

婴幼儿注意持续时间较短，一次进餐时间宜控制在 20 分钟以内。进餐过程中应鼓励婴幼儿手抓食物自喂，或学习使用餐具，以增加婴幼儿对食物和进食的关注与兴趣。进餐时看电视、玩玩具等会分散婴幼儿对进食和食物的关注与兴趣，必须加以禁止。

4. 7~24 月龄婴幼儿的一日膳食安排

7~24 月龄婴幼儿一日膳食可大致安排如下：

早上 7 点：母乳。可逐渐添加其他食物，如尝试家庭早餐。

早上 10 点：母乳。可逐渐添加水果或其他点心。

中午 12 点：各种辅食。逐渐增加食物种类，增稠、增粗辅食质地，可尝试家庭食物，鼓励婴幼儿自己进食。

下午 3 点：母乳。可逐渐添加水果或其他点心。

下午 6 点：各种辅食。逐渐增加食物种类，增稠、增粗辅食质地，可尝试家庭食物，鼓励婴幼儿自己进食。

晚上 9 点：母乳。

必要时，夜间母乳喂养一次。

以上膳食安排可根据家庭生活习惯、妈妈的工作等作适当的调整。例如妈妈已经上班，不能在早 10 点或下午 3 点喂养母乳，可以用妈妈前一天挤出的母乳喂养；也可在早 10 点及下午 3 点喂养辅食，而下午 6 点母乳喂养。随着婴幼儿月龄增加，母乳喂养的次数及母乳量会逐渐减少，而辅食喂养的次数及喂养量则相应增加。同时需要增加辅食的种类，并根据婴幼儿月龄提供合适的食物质地。

5. 辅食添加中婴幼儿出现不适反应的应对

在添加辅食过程中，婴幼儿难免会有恶心、哽噎、呕吐，甚至拒绝进食的表现，但不能因此而长期只给稀糊状的辅食，甚至放弃添加辅食。进食颗粒状、半固体、固体的辅食需要咀嚼、吞咽，而不仅仅是吸吮；辅食也有不同于母乳的口味，这些都需要婴幼儿慢慢熟悉和练习。因此，在添加辅食过程中父母或喂养者应保持耐心，积极鼓励婴幼儿反复尝试。此外，父母或喂养者也要掌握一些喂养技巧，如喂养辅食的小勺应大小合适；每次喂养时先让婴幼儿尝试新的食物；或将新的食物与婴幼儿熟悉

