

## 【实践应用】

### 1. 如何添加第一口辅食

从富含铁的泥糊状食物开始，第一口辅食可以选择如肉泥、蛋黄、强化铁的婴儿米粉等。建议用母乳和/或婴儿熟悉的婴儿配方奶将食物调至稍稀的泥糊状，稠度是用小勺舀起且不会很快滴落。婴儿刚开始接受小勺喂养时需要学习，由于进食技能不足，只会舔吮，甚至将食物推出、吐出，需要慢慢练习。可以用平头的小勺舀起少量泥糊状食物，放在婴儿一侧嘴角让其舔吮。切忌将小勺直接塞进婴儿嘴里，令其有窒息感。第一次加辅食，只需在中午添加一次，尝试几口就可以。可以先喂母乳至婴儿半饱时尝试，随后继续母乳喂养；也可以先尝试辅食再母乳喂养。第二天继续在同一时间添加，增加喂养量。随后几天逐渐增加喂养量至婴儿吃饱为止，成为单独一餐，不必再喂养母乳。随后可以在晚餐时再增加一次辅食喂养，至每天两餐辅食。合理安排婴幼儿的作息時間，包括睡眠、进食和活动时间等，尽量将辅食喂养安排在与家人进食时间相近或相同时，以便以后能与家人共同进餐。与此同时，增加辅食种类。新添加的辅食建议在中午前喂养，如发生不良反应可及时处理。

### 2. 如何实现食物多样

辅食添加的原则：每次只添加一种新的食物，由少到多、由稀到稠、由细到粗，循序渐进。逐渐增加食物种类，从一种到多种；逐渐从泥糊状食物，如肉泥、蛋黄泥、米糊，过渡到颗粒状、半固体或固体食物，如烂面、厚粥、米饭、肉末、碎菜、水果粒等。每添加一种新的食物后适应2~3天，密切观察是否出现呕吐、腹泻、皮疹等不良反应。在婴幼儿适应一种食物后再添加其他新的食物。如有不良反应需及时停止添加。如果不良反应严重，如严重呕吐、腹泻，或全身皮疹等应及时就诊。如不良反应轻微，可等不良反应消失后再次尝试添加，如再次出现不良反应也应及时就诊。

WHO强调，应重视7~24月龄婴幼儿动物性食物的添加。但辅食添加没有特定的顺序，各种种类的食物都可按照家庭或当地的饮食习惯、文化传统等引入。不同种类的食物提供不同的营养素，增加食物多样性才能满足婴幼儿营养需求并达到膳食均衡。食物多样化也有助于减少食物过敏以及其他过敏性疾病。

### 3. 如何为婴儿制备肉泥等动物性食物的辅食

(1) 肉泥：选用瘦猪肉、牛肉等，洗净后剁碎，或用食品加工机粉碎成肉糜，加适量的水蒸熟或煮烂成泥状。加热前先用研钵或调羹将肉糜碾压一下，可以使肉泥更嫩滑。刚开始添加辅食时，可在蒸熟或煮烂的肉泥中加适量母乳、婴儿熟悉的婴儿配方奶或水，再用食品加工机粉碎，制作期间务必注意各种器具的清洁、消毒。

(2) 肝泥：将猪肝洗净、剖开，用刀在剖面上刮出肝泥；或将剔除筋膜后的猪肝、鸡肝、鸭肝等剁碎或粉碎成肝泥，蒸熟或煮熟即可。也可将猪肝、鸡肝、鸭肝等煮熟或蒸熟后碾碎成肝泥。刚开始添加辅食时，也可加入适量母乳、婴儿熟悉的婴儿配方奶或水，再粉碎。