

## 【实践应用】

### 1. 如何进行回应式喂养

父母需要根据婴幼儿的月龄准备好合适的辅食，并按婴幼儿的生活习惯决定辅食喂养的适宜时间。从开始添加辅食起就应为婴幼儿安排固定的座位和餐具，营造安静、轻松的进餐环境，杜绝电视、玩具、手机等的干扰。在喂养过程中父母或喂养者应与婴幼儿保持面对面的交流，及时了解婴幼儿的需求。

父母或喂养者应及时回应婴幼儿发出的饥饿或饱足的信号，及时提供或终止喂养。如当婴幼儿看到食物表现兴奋、小勺靠近时张嘴、舔吮等，表示饥饿；而当婴幼儿紧闭小嘴、扭头、吐出食物时，则表示已吃饱。父母或喂养者应以正面的态度，鼓励婴幼儿以言语、肢体语言等发出需要或拒绝进食的请求，增进婴幼儿对饥饿或饱足的内在感受，发展其自我控制饥饿或饱足的能力。

父母或喂养者应允许婴幼儿在准备好的食物中挑选自己喜爱的食物。对于婴幼儿不喜欢的食物，父母或喂养者可以反复提供并鼓励其尝试，但不能强迫。父母或喂养者应对食物和进食保持中立态度，不能以食物和进食作为惩罚和奖励。

父母或喂养者应允许并鼓励婴幼儿尝试自己进食，可以手抓或使用小勺等餐具，并建议特别为婴幼儿准备合适的手抓食物，鼓励婴幼儿在良好的互动过程中学习自我服务，增强其对食物和进食的关注与兴趣，并促进婴幼儿逐步学会独立、自主进食。此外，父母或喂养者自身的进食行为和态度是婴幼儿模仿的榜样，父母或喂养者必须注意保持自身良好的进食行为和习惯。

### 2. 如何培养婴幼儿自主进食

婴幼儿学会自主进食是其成长过程中的重要一步，需要反复尝试和练习。父母或喂养者应该有意识地结合婴幼儿感知觉、认知、行为和运动能力等的发展，逐步训练和培养婴幼儿的自主进食能力。7~9月龄婴儿喜欢抓握，喂养时可以让其抓握、玩弄小勺等餐具；10~12月龄婴儿能捡起较小的物体，手眼协调熟练，可以尝试让其自己抓着香蕉、煮熟的土豆块或胡萝卜等自喂；13月龄幼儿愿意尝试抓握小勺自喂，但大多洒落；18月龄幼儿可以用小勺自喂，但仍有较多洒落；24月龄幼儿能够用小勺自主进食，并较少洒落。在婴幼儿学习自主进食的过程中，父母应给予充分的鼓励，并保持耐心。

### 3. 怎样合理安排婴幼儿的餐次和进食时间

为培养婴幼儿良好的作息习惯，方便家庭生活，从开始添加辅食起就应将辅食喂养安排在家人进餐的同时或相近时。婴幼儿的进餐时间应逐渐与家人一日三餐的进餐时间一致，并在两餐之间，即早餐和午餐、午餐和晚餐之间，以及睡前额外增加一次喂养。婴儿满6月龄后应尽量减少夜间喂养。一般7~9月龄婴儿每天辅食喂养2次，母乳喂养4~6次；10~12月龄婴儿每天辅食喂养2~3次，母乳喂养4次；13~24月龄幼儿每天辅食喂养3次，母乳喂养不超过4次。