

Simplified Chinese



Government of Western Australia
Child and Adolescent Health Service



新生儿科

宝宝喂养

珀斯儿童医院（Perth Children's Hospital）
及新生儿科

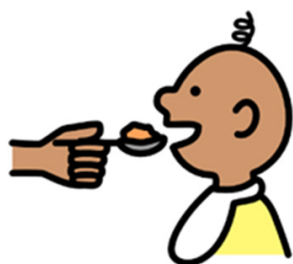
爱德华国王纪念医院（King Edward Memorial Hospital）及珀斯儿童医院
（Perth Children's Hospital）



目录



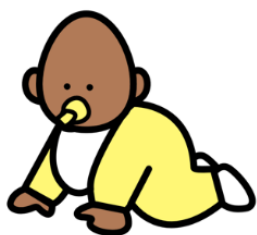
第3页 喂养您的宝宝



第5页 开始吃辅食



第7页 适合婴儿的食品

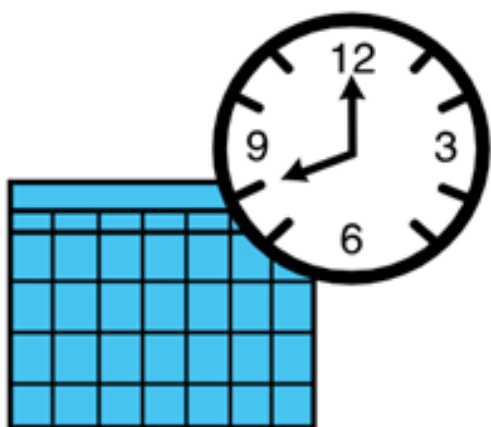


第8页 宝宝的成长之旅

喂养您的宝宝



本指南有关喂养您的**新生儿**。



在37周之前出生的婴儿有不同的**饮食需求**。



早产婴儿可能需要更长时间才能开始**吃辅食**。



每个**宝宝**达到**可以吃辅食**的阶段所需要的时间都是**不同的**。完成**检查清单**以判断您的宝宝是否**已经准备好了**。

	矫正年龄超过3个月	<input type="checkbox"/>
	可以坐着并在没有支撑的情况下保持头部稳定。	<input type="checkbox"/>
	把手或玩具放进嘴里。	<input type="checkbox"/>
	显示出对他人食物的兴趣。	<input type="checkbox"/>

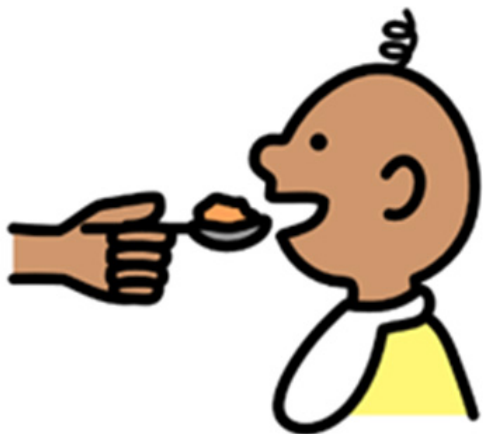
开始吃辅食



您的**宝宝**仍然以喝**母乳**
(而非牛奶) 或**配方奶**为主。



当周围安静时，先喂食**糊状食物**。
请确保没有**块状物**。



提供**少量试尝**，让您的**宝宝**决定他
想要吃多少。

试着**一同用餐**。



如果您的**宝宝拒绝**某种食物，**暂停**并在几天后再次尝试。

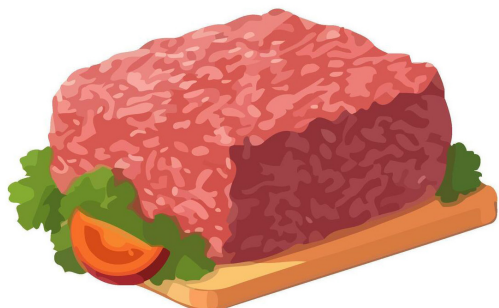


喂养椅是最佳的选择，但**如果没有**，可以在让宝宝坐在**您的腿上**给他喂食。



如果您需要**帮助**，请向**工作人员**咨询。

适合婴儿的食品



富含**铁元素**的食物对您的宝宝有益。

尝试剁碎**红肉**，并捣烂**绿叶类蔬菜**或者**鸡蛋**。



水果、蔬菜、谷物食品（米饭、粥）和**乳制品**（酸奶和奶酪）均可。



使用**母乳**，**配方奶**或**冷开水**将食物混合在一起。

确保食物**软化**，并且**无块状结构**。

宝宝尝试辅食的历程

(同时继续喂奶！)

步骤
1

在3到4个月以上

稀薄、加了水的糊状食物

步骤
2

1个月
后

粘稠均匀的糊状食物

步骤
3

1个月
后

块状食物或夹带块状结构的
食物泥

步骤
4

1个月
后

软的块状或条状食物

步骤
5

1个月
后

手抓食品

关键联络信息

爱德华国王纪念医院接诊台 - 新生儿重症监护病房 (NICU)

 6458 2099

爱德华国王纪念医院原住民联络服务

 6458 2777

爱德华国王纪念医院儿童护理中心

 6458 1370

爱德华国王纪念医院Aishwarya护理热线

 0414 930 196

南海岸健康服务 (South Coastal Health Services) - Babbingur Mia

 9550 0900

珀斯儿童医院接诊台 - 新生儿重症监护病房 (NICU)

 6456 3445

珀斯儿童医院原住民联络服务

 6456 2222

珀斯儿童医院儿童护理中心

 6456 0501

珀斯儿童医院Aishwarya护理热线

 6456 0337

Derbarl Yerrigan健康服务 (Derbarl Yerrigan Health Service)

 9421 3888



Government of **Western Australia**
Child and Adolescent Health Service



欲获得更多信息，请扫描二维码或访问
cahs.health.wa.gov.au/Neonatology-Resources

如果您需要语言方面的帮助，请与我们的工作人员交谈或拨打笔译与口译服务(TIS)电话131 450。我们还可以提供本文件其他格式的副本，以便残障人士使用。

备注：此信息仅用于常规教育和信息目的。如需医疗建议，请联系有资质的医疗保健专业人士。
© 西澳大利亚州，儿童与青少年健康服务。撰写者：新生儿科 参考号码：1800.2025.