

现在我可以 爬行

我长大了！
我正在学习爬行。
我可能已经 8 至 10 个月大了。



我可能会：

- 用舌头和牙龈碾磨食物
- 拿起勺子并用勺子玩耍
- 用手指拿起较小的食物并将其放入口中
- 支撑自己的身体并立起。
- 从杯中顺利喝水或饮料（逐步无需使用奶瓶）

如果我饿了，我可能会：

- 伸手拿取食物、指向食物或在看见食物时表现出兴奋

如果我吃饱了，我可能会：

- 进食速度变慢或推开食物

请在我满一周岁后再让我喝牛奶。

请不要在我的食物中加蜂蜜或糖浆。
其中所含的微生物可能会让我生病。

请喂我吃水果，而不是果汁。
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。

根据我能够食用的食物质地喂我进食。

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 - 4 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（冲泡略厚）	2 - 4 汤匙	2
谷物	2 - 4 汤匙干麦片、1/2 片干吐司或 2 片薄脆饼干	1
肉类/鱼类（去骨）、鸡蛋、干酪、酸奶、豆子、豆腐（制成豆乳、磨好或切成小块）	2 - 3 汤匙	2
已烹制煮熟的蔬菜（制成蔬菜汁、蔬菜泥或切成小块）	3 - 4 汤匙	1 - 2
柔软的或以烹制煮熟的水果（制成水果汁、水果泥或切成小块）	3 - 4 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。	