



为培养快乐地吃饭的孩子

在家庭里快乐喂断奶食品

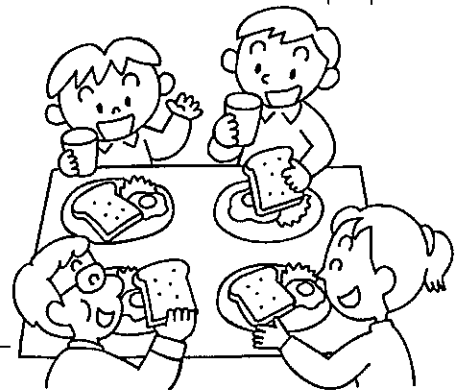
在安心和舒适的环境下培养食欲！

为什么需要喂断奶食？

- ★断奶食物补充宝宝的成长过程中母乳或奶粉不能完全提供的营养素。
- ★除了吃母乳或奶粉的能力，还培养吃断奶食品的能力。
- ★婴儿透过尝试不同味道，培养吃饭的乐趣。

喂断奶食品的要点

- ★保持有规律的生活，让空腹也形成规律。
- ★仔细观察宝宝嘴部的动作；把断奶食品做成适合宝宝成长阶段的硬度。
- ★断奶食品的口味应该要清淡。刚开始时请不用调味料，让婴儿体验汤汁和食材的味道。
- ★因为宝宝对细菌的抵抗力很弱，请认真清洗手和炊具。
- ★边营造快乐的气氛对宝宝婴儿讲话，边喂食。



大和市政府 儿童茁壮成长部门 母子保健係 管理营养士

TEL 046(260)5609

困扰的时候请随便给我们联络！



断奶方案

中国語

		开始断奶 断奶初期 (出生后5~6个月左右)			断奶中期 (7~8个月左右)	断奶后期 (9~11个月左右)	完全断奶 断奶终期 (12~18个月左右)
断奶食品和哺乳方式	上午 6点 10点 下午 2点 6点 10点						早餐7~8点 (间食) 午餐12点 (间食) 晚餐6点
时间例							
断奶食品							
奶粉							
<p>☆断奶后婴儿想吃母乳或奶粉就喂 (随着断奶食品分量增加, 吃饭后喂的奶粉分量渐渐减少)</p>							只有喂奶粉或牛奶的话, 一天300~400ml (或者是牛奶两百毫升和)
保持有规矩的生活, 婴儿想吃母乳就喂	喂食方式	<p>☆看着婴儿的样子, 从一天一次一匙的分量开始</p> <p>☆婴儿想吃母乳或奶粉就喂</p>	<p>☆一天喂两次, 培养定时吃饭的习惯</p> <p>☆为了欣赏不同口味和口感, 增加食品种类</p>	<p>☆保持定时吃饭的习惯, 渐渐进行到一天三次吃饭</p> <p>☆透过“共食”(跟家人一起吃饭) 体验欣赏吃饭的心情</p>	<p>☆珍惜一天三次吃饭的习惯, 过有规律的生活</p> <p>☆让孩子自己抓住食物, 自己开心的吃饭</p>		
嘴部的动作	等待宝宝能够自己合上嘴含住断奶食品	<p>渐渐开始合住嘴吞咽食物。</p>	<p>能够合上嘴, 用舌头把食品抵在上颚挤碎</p> <p>嘴部保持水平角度</p>	<p>能够用舌头把食物放在白齿, 然后用牙床挤碎食物。开始用牙齿。</p> <p>在咀嚼食物的一侧嘴角凸出来</p>	<p>能够开始使用牙齿。</p> <p>练习咀嚼食物的时期</p>		
食物硬度		事先把食物捣碎 (浓汤状→果酱状)	用舌头可以压碎的硬度 (豆腐的硬度)	用牙床可以压碎的硬度 (香蕉的硬度)	用牙床可以咬的硬度		
吃饭分量	I 大米		全粥50~80g	全粥90g~软饭80g	软饭90g~白饭80g		
	I 面包		①先喂米糊	面包粥	方形面包	吐司	
	乌冬面		②也可以尝试捣碎的蔬菜	软乌冬面	软乌冬面	软乌冬面	
	II 蔬菜·水果类		③吃惯之后就开始用磨碎的豆腐, 白肉鱼, 卵黄	20~30g	30~40g	40~50g	
	III 鱼		*米糊是捣碎十倍粥做成的。	10~15g	15g	15g~20g	
	肉			10~15g	15g	15g~20g	
	豆腐			30~40g	45g	50~55g	
鸡蛋		卵黄1个~全卵1/3个		全卵1/2个	全卵1/2个→2/3个		
乳制品			50~70g	80g	100g		

※使用只有一种材料时的分量。如果用两种的话, 请把每个食品的分量减少到一半。

从断奶中期开始喂红肉鱼, 瘦肉等脂肪含量低的肉类。

以上表格上的分量只是参考。请按照孩子的食欲, 生长, 发育调节每顿饭的分量。

请在生长曲线上填婴儿的体重和身高, 确认是否在曲线附近。如果体重或身高远离曲线, 或者是维持水平的话, 请联络大夫, 保健师, 或管理营养师。

养成健康饮食习惯预防生活方式病喔!



★ 开始断奶的条件

- 宝宝的脖子能挺起来了吗?
- 宝宝在有支撑的情况下能坐了吗?
- 喂奶时间有规律吗?
- 宝宝对食物感兴趣吗? (流口水, 动动嘴巴, 伸出手臂等)
- 宝宝已经不太把嘴中的汤匙等东西用舌头推出去了吗?

5, 6个月的婴儿如有左样子的话, 请开始断奶



◎ 断奶进行方式

天数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	30	
I 大米·面包· 冬面 三大营养物质	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴
II 蔬菜· (水果类) 含维生素和 矿物质源的 食物								🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴
III 豆腐·鱼·蛋 黄·(肉) 含蛋白质的 食物																🍴	🍴	🍴	🍴	🍴

增加到5~6匙

渐渐增加

渐渐增加

第一次尝试的食物请选择宝宝健康状态良好时喂食, 并从一汤匙的分量开始。

★ 应注意之点

- 请不要选用消化不好或容易引起过敏反应的食品 (牛蒡、莲藕、笋、乌贼、章鱼、虾、螃蟹、鱼子、荞麦等)。
- 为了预防肉毒杆菌中毒对一岁之前的宝宝请不要使用蜂蜜
- 对还不到一岁的宝宝, 牛奶不能替代母乳或奶粉 (用牛奶做断奶食品的话没有问题)。

不喜欢粥和白米饭的孩子越来越多。请让孩子体会大米本来的味道!

★ 粥的做法 (加水量)

	10倍粥	7倍粥	5倍粥	软饭
大米粥	大米1: 水10	大米1: 水7	大米1: 水5	大米1: 水3
米饭粥	米饭1: 水9	米饭1: 水6	米饭1: 水4	米饭1: 水2

米饭的分量和质量, 还有锅的大小都影响粥的硬度。

第一次做粥时需要根据情况来做。还需注意一次所用的米饭的分量越少则越需要多加些水。

★ 防止铁质、维生素不足

喂养的婴儿在6个月左右时母乳会缺乏铁质和维生素D。请适当的时候开始喂断奶食品, 从各种不同的食品摄取铁和维生素D。做断奶食品时建议使用奶粉或较大婴儿配方奶粉(九个月以后)

【含铁丰富的食物】肝、红肉鱼、肉、大豆产品(豆腐、纳豆、黄豆粉等)
鸡蛋、小松菜、菠菜



★ 由大人菜改做的婴儿菜 (对7个月以后的孩子)

例) 由大人的咖喱饭改做

【做法】

- ① 切咖喱材料, 锅中加热沙拉油, 然后加入食材炒。
- ② 炒至变色后加入水, 炖到材料软烂。
- ③ 往②里放入咖喱块, 继续煮。

连汤带食材挑出做断奶食品

☞ 奶油口味: 分出后拌入奶油

☞ 牛奶口味: 分出后加入奶粉或牛奶继续煮

(九个月以后)

☞ 创意汤: 分出来后用调味料调味并接着煮 (味噌、番茄酱等)

☞ (九个月以后)

把咖喱里的食材过一下热水或水, 洗掉咖喱, 再加入奶粉或牛奶做成牛奶咖喱

★ 关于食物过敏

◆ 认为延迟开始断奶期, 或延迟开始使用一些特定食材可以预防过敏, 是没有科学依据的。

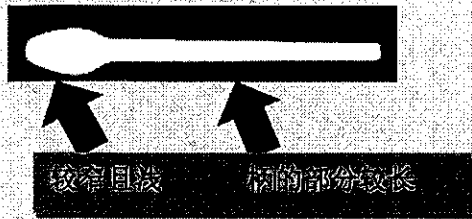
◆ 为了预防过敏, 平时护理皮肤保持皮肤状态良好时很重要。

◆ 进行断奶阶段时发现可能有食物过敏症状的话, 请不要自己判断, 要按照大夫的诊断来继续断奶。



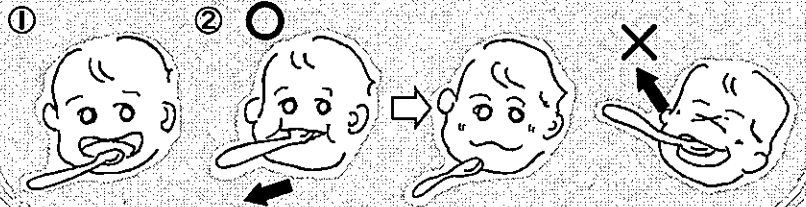
如何选汤匙？

为了宝宝进食方便，可选用勺部前端较窄，且较浅（平坦）的汤匙。用长柄汤匙比较容易喂食。



如何喂断奶食品？

- ① 把汤匙放在下嘴唇上，等宝宝自己张开嘴。
- ② 等宝宝自己闭上嘴含住食物，就把汤匙保持着水平状态拔出来。注意别把汤匙擦上上颚。
- ③ 等到宝宝完全吞咽下食物后再喂下一口。



“用手抓食物”培养吃饭的主动性

看到婴儿要碰东西或抓东西确认触觉等样子，请准备容易抓的东西。

即使婴儿对这样东西没有兴趣，到断奶后期也准备很容易手拿的东西。做成可以自己抓食物的环境是很重要。这样的经验是使用汤匙和筷子的基础，所以请让你孩子好好练习。

婴儿开始对食物有兴趣的时候是开始断奶的最好机会！



◆ 经常闻到的问题 ◆

Q：需要补充水分吗？

A：因为母乳，奶粉，断奶食品十分包含水分，只要洗澡后等出汗时给一点儿暖水或稀释麦茶就够了。基本上不需要给果汁和运动饮料。

Q：什么是较大婴儿配方奶粉？

A：加强铁粉的牛奶替代品。不能替代母乳和奶粉。对生后9个月以后的婴儿可以使用较大婴儿配方奶粉，但是如果断奶过程很顺利，不一定需要把奶粉换成较大婴儿配方奶粉。为了补充铁和维生素D，较大婴儿配方奶粉可以放入断奶食品。

请准备灾害时需要的东西

使用婴儿食品时必须注意如下事情

★ 请选适合孩子月龄的硬度。

喂孩子之前，请自己吃一口，确认食品的味道，硬度，温度。

★ 请参考材料的大小，硬度，味道。

★ 在外面或没时间时，婴儿食品可以补充容易缺乏的营养素。还有这种食品可以作为调味酱。

★ 请别喂吃剩的东西。请每次做饭，别喂做好之后过了一段时间的菜。

喂食之前可以放在别的容器，然后在冰箱里保存。

紧急的时候如何应对？

★ 建议采取母乳喂养的人也准备奶粉。

请准备奶瓶（没有的话准备纸杯，汤匙，饮料水（软水））。

液态奶不必调乳。

★ 具有主食，主菜，菜肴的材料。

请把婴儿食品，干菜，罐头，蔬菜汁等平时用的东西定期更换新品。

★ 发生灾害时过敏食品等特殊食品比较难以得到。家有过敏孩子的家长，请平时多点储备特殊食品。

