

第8章 6~7个月的宝宝

在这个阶段，宝宝开始添加辅食，第一次接触奶以外的食物。这一章系统讲解了与辅食添加有关的一系列内容，包括辅食添加基础知识、辅食食材添加时间表、辅食添加基本原则等，以顺利为宝宝添加辅食。

了解宝宝

● 宝宝6个月会做什么

6个月时，宝宝应该会：

- 双腿支撑一点重量。
- 拉坐时，头部不后仰。
- 伸手去够自己想要的东西。

6个月时，宝宝很可能会：

- 拒绝别人把玩具拿走。
- 自己吃饼干。

6个月时，宝宝也许会：

- 翻身。
- 不需要外部辅助，短暂地坐。
- 别人叫名字时有反应。
- 抓起不止一块积木。
- 玩躲猫猫游戏。
- 见到陌生人，有不同于看到日常看护人的反应。
- 想办法够取不易拿到的玩具。

6个月时，宝宝甚至会：

- 扶着东西站立（此动作仅代表发育程度，不建议做如此训练）。
- 发出 dadamama 的音，但无所指。
- 把积木块等物品从一只手换到另一只手。

● 宝宝的大运动发育：爬

再次强调，宝宝的大运动发育是一件随生长发育而水到渠成、按序而行的事情。家长可以给宝宝提供适度练习的机会，但绝不应揠苗助长，强迫训练。

很多宝宝在6个月左右会表现出爬的欲望，起初爬得可能并不标准，无法采取手膝式爬行，而是用匍匐前进的方式，甚至倒退着爬，这些情况都是正常的。另外，爬与站两项大运动的发展可能会次序颠倒，也就是说有些宝宝先会站再会爬，因此开始爬的时间比较晚。面对这种情况，家长如果不放心，可以在体检时请医生检查，在生活中多为宝宝提供练习的机会，比如在宝宝趴卧时，在他面前放上一个玩具，逗引他爬过去抓握。

需要提醒的是，体检时医生会让宝宝保持趴卧姿势，双手顶住他的双脚，观察他是

否有往前爬的欲望。这只是为了检查宝宝神经反射是否正常的检测项目，不能成为平常让宝宝爬行的练习。

● 添加辅食后宝宝大便的变化

添加辅食后，宝宝排出的大便呈现各种稀奇古怪的颜色和性状。遇到这种情况，家长应保持镇静，首先确认宝宝的状态，如果饮食正常、精神状态良好，不妨想想最近给宝宝吃过什么食物，影响了大便的颜色和性状。

比如，宝宝吃了胡萝卜泥或南瓜泥，大便可能是橙色的；吃了剁碎的绿叶菜，大便就会发绿并且有蔬菜的碎渣；吃了猕猴桃泥，大便里就会有黑色的种子；吃了香蕉泥，大便里可能会有黑点或黑线；而吃了红心火龙果泥，大便就可能呈红色。

除了颜色，大便的性状和气味也会发生明显的变化。开始添加辅食后，宝宝的大便会比之前明显变稠，有时成条状，气味也明显变臭。所以，当看到宝宝排出奇怪的大便时，先不要大惊小怪，这很可能是添加辅食后的正常情况。

喂养常识



● 辅食添加基础知识

随着宝宝一天天长大，仅仅依靠母乳或配方粉喂养，已经不能满足其生长发育的所有需求，因此，在宝宝满6个月（出生后180天）后，应开始添加辅食。

什么是辅食

辅食是指给6~18个月宝宝添加的，除母乳和配方粉之外的所有固态和液态食物。也就

崔医生特别提醒：

辅食主要针对6~18个月的宝宝而言，在这个阶段内，宝宝仍应以奶为主，以饭菜为辅。不过，从宝宝满1岁起，可以视情况逐渐减少奶量，增加饭菜量，作为过渡。当宝宝满18个月后，就进入了“以饭菜为主、奶为辅”的阶段，“辅食”这个概念就会慢慢退出。

是说，不管是米粉、蔬菜、蛋黄、肉等固态食物，还是米汤、果汁、鲜牛奶等液态食物，都属于辅食，都应遵循辅食添加原则。

辅食的作用，是在以奶为主的前提下，用来辅助增加营养的食物，切不可喧宾夺主。对辅食添加初期的宝宝来说，吃辅食饱腹的意义并不大，而是让宝宝学习并接受奶之外的食物，学习咀嚼及吞咽固态食物，熟悉餐具、餐椅等，逐步理解关于“吃饭”的概念。

为什么要添加辅食

随着生长发育，宝宝对各种营养素的需求越来越大，满6个月后单纯吃母乳或配方粉，已经无法摄取生长发育所需的足够营养，需要额外补充。另外，宝宝的胃容量逐渐增大，消化酶分泌液有所增加，流质的母乳或配方粉在胃肠道内的留存时间会缩短，影响营养吸收。而辅食可以帮助增加母乳或配方粉在胃肠道中的留存时间，提高营养素的吸收率。

同时，吃辅食对宝宝的各项能力也是一种锻炼。比如，由稀到稠、由细到粗添加辅食，可以锻炼宝宝的咀嚼能力和吞咽能力；而学习将勺子中的食物送入口中，可以锻炼宝宝的手眼协调能力。另外，及时添加辅食，可以促进宝宝颌骨发育，并有效刺激乳牙萌出。

什么时候添加辅食

世界卫生组织、中国营养学会都明确地提出：宝宝应在满6个月（出生180天）后开始添加辅食。之所以强调“满6个月”才开始添加，是因为宝宝的胃肠道等消化器官要到此时才能相对发育完善，具备消化母乳或配方粉以外的多样化食物的能力。因此，如果宝宝没有出现需提前添加辅食的信号，家长就应在宝宝满6个月时，按时按序添加。

崔医生特别提醒：

“满6个月”是指足月宝宝的月龄。如果是早产宝宝，则要根据矫正月龄计算辅食添加的时间。

矫正月龄计算公式：矫正月龄 = 实际月龄 - [(40周 - 出生时孕周) / 4]。比如，孕32周出生的宝宝在出生后6个月时，相当于矫正月龄为4个月。

有些家长认为，既然过早添加辅食有引起肠胃不适、过敏等风险，不如等宝宝满七八个月胃肠道发育更成熟之后再添加。其实，添加辅食过晚也可能会引起健康问题，如营养不良、微量营养素缺乏；大大降低宝宝对食物的接受，出现喂养困难；增加炎症性肠病、I型糖尿病、过敏等疾病的风险。

宝宝每天什么时间吃辅食

对宝宝而言，即便再稀的米粉也是“正餐”的代表，因此从开始添加起，就应有意识地培养规律的进食时间，添加初期适应阶段可选择上午、下午各一次，待规律添加后，就可以渐渐接近家人吃饭的时间，和家人一起吃饭也有助于增加宝宝的食欲。

另外，通常辅食应尽量安排在喂奶之前，先吃辅食后吃奶，一次性让宝宝吃饱。但每个宝宝都有自己的进食习惯，家长应照顾宝宝的需求灵活调整喂食顺序。如果宝宝明显表现出特别喜欢辅食，甚至因此而厌奶，就应先喂奶；如果宝宝明显表现出特别喜欢奶，就可以先喂辅食。当宝宝每顿辅食量增加后，由于吃过辅食容易饱腹，也不必强迫吃过辅食必须马上吃奶。

宝宝每顿吃多少辅食

在辅食添加的最初几天，为了使宝宝的胃肠道有足够的时间适应奶以外的食物，家长应控制米粉的进食量，每次以一到两勺为宜。规律添加辅食后，家长不必刻板地量化宝宝的进食量，而应关注宝宝的接受度、对辅食的兴趣。如果每次准备的辅食宝宝都能吃完，并且没有出现任何过敏等异常反应，就可以在下次适当增加。如果宝宝吃了几口拒绝再吃，也不要强迫。

无论哪种喂养方式，对喂养效果最好的判断标准都是生长曲线。按照正常生长曲线反映的身长、体重等生长指征判断，如果宝宝生长趋势正常，就说明进食量与需求是匹配的，家长不必纠结宝宝的进食量。

在正常情况下，宝宝每顿饭的接受度会有 20% 的浮动空间。家长应在接受这一浮

动空间的基础上做到“吃多了不限制，吃少了不强制”，遵循按需喂养的原则，将每天的进食量交由宝宝自己控制。

● 辅食添加推荐时间

为了保证宝宝获得充足且合理的营养，并照顾其消化吸收能力，预防过敏等风险，从第一口辅食开始，家长应循序按原则逐渐添加食材。

第一口辅食

宝宝的第一口辅食，应为富含铁的高能量食物，比如婴儿营养米粉、肉泥等。不过，考虑到中国家庭的饮食习惯，建议优先选择高铁婴儿营养米粉，这种食物营养成分较全面，含有蛋白质、脂肪、维生素、纤维素等，还添加了钙、铁、维生素D等营养素。宝宝在出生后4~6个月，体内的铁元素储存消耗殆尽，母乳中的铁元素难以完全满足宝宝的生长发育所需，因而许多婴儿营养米粉特意添加了铁元素，来补足宝宝对铁的需求。

菜泥

一般在添加婴儿营养米粉2周左右后，如果宝宝没有出现湿疹、腹泻等过敏症状，没有吞咽问题，也没有消化吸收问题，就可以考虑添加菜泥了。

添加蔬菜时，可先添加菠菜、油菜等绿叶菜，后添加胡萝卜、红薯、土豆等块茎类菜，因为绿叶菜中铁元素含量较多。

建议将菜泥和米粉混在一起喂，这样宝宝更容易接受食物的味道，避免挑食。

崔医生特别提醒：

制作绿叶菜泥时，应先将整棵菜在烧得滚开的水中焯，当菜的颜色从鲜绿变成深绿时马上捞出，然后用刀剁碎加在米粉里。注意时间不要过长，焯熟即可，不要焯烂；也不要蒸熟后用辅食机打烂，以免破坏菜中的营养素和纤维素。

不要给宝宝喝焯过菜的水，因为焯菜过程中，菜上的化肥、农药会溶在水里，而且菜水本身除了色素外并无营养价值。

果泥

顺利添加菜泥1周之后，就可以添加果泥了。之所以要在菜泥之后添加，是因为水果的味道相对更好，提前添加可能会影响宝宝接受蔬菜。

选择水果时，为了降低水果的甜味对宝宝味觉的强烈刺激，避免偏食，建议选择甜度较低且容易研磨的水果，比如香蕉、苹果等。

肉泥

当宝宝接受米粉、菜泥、果泥后，接近满7个月时，可以开始添加肉泥。添加时，肉泥也要和米粉或菜泥相混合，既可保证营养素相对均衡，也可避免宝宝偏食。

日常所吃的肉包括白肉与红肉，其中白肉有鱼肉、鸡肉、鸭肉等，红肉有猪肉、牛肉、羊肉等，家长可根据自家的饮食习惯和放心程度选择。

蛋黄

当宝宝适应肉泥，满8个月时，可以考虑添加蛋黄。之所以建议在米粉、菜泥、果泥、肉泥后，将蛋黄引入辅食，主要是为了减少过敏情况发生的可能性。如果宝宝在接受其他食材之前，过早地食用蛋黄并出现了过敏，可能会妨碍后续接受其他食材，从而影响整个辅食添加的进程。

其他

鲜牛奶及相关制品、鸡蛋清及相关制品、

崔医生特别提醒：

在宝宝1岁以内不建议添加的辅食中，有鲜牛奶及相关制品、鸡蛋清及相关制品、大豆花生及相关制品等，要特别注意其中的“制品”二字，因为在一些食物里可能含有相关成分，如蛋糕，其中就有牛奶和蛋清，这类食物同样不适合不满1岁的宝宝食用。

另外，在给宝宝添加一类新食物时，尝试几种后，就可以添加下一类食物。如添加三四种蔬菜和水果后可尝试肉泥，待宝宝接受几种肉泥后，可再继续添加未尝试过的蔬菜、水果。这样既不耽误宝宝添加肉泥的时间，也能保证营养结构均衡。

大豆花生及相关制品、带壳海鲜、蜂蜜等，要在宝宝1岁之后添加。

另外，宝宝1岁以内不要在辅食中额外添加盐和糖，这并非说1岁以内的宝宝不需要摄入盐和糖，而是日常食材中含有的盐和糖，已经能够满足生长发育所需，不需额外添加，以免摄入过多增加肾脏负担，引发龋齿、肥胖等问题。

综上所述，提倡宝宝满6个月后添加婴儿营养米粉，适应2周后依次添加菜泥和果泥，满7个月后加肉泥，满8个月后加蛋黄。需要指出的是，这些只是基本的添加时间，并非绝对严格的时间标准，家长应在这个大原则的基础上，结合宝宝的情况灵活掌握。

专题：婴儿营养米粉

一 怎样选择米粉

目前，市售婴儿配方米粉种类繁多，家长选购时应根据口碑选择正规厂家生产、大品牌的产品，并尽量选择与家庭饮食习惯最接近的米粉种类，以便宝宝更好地适应。比如，家中常以大米作为主食，可以给宝宝添加大米米粉；如果常吃燕麦，或者妈妈从怀孕到哺乳阶段，都是以燕麦为主食，就可以选择燕麦米粉。

需要提醒的是，在宝宝添加米粉初期，一定要先选择纯米粉（如纯大米米粉、纯燕麦米粉等），而不是混合谷物米粉。这是因为混合谷物米粉中含有多种食材，同时摄入多种新食物会大大增加过敏的风险，而且过敏后很难确定过敏原。另外，部分品牌的米粉中含有牛奶成分，如果宝宝一直是母乳喂养，家长选择此类米粉时应谨



慎，以免宝宝出现牛奶蛋白过敏等问题。

一 怎样冲调米粉

与冲调配方粉不同的是，冲调米粉没有严格的水粉比例要求。添加辅食初期，由于宝宝的吞咽能力和肠胃吸收能力有限，可把米粉冲调得较稀，以提起勺子后，米粉糊能从勺子上连续流淌下为宜，然后逐渐增加稠度，从流质到半流质，再到糊状。

冲调时，先将适量米粉（添加初期可先加一勺）倒入碗中，缓慢倒入温开水，用勺子向一个方向轻轻搅拌，压散米粉结块，让米粉与水充分融合。

需要注意的是，不要用果汁、奶液冲调米粉，因为甜味容易掩盖米粉原本的味道，不利于味觉发育。

· 崔医生特别提醒：·

一 用什么喂米粉

给宝宝喂米粉时，即便米粉很稀，也要坚持使用碗和勺。这是为了让宝宝练习卷舌、咀嚼、吞咽等一系列进食必需的动作，为将来吃其他食物做准备。需要注意的是，不要用奶瓶喂米粉，因为奶瓶喂食通过吮吸吃进食物，无法练习咀嚼。

由于饮食习惯的差异，有些国家生产的婴儿营养米粉没有添加铁元素。因此，海淘米粉时，要选择含铁、少糖、无盐的米粉。

另外，不建议用自制米粉代替市售米粉，自制米粉虽然更安全、卫生，却只含有谷物原本的营养，缺少其他营养素。市售米粉则在谷物营养的基础上，添加了婴幼儿成长必需的多种营养素，是自制米粉无法比的。

● 辅食添加的基本原则

每个宝宝的发育状况各不相同，对食物的接受程度也有所不同，在辅食添加的过程中，家长要在坚持以下原则的基础上，根据宝宝的具体情况灵活喂养。

- ▶ 种类从单一到多样：通常，添加米粉2周后，如果宝宝适应良好，就可以添加菜泥、果泥及肉泥等。要注意每次只添加一种新食材，并连续添加3天，确认宝宝没有不良反应，再继续添加下一种。
- ▶ 冲调由稀到稠：辅食添加初期，宝宝吞咽能力及消化能力尚未发育完全，冲调要尽可能偏稀，之后再慢慢过渡到糊状，逐渐加稠。
- ▶ 添加量由少到多：宝宝需要时间适应新食物，不管是添加米粉，还是菜泥、果泥等，初期都要先少量添加，比如初次添加米粉，可以先加1勺，若3天后宝宝没有异常反应且消化吸收很好，再逐渐根据需求增加。
- ▶ 制作由细到粗：添加初期，宝宝乳牙刚刚萌出或还未萌牙，还不会通过咀嚼初步消化食物，因此应以泥糊状的精细食物为主。当宝宝接受和适应后，再逐渐添加粗颗粒的食物，比如研磨的果泥、菜泥等，直至固态食物。
- ▶ 各种食材混喂：当宝宝接受较为丰富的食材后，应将主食、菜、肉混在一起喂养，避免偏食。由于水果不是正餐的组成部分，水果的甜味也不是辅食的主要味道，因此不建议将水果混入其他食物中喂，而应以加餐形式出现。
- ▶ 每餐营养均衡：宝宝适应多种食材后，应每餐均有主食、菜、肉，其中主食应占50%。

崔医生特别提醒：

千万不要认为，细的食物就是稀的食物，粗的食物就是稠的食物，粗细与咀嚼能力和效果有关，稀稠与吞咽和胃肠消化有关。辅食添加一段时间后食物就可以由稀到稠，而只有适当的时候食物才能由细到粗。