔内左右活动，能用牙床咀嚼食物。这时的食物要适合孩子用牙床或刚出的几颗乳牙咀嚼，制作时要特别注意食物颗粒大小和软硬度，即以适合孩子用牙床磨碎的硬度为宜。10-12个月孩子通过一日三餐从添加的食物中获得一日总热卡或总营养需求的1/2-2/3。

张智品介绍说：“这个阶段要注意营养搭配，比如每日碎菜50-100克，水果50克，每日肉类25-50克；每周安排1-2次动物肝脏或动物血、1至2次鱼虾或鸡鸭肉，3至4次红肉（猪肉、牛肉、羊肉等），每日一个鸡蛋等等”。

张智品指出：辅食添加是一个循序渐进的过程。每个宝宝在这阶段或多或少会碰到一些喂养问题，爸爸妈妈们也不要太过担心焦虑，及时带宝宝来当地医院儿保科咨询，医生们会根据宝宝的营养状况及喂养方式给予正确的指导，让宝宝茁壮成长。

TIPS: 个体化添加辅食的信号

6个月左右是绝大多数宝宝适宜添加辅食的时间，但是每个宝宝的发育都不是完全同步的，每个宝宝都有其特殊性，如果同时出现以下信号，则表明宝宝可以开始添加辅食了：

1. 可以独立坐稳（靠在椅子上，但不需大人手扶），并且可以稳定地举起手；
2. 对成人食物有强烈的兴趣；
3. 具有一定的眼手嘴协调能力，即能看见食物，能把一些食物用手握住，并能准确地放入嘴里；
4. 能吞咽，不再用舌头顶出食物。

