

## 開始吃固體食物

當以下所有都成立時，您的孩子可能已經準備好吃固體食物了：

- ✓ 他6個月左右大
- ✓ 他可以坐穩並抬起頭
- ✓ 他可以看著湯匙，張開嘴，然後當湯匙在口中時閉上嘴
- ✓ 他可以將大多數食物留在口中，不掉出來



### 如何

#### 引入固體食物

1. 選擇一個孩子清醒、有胃口但又不是非常餓的時間。餵食固體食物可以在哺乳前或哺乳後進行。
2. 幫他在兒童餐椅內坐好，面對著您。
3. 與孩子一起用餐，這樣他就可以通過觀察您來學習。
4. 為他提供與其他家人相同的食物，但不要加糖或加鹽。



### 您知道嗎

學習吃飯時發嘔很正常。若食物在孩子還未準備好吞嚥時，滑倒了他的舌頭後面，他會發嘔以防止噎嚥（參見降低噎嚥風險）。發生這種情況時，請保持冷靜並安撫他。如果您在這時恐慌，他可能會開始害怕嘗試新的食物。

參見[了解食物過敏](#)以獲得更多有關引入固體食物及食物過敏的資訊。

### 最初的食物

寶寶最初的食物應富含鐵——如肉、魚、雞、蛋、小扁豆、豆腐及加鐵強化的嬰兒穀物。

溼潤且細小的肉、魚或貝類更易於孩子食用。可以嘗試：

- 將小塊食物與水、母乳、蔬菜泥或肉汁混合
- 將食物剝碎或絞碎
- 使用雞腿或雞翅，而不是雞胸肉
- 確保魚肉中沒有魚鱗或魚刺

整隻禽類須加熱至82°C（180°F），其他所有肉類（包括獵獲肉、魚類和貝類）須加熱至全熟74°C（165°F）。肉汁應清澈無粉紅色。

### 家庭自製嬰兒食物

家裡常吃的食物，您的孩子也可以吃。軟質的食物可以搗爛、絞碎、剝碎或壓成泥。或嘗試做一些手抓小食，例如小塊煮熟的蔬菜、去皮的軟綿水果，煮熟的意面或磨碎的奶酪。



### 如何

#### 保證家庭自製嬰兒食物的安全

- 用肥皂和水清洗檯面和餐具。處理完生肉後，用1茶匙（5毫升）漂白劑混合3杯（750毫升）水進行清洗。
- 及時替換老舊的砧板，其中可能潛藏病菌。
- 將剩餘的食物放入冰箱冷藏，並在兩三天內食用。或冷凍起來，並在2個月之內食用。



### 如何

#### 使用微波爐安全地加熱嬰兒食物

- 中途攪拌至少一次以確保加熱均勻。
- 在將食物遞給孩子之前，先嚐一下，確保它不會太燙。
- 不要使用微波爐加熱奶瓶；奶瓶須用熱水加熱。
- 僅使用標有「微波爐安全」的塑膠容器或保鮮膜。
- 切勿使用污損或有異味的容器。