

现在我正在 学习行走

当我出生满 10 至 12 个月后，我可能会开始撑起自己的身体并学着站立。我可能会自己试着走几步！



请在我满一周岁后再让我喝牛奶。
请喂我吃水果，而不是果汁。

如果你对如何喂养我有任何疑问，
请咨询我的 WIC 营养师。

我可能会：

- 用手指顺利自行进食
- 自行端起杯子喝水或饮品
- 用勺子自行进食

我可以尝试食用更多我能用双手拿起的食物并自行进食：

- 切块水果
- 柔软且已烹制煮熟的蔬菜
- 面条
- 玉米粉圆饼
- 柔软的米饭

如果我饿了，我可能会：

- 说话或发出声音以要求进食

如果我吃饱了，我可能会：

- 摇头并说“不要了”！

切勿喂我食用以下食品；我可能会因此噎住而导致窒息：

- 坚果类
- 种子类
- 较小且未煮熟或坚硬的蔬菜
- 生豆类
- 整颗玉米粒
- 爆米花
- 整颗葡萄
- 热狗
- 香肠
- 大块干酪
- 整颗莓果/樱桃
- 葡萄干/干果
- 大块水果
- 难嚼的肉类
- 坚硬/粘牙的糖果
- 口香糖
- 满满一勺花生酱

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。

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(无需使用奶瓶，杯子即可)	6 - 8 盎司	3 - 5 (每天总计 24 - 32 盎司)
婴儿麦片(冲泡较厚)	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)	3 - 4 汤匙	2
已烹制煮熟的蔬菜(制成蔬菜汁、蔬菜泥或切块)	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。	

www.breastfeedingpartners.org

本机构为平等机会服务提供者。



WIC
Program