

4至6个月

您4至6个月大的宝宝

在宝宝刚出生的第一年为您的家庭提供支持

4-6 Months

Your baby from four to six months

Supporting your family during your baby's first year



4至6个月



健康饮食和积极玩耍对宝宝很重要。

本手册基于最新的科学依据,为您宝宝出生后最初几个月的健康提供准确、通用的信息,同时还为父母的健康提供了一些小贴士。

适用于4至6个月宝宝的建议

RECOMMENDATIONS FOR YOUR BABY AT 4 - 6 MONTHS



营养物质

Nutrition

- 在宝宝6个月大之前,仅喂食母乳(无需提供其他食品、流食或水)。在宝宝大约6个月大之前,母乳中含有其所需的充足水分和所有营养物质
- 在宝宝6个月左右的时候,请继续母乳喂养,并开始喂食固体食品



积极玩耍

Active play

- 每天让宝宝趴着玩3次,每次10至15分钟。确保宝宝处于清醒状态、有人看护并且大多数时候都很开心
- 与宝宝玩耍、说话,给宝宝唱歌、讲故事
- 不要让2岁以下的孩子看电视、玩电视游戏、玩电脑、平板电脑和手机(屏幕时间)



睡眠

Sleep

- 宝宝每24小时的睡眠时间合计应达到12至16个小时(包括打盹)



免疫接种

Immunisation

- 您的宝宝在6个月大时,应接受免疫接种(接种疫苗),以预防某些严重的传染病。请参阅您宝宝的个人健康档案(蓝皮书)并与您的儿童及家庭保健护士或家庭医生进行沟通



给宝宝喂食母乳 BREASTFEEDING YOUR BABY



何时开始喂食固体食品

When to introduce solid foods

无论通过哪种形式（乳房、奶瓶或杯子）喂食母乳，都可以让刚出生到6个月大的宝宝获得所有所需的营养物质——他们不需要其他食品和饮品。

在宝宝4至6个月大时，他们的营养需求会发生变化，如果您看到以下这些信号，则表明您的宝宝已经准备好开始首次进食固体食品了。

- 无需借助外力支撑即可抬头和坐直
- 他们不再伸出舌头将食物从口中吐出（这是婴幼儿与生俱来的防止窒息的本能反应）
- 表现出对食物的兴趣（借助眼睛、手势和声音）

不要在宝宝4个月大之前就开始喂食固体食品，也不要再在宝宝6个月大之后才开始首次喂食固体食品。

过早喂食固体食品可能出现的问题

Potential problems if too early

宝宝的肠胃功能和对疾病的抵抗力可能尚未发育完全

宝宝无法恰当地进行咀嚼和吞咽，有可能发生窒息

妈妈通过母乳喂养的频率降低，因此能提供给宝宝母乳分泌量相应减少

宝宝可能会因食品中的细菌而生病

过晚喂食固体食品可能出现的问题

Potential problems if too late

宝宝无法摄入足够多的铁元素或其他成长所需的营养物质

宝宝可能会对食品产生过敏反应

宝宝的言语能力发展可能会延迟

宝宝吃饭时可能会挑食

母乳喂养与重返工作岗位

Breastfeeding and returning to work

如果您要返回工作岗位，请尽量继续进行母乳喂养。这确实需要花费一些时间、做好一些安排并采取一些灵活处理，但您可以通过以下措施让自己做好准备：

- 在您重返工作岗位之前学会如何挤出乳汁
- 给宝宝喂食装入杯子或瓶子中的乳汁，以便宝宝能够习惯这种进食方式
- 做好在上班前和下班后给宝宝喂食母乳的计划。夜间喂食母乳对于维持乳汁分泌量与宝宝建立感情尤为重要



最初的食物 FIRST FOODS

在宝宝6个月左右时如何开始喂食固体食品

How to introduce solids at around 6 months

每个宝宝的情况都不一样，所以请您务必继续回应宝宝发出的信号和宝宝对食物的兴趣，从而帮助宝宝学习新的进食技能。

小贴士：

- 选择一个宝宝不太疲倦或不太饥饿的时间
- 在喂食母乳之前或之后喂食少量食品（例如1茶匙或2茶匙的泥状食物）
- 在宝宝7个月大之前，逐渐将喂食的量增加到每日三餐
- 用塑料勺给宝宝喂食，然后让宝宝自己用手进食
- 宝宝仍然会依赖母乳喂养。在此阶段请不要停止母乳喂养

回应宝宝发出的饥饿和已吃饱的提示/信号

Follow baby's hunger and fullness signs/cues

饥饿的信号 - “我饿了”

- 在被放入高脚椅时很高兴/兴奋
- 向前探身或伸手抓食物
- 看到食物时张开嘴巴



吃饱的信号 - “我已经饱了”

- 将头转到一边
- 食物送到嘴边时不张嘴
- 用手遮盖嘴巴



学习新技能时弄得一团糟！

Develop new skills and make a mess!

宝宝在学习独立进食时会弄得一团糟，这是正常现象。

宝宝可以发展的新技能包括：

- 学习咀嚼和吞咽
- 学习接受不同的味道
- 学习独立进食
- 学习如何与家人一起吃饭



我应该从哪些食品入手?

What foods should I start with?

为宝宝提供多种多样的营养食品和味道, 包括富含铁元素的食物, 不必考虑先后顺序。

- 强化铁的婴儿米糊, 与母乳、配方奶粉或凉开水混合
- 煮熟的红肉、鸡肉或鱼肉(不带骨头)做成的肉泥
- 煮熟的鸡蛋、豆腐、扁豆、豆荚和芸豆做成的菜泥

随后宝宝还可以尝试吃以下食物:

- 大米粥或白米粥
- 煮熟的质地细腻的蔬菜和水果, 如土豆、红薯、南瓜、胡萝卜、苹果或梨
- 捣成糊状的软水果, 如香蕉、芒果或牛油果
- 全脂酸奶、细腻的芝士(例如ricotta cheese)

婴儿食品的广告铺天盖地且价格不菲。您的宝宝不需要这些食品。

	出生至大约6个月 母乳(乳房、杯子或瓶子)		8至12个月 捣碎、切碎或手指食品 (不加盐、糖、脂肪或其他瓶装酱汁)
	6至7个月 捣成糊状或泥状的食物(不加盐、糖、脂肪或其他瓶装酱汁)		12个月以上 家庭食品——您和您家人的日常餐食



向使用杯子过渡 PROGRESSING TO USING A CUP

所有宝宝在大约6个月大时, 都可以开始使用带把手和盖子的杯子喝奶或水。母乳和水是宝宝所需的唯一饮品。

不要给宝宝喝甜饮料, 比如果汁或软饮料。这类饮料可降低宝宝对营养食品的食欲, 并可导致蛀牙。





宝宝的睡眠 YOUR BABY'S SLEEP

月龄在4至6个月的宝宝会成长并进入新的发育阶段,可能会变得更容易烦躁、哭闹或醒来的次数增加。宝宝夜间醒来要进食是正常现象。

解决对策:

- 提供有规律的睡眠时间
- 在宝宝出生后的6至12个月之间,让宝宝睡在自己的婴儿床里,将婴儿床放置在您的床边或您的卧室中
- 您可以使用配有大小适中的颈孔、臂孔且无兜帽的婴儿安全睡袋(如图)代替毛毯



宝宝的玩耍 YOUR BABY'S PLAY

玩耍对于宝宝的技能学习、身体发育和身心健康非常重要。

您可以尝试的活动包括:

- 微笑或玩躲猫猫
- 朗读故事或诗歌
- 唱歌或随着音乐摆动身体
- 在地板上的垫子上玩耍
- 趴着玩



心理和语言发展

Mental and Speech Development

对于2岁以下的宝宝,看电视或使用电视、平板电脑、手机(屏幕时间)可对其语言发展和社交技能产生负面影响。

让宝宝与您、家人和朋友进行其他玩耍活动对宝宝的发育、技能学习和情绪健康都有更大好处

宝宝4至6个月时的注意事项

WHAT TO CONSIDER WHEN YOUR BABY IS 4 - 6 MONTHS

宝宝的健康

YOUR BABY'S HEALTH

- 继续进行全母乳喂养
- 在宝宝6个月左右时, 观察宝宝准备进食固体食物的信号
- 尝试找出适合您和宝宝的睡眠及安静下来的规律
- 与宝宝一起玩耍可促进他们的身体、心理和情感发育: 让宝宝在有人看护的情况下趴着玩, 通过朗读、唱歌、说话和拥抱与宝宝进行互动
- 及时了解免疫接种信息

您的健康和社会支持

YOUR HEALTH AND SOCIAL SUPPORT

- 请尝试为您的健康和福祉设定一些可实现的目标。选择可实现的具体活动并制定时间表, 以方便您查看进展情况。例如:
 - 每周至少安排5天到户外散步, 每次20分钟
 - 每周安排4天吃蔬菜, 每天3份
 - 每周安排与其他妈妈会面一次——尝试参加在当地图书馆举办的团体活动
 - 每周带着宝宝在当地公园散步和玩耍一次
- 加入澳大利亚母乳喂养协会 (Australian Breastfeeding Association) 支持小组, 从而获取信息、支持并参加社交活动 www.breastfeeding.asn.au/contacts/groups
- 加入游戏小组 www.playgroupnsw.org.au; www.resourcingparents.nsw.gov.au

家居环境、家庭和工作

HOME, FAMILY AND WORK

- 打造一个安全的家庭环境, 为即将蹒跚学步的宝宝做好准备
- 尽可能一家人一起吃饭
- 如果您打算重返工作岗位, 请制定好计划, 以便您可以进行母乳喂养或挤出乳汁

支持服务

SUPPORT SERVICES

如果您对宝宝的健康和发育方面有任何疑问, 或需要讨论任何相关问题, 请与您的儿童和家庭保健护士、家庭医生进行沟通, 或咨询以下服务机构:

- 澳大利亚母乳喂养协会 (Australian Breastfeeding Association)
www.breastfeeding.asn.au
- 育儿网络 (Raising Children Network) www.raisingchildren.net.au
- Tresillian www.tresillian.org.au
- Karitane www.karitane.com.au

有关服务机构的详细列表, 请参阅《健康起点2至4个月》手册。



需要口译员?

Need an interpreter?

请拨打免费的全国翻译和口译服务署 (TIS National) 电话131 450。

如果您不太会讲英语, 那么只需用英语说“Mandarin”(普通话), 他们就会将您转接至讲普通话的口译员, 然后让口译员拨打您需要的健康服务/电话号码。

如需支持和更多信息, 请联系

FOR MORE SUPPORT AND INFORMATION, CONTACT

HB

Healthy Beginnings

SLHD-HealthyBeginnings@health.nsw.gov.au
www.healthybeginnings.net.au
02 9515 9055

HD

Health Direct Australia

www.healthdirect.org.au
1800 022 222

Acknowledgements This is a partnership project funded by NSW Ministry of Health under the Translational Research Grant Scheme 2016 (ID number: TRGS 200). We sincerely thank participating partners of the project from the Sydney, South Eastern Sydney, South Western Sydney and Southern NSW Local Health Districts, and members of the advisory committee and project management team. This resource has been prepared with the guidance of health professionals. The information for this resource was obtained from NSW Health sources, National Health and Medical Research Council, Australian Breastfeeding Association and Raising Children Network. The information in this resource is for general guidance only and should not be a substitute for professional advice.

