

## 育婴师:各月龄宝宝辅食添加技巧

产品名称	育婴师:各月龄宝宝辅食添加技巧
公司名称	北京爱心宝贝家政服务有限责任公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	北京市朝阳区西大望路59号院2号楼501室
联系电话	01087697560 13521520521

### 产品详情

在**宝宝**六个月左右的时候，就可以给**宝宝**添加**辅食**

|<http://www.5cocoi.com>

了。因为这个时候单纯的**母乳**

或奶粉已经不能满足宝宝的**营养**

需求了。那么各月龄宝宝**辅食**

要怎么添加呢？下面**阿姨**

|<http://www.aixinbaomu.com>

出行MovingSitters的**育婴师**

|<http://m.aixinbaomu.com>就来讲下各月龄宝宝|<http://m.5cocoi.com>

辅食添加技巧，要给宝宝添加辅食的家长们可以参考一下哦。

#### 一、宝宝6个月

宝宝最初添加辅食大约在6月龄左右。妈咪可以给宝宝准备最简单的高铁米糊。最开始给宝宝添加辅食要从每天一餐，每餐一两勺开始添加，不可强求多量。宝宝习惯后，妈咪就可以逐步尝试添加菜糊，蔬果糊给宝宝吃。例如：土豆泥，南瓜泥，红薯泥，胡萝卜泥，西兰花泥，牛油果泥，香蕉泥，苹果泥等。

## 二、宝宝7个月

7个月的宝宝，辅食依然要以糊状和泥状为主。除了高铁米糊，妈咪可以给宝宝提供更加丰富的食品种类。例如：菠菜，白萝卜，鸡肉泥，猪肉泥，猪肝泥，鸡肝泥，各种鱼泥等。在这个月份，宝宝辅食的量可以增加至30-60毫升左右，妈咪可以根据宝宝的食欲情况做增减。

## 三、宝宝8个月

8个月的宝宝已经长出萌萌哒的小牙齿了，咀嚼和吞咽能力也有很大的提高。辅食的性状不必像前两个月那么精细。辅食一天可以增加至两餐。辅食可以是各种粥类，软烂的面条等。妈咪给宝宝准备的水果呢和肉泥也不必碾太碎。可以逐渐添加木耳，香菇，蛋类，牛肉等。

## 四、宝宝9个月

9个月的宝宝进食能力更加强大，即便食物中有些小块状，宝宝也会吃得  
很香。  
。此时辅食的性状可以为稠泥糊状和小块混在一起的状态。**喂养**量可以继续增加至2-3餐，每餐100g左右。妈妈可以尝试让宝宝自己抓小块食物进食，同时鼓励让宝宝自己用杯子喝水。

## 五、宝宝10个月

10个月宝宝的辅食更加成人化，此时家长一定要注重孩子咀嚼能力的培养，鼓励孩子多吃半固体辅食。小土豆块，小肉丸，碎菜都可以加。辅食添加的次数基本和大人一致，每日3次。可以逐步尝试吃小面包，小馒头，花卷等。

## 六、宝宝11-12个月

一岁左右的孩子大多可以吃馒头，软烂的米饭和面条这类固体食物了。家长可以减少喂饭的次数，让孩子多尝试自主进食。这个月龄的辅

食餐可以是三顿主餐，每天10:30或下午3:30左右可以加点蔬果餐。可以逐步添加豆腐，虾，鸭肉等。

家长要注意，给宝宝添加一种新的食材，要以少量多次的添加方式。比如蛋黄，应该先给宝宝吃四分之一，连续吃几天，如果宝宝大便正常，没有过敏反应就可以放心给宝宝吃。如果发现有过敏反应就应该停下来，过一段时间再次尝试。

以上就是**阿姨**

出行MovingSitters平台为您整理的有关各月龄宝宝辅食添加技巧的全部内容