

# 现在我可以 自行坐稳

看着我自己！我能自己稳稳坐着了。我已经长到 6 至 8 个月了。我已经能够每天进食固体食物。



我喜欢无味的食物！

请不要在食物中加糖、糖浆、蜂蜜、黄油、盐或调味品。

请喂我吃水果，而不是果汁。

我也许还能够：

- 用双手将玩具和食物放入口中
- 尝试拾起小物件
- 把食物浓浆含在口中并将其吞咽
- 用嘴将勺子上的食物舔食干净
- 在别人帮助下从杯中喝水或饮品
- 学习爬行

如果我饿了，我可能会：

- 伸手拿取食物
- 指向食物
- 在看见食物时表现出兴奋之情

如果我吃饱了，我可能会：

- 把食物推开
- 紧闭嘴巴
- 进食速度变慢
- 开始用食物玩耍

请在我满 1 周岁后再让我喝牛奶。

根据我能够食用的食物质地喂我进食。

在食用新食物前，我可能需要尝试进食该食物 10 次以上。

如果你对如何喂养我有任何疑问，请咨询我的 WIC 营养师。

我能吃的食物有：	食物大小	每天进食次数
母乳	在我饿的时候喂我母乳，每天约 3 - 5 次。	
婴儿配方奶粉	6 - 8 盎司	3 - 5 (每天总计 24 - 32 盎司)
婴儿麦片 (冲泡较薄)	2 - 4 汤匙	1 - 2
肉类/鱼类 (去骨)、鸡蛋、干酪、酸奶、豆子、豆腐 (制成豆乳或浓浆)	1 - 2 汤匙	1 - 2
已烹制煮熟的蔬菜 (制成蔬菜汁或浓浆)	2 - 3 汤匙	1 - 2
柔软的或已烹制煮熟的水果 (制成水果汁或浓浆)	2 - 3 汤匙	1 - 2
含花生的食物 (柔软、已稀释且较薄的浆液)	出生满 6 个月后，我也许能够食用含花生的食物。 在让我食用含花生的食物前，请与我的医疗服务提供者进行沟通。	