

婴儿的离乳食谱

先辈妈妈们的建议：

台湾 久保女士

做离乳食品的标准是先从一勺粥开始喂(出生4以后),然后一边观察婴儿大便的情况,一边再慢慢调整食物的内容。开始不需要加调料。

两种适合婴儿的菜粥(出生6个月以后)

- * 菜粥 ① 将大米和水煮银鱼、猪肝、菠菜、胡萝卜一起煮烂。
- * 菜粥 ② 将大米和排骨、鸡翅、胡萝卜、圆白菜、鸡肉一起煮烂。然后把煮出汤汁的排骨取出,鸡肉可以撕碎喂婴儿吃。带骨架的肉和蔬菜煮好的汤可以冻成冰块,以后随时煮在粥里使用十分方便。
- * 喂婴儿苹果要从榨果汁开始,然后擦碎。还可以将果汁做成果冻食用。

巴西 阿雷奇女士

蔬菜通心粉(出生7~8个月以后)

- ① 将胡萝卜、马铃薯、南瓜、木薯、圆白菜等蔬菜煮熟后弄碎。
 - ② 先将洋葱和切碎的蒜用沙拉油或黄油炒一下,然后加入煮熟的蔬菜用水煮烂,再用食盐、葱、荷兰芹等调味。
 - ③ 把煮好的通心粉切碎(或煮烂的稀饭和肉馅)一起加在里面即可食用。
- * 其它离乳食品可以使用弄碎的水果(香蕉、番木瓜、苹果)以及燕麦片、将煮豆弄碎喂婴儿也很好。

韩国 姜女士

利用米饭、香蕉、豆腐、蔬菜、肉类、白肉鱼、乳制品、水果等材料,根据婴儿的各个成长时期来制作离乳食品。基本不需要加调料,因为婴儿的味觉比大人灵敏的多,所以尽量让他们品味食物的原味。

菜花粥(出生4~6个月以后)

材料:大米 1大勺、菜花 10g、水 2/3杯

- ① 将洗好的大米在水里泡30分钟。
- ② 菜花洗干净以后切碎。
- ③ 将①用搅拌机弄碎,然后加2/3杯的水用中火来做成粥。
- ④ 粥做好以后改为小火,把切碎的菜花加入粥内搅拌。
- ⑤ 等搅拌柔软后用筛子过一下,出的汁就是菜花粥了。

西班牙 古拉谢拉女士

在日本的托儿所:

将出生7个月的孩子第一次送到日本的托儿所时,虽然在家里已经开始喂面包粥了,但是托儿所却很少给婴儿喂固体食品。这样好像又回到了离乳初期,所以开始有些困惑。可是在托儿所按照婴儿的年龄/月龄给孩子们提供营养平衡的食品,一些在家里不做的各种食品也渐渐地能吃了。

日本饼干之类的食品放在口中可以马上融化,所以孩子们食用时不必担心卡在喉咙,很方便。此外,在日本不提倡给孩子喝很甜的饮料,而是让孩子们喝茶。这样可以防止虫牙,是个很好的习惯。

医生的建议

母乳 — 是婴儿最好的朋友

母乳是哺育婴儿健康成长,避免生病的理想食品。据说喝母乳长大的孩子要比喝牛奶长大的孩子健康,耳炎、痢疾、出疹子、过敏等医疗上的问题以及住院的比例都要低。母乳最大的优点是具有丰富的营养。在母乳中正是含有适量的营养,所以对婴儿身心的发育有益。喝母乳长大的孩子不容易得病是因为母乳可以向孩子传播对母体疾病有效的抗体。此外,母乳是经过母亲的乳房直接喂给婴儿的,所以保持卫生不受污染。也就是说:“母乳是最安全的!”。没有哪个孩子对母乳过敏,吸吮乳房的姿势和动作还可以促进婴儿颚部的发育。婴儿能够通过吸奶的速度来独自调节母乳的流动,而且还很经济。此外,通过吸奶还可以促进孩子和母亲肉体 and 情绪两方面的健康,使母子关系更加密切。在身心医学的角度上认为母乳对婴儿具有良好的影响,婴儿特别在喂奶和母亲亲密接触的时候,可以从母亲的温暖和柔情中获得安心感。

Dr. Turin Chowdhury