

# 现在我可以 在有所辅助的情况下坐着

我正在快速成长！我已经长到 4 至 6 个月了。现在我已经能够自行支撑头部并且在有支撑物的情况下坐着了，我也准备好尝试新事物了。



当我能够进食固体食物后，我将能够：

- 在你的帮助下稳稳坐着
- 翻身
- 在俯身躺着时用我的双手支撑起身
- 把小物件或玩具放入口中
- 始终把食物含在口中，随后直接吞咽

我可能会对你盘中的食物感兴趣。

就餐时，让我和家人坐在一起。我喜欢用碗、杯子和勺子玩耍。

我可以尝试食用铁强化婴儿麦片。如果我的成长状况允许，还可进食固体食物浓浆。

根据我能够食用的食物质地喂我进食。

准备进食固体食物：

- 如果你认为我已经能够进食固体食物，请确认我是否能用双手或勺子将食物放入口中。
- 请观察我是否会将食物从口中吐出。如果我还不能咀嚼并吞咽任何食物，这说明我还没有准备好。过一周请再让我试试。
- 我可以尝试进食与母乳、婴儿配方奶粉或水混合在一起的婴儿麦片。请勿在我的奶瓶中放入任何食物，我可能会因此噎住并导致窒息。
- 我正在为进食固体食物做准备：请让我用食物玩耍，不要因我弄脏自己而生气。如果掉落在地板上的食物比我实际进食的更多，请不要担心。我正在学习。
- 等待 2 - 4 天后让我进食其他食物，观察我是否对该食物过敏。
- 在让我进食混合食物前，让我先分别尝试混合物中的各项食物成分。

WIC 不会在我出生 6 个月内给我固体食物。如果你认为我已经能够进食固体食物，请与我的医疗服务提供者进行沟通。

我的每天进食量为：

根据需要进行母乳喂养，一天进食 6 次或以上。在我 6 个月前，仅进食母乳便能为我提供充分营养。

如果你正在使用配方奶粉喂养我，我每天应进食 4 - 6 次，单次进食量为 6 - 8 盎司（每天总计进食 26 - 39 盎司）。

我的进食量会随我的成长而有所增加。如果我已能进食固体食物，开始时每天 1-2 汤匙婴儿麦片。