

# 离乳食的开始方

中国語

大和市政府 育儿科  
母子保健负责人 管理营养师

## ◆ 为什么需要离乳食？

- 为了补充仅靠母乳和奶粉无法满足的营养成分
- 为了让宝宝尝试母乳和奶粉以外的味道
- 为了从之前“喝”母乳和奶粉转为练习“吃”固体食物

## ◆ 离乳食从什么时候开始比较好？

出生后 5 ~ 6 个月左右

- 脖子已经完全长稳
- 扶着的话能够坐着
- 哺乳间隔时间变得有规律
  
- 爸爸妈妈吃饭的时候会目不转睛的盯着看，会流口水



## ◆ 做离乳食时必须要注意什么？

- ☆ 要好好洗手！！
- ☆ 食品要加热
- ☆ 不要给宝宝吃剩饭或提前很久做好的东西  
有效利用冷冻保存的方式♪

宝宝的抵抗力很弱的  
所以需要格外注意哦



## ◆ 1周岁之前不能给宝宝吃的东西

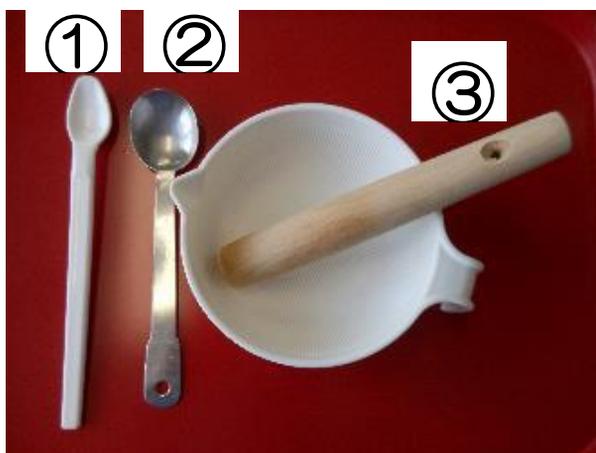
- 蜂蜜
- 牛奶

(如果只是在做离乳食时少量使用的话，出生后7、8个月左右时即可)

## ◆ 要注意不能给宝宝食用过多的东西

- 婴儿零食
- 果汁、婴儿饮料
- 电解水 (最好仅限于医生建议的情况下)

◆ 应该做哪些准备？



① 离乳食用汤匙



宽度较窄，比较浅  
把柄的部分比较长

② 量匙（小勺）

③ 捣钵、捣杵

小尺码的比较方便。



④ 喂食用围嘴

开始时也可以使用较大的手帕。

⑤ 制冰盒

可以分成一次使用的小分量冷冻保存。



先准备好这些物品就可以安心了。  
有些东西在100元店就可以买到哦。

◆ 最先可以给宝宝吃些什么？

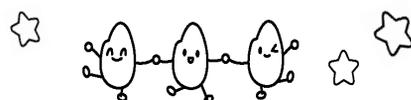
可以先从10倍稀释的粥（稀糊状）开始

第1天可先喂食量匙1小勺左右的分量。  
边观察宝宝的状况一点一点的逐渐增加分量。



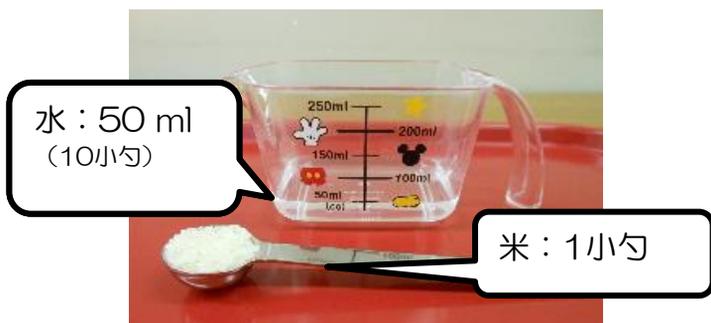
## ◆10倍稀释的粥（稀糊状）的制作方法

利用电饭煲，在做大人的饭时同时做的话比较简单容易！



①量好米和水的分量

②把米和水放入耐热容器（例如茶碗）



③把耐热容器放在已经放好了水米准备煮饭的电饭煲的中央

④10倍的稀粥做好了！！  
(耐热容器的里面)



⑤把稀粥倒进捣钵里

⑥用捣杵把饭粒完全捣碎



⑦注入热水

⑧继续把粥里捣成看不到颗粒，  
完全成为稀糊状即可！！



## ◆ 胡萝卜粥的做法

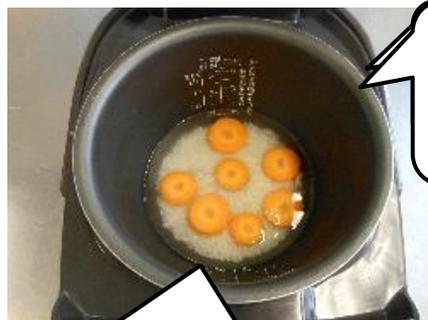
胡萝卜也可以利用电饭煲和大人的饭一起煮好。



①把胡萝卜去皮切片



②准备好要煮的饭  
把胡萝卜放入电饭煲



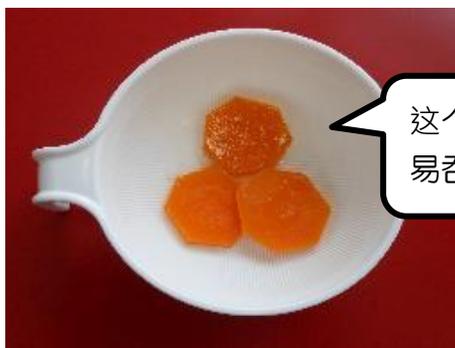
和平时一样  
煮饭

③胡萝卜煮好了 !!



如果担心胡萝卜的味道会染到饭上的话，可以事先用锡纸或油纸包裹一下就没问题了。

④把胡萝卜放进捣钵



这个程度还是不容易吞咽

⑤用捣杵捣碎至看不到颗粒



⑥注入热水

以玉米浓汤为标准！



⑦继续捣碎残余的颗粒  
完成！！



◎第一次给宝宝喂食食物的时候，可以先从一小勺开始

## ◆ 冷冻保存的方法

多做一些，然后分成一小份一小份的冷冻起来比较方便。

### ①利用制冰盒来冷冻



### ②冷冻好后从制冰盒中取出来放进真空袋



## ☆ 如果没有制冰盒的话…

### ①放进真空袋中压成扁平排空空气



### ②按照一次喂食的分量用筷子压出格来放入冷冻室冷冻



### ③冷冻好后按份量掰开以供使用



◎冷冻后最好在一周之内使用

◎注意一定要在充分加热后再喂给宝宝吃（可使用微波炉）