

# 婴儿自主断奶



婴儿自主断奶其实就是婴儿自主喂养。它与让宝宝脱离母乳或配方奶粉无关。它是指让宝宝从母乳/母乳喂养或奶瓶喂养直接过渡到自己食用切成小块或捣碎的食物。在婴儿自主断奶法中,照顾者不会用勺子给宝宝喂食泥状食物。这种方法让照顾者(在合理的范围内)给宝宝喂食其他家庭成员正在吃的食物。以下是关于这种方法的一些问题和答案。

## 婴儿自主断奶从几岁开始最好?

宝宝至少要 6 个月大才能开始尝试固体食物。如果您觉得宝宝需要在这个年龄之前开始吃固体食物,请咨询您的儿科主治医生。

## 为什么要婴儿自主断奶?

这种自主进食法是个人的选择。有些家庭采用这种方法是为了省钱,不买罐装婴儿食品。采用婴儿自主断奶法,宝宝通过用手和嘴探索食物来了解食物。这可以让宝宝更好地发展眼手协调能力,或减少对食物的争夺。有人说,婴儿自主断奶可以减少宝宝挑食的情况,或帮助宝宝在吃饱后停止进食。但是,目前还没有明确的证据支持这些说法。



## 我何时应该尝试?

当你的宝宝能够在没有人扶持的情况下坐起身时,即可吃固体食物。他们还应该能够保持头部稳定并伸手抓东西。宝宝可以吃固体食物的其他迹象包括他们把东西拉到嘴里或对你的食物表现出兴趣。

## 宝宝的第一口食物应该是什么?

香蕉和鳄梨等软食是不错的选择。胡萝卜或土豆等煮熟切细的蔬菜也不错。不要给宝宝吃任何硬食物,如爆米花或坚果。从少量食物开始。务必要尝试各种食物,以确保宝宝获得所需的营养。

## 我不需要等到宝宝长出牙齿吗？

不要！宝宝的牙龈很硬。只要没有窒息危险，他们可以“咀嚼”很多食物。对婴儿有窒息危险的食物包括切成圆形的香蕉或热狗、整颗葡萄或花生酱等粘性食物。

## 婴儿自主断奶有什么缺点吗？

可能会很棘手！在宝宝学习自主进食的过程中有窒息的危险。只给宝宝提供小块的食物。如果您给宝宝喂的是全家人都在吃的食物，对于有家族过敏史的宝宝来说，可能会更难追踪问题食物。

## 关于婴儿自主断奶还有其他建议吗？

有！宝宝进食时要始终看着他们。让宝宝坐端正，吃东西的时候靠近一点。即使您认为这些食物不会造成窒息危险，也要这样做。[学习婴儿心肺复苏术和窒息救护技能](#)（如何进行背部击打和胸部推压）。您可以将自主进食和勺子喂养相结合。做适合您和您宝宝的事情。

扫描以获取更多信息



### 参考资料

美国儿科学会。(2022)。Choking Prevention and First Aid for Infants and Children [宣传手册]。检索自：<https://shop.aap.org/choking-prevention-first-aid-brochure-50pk-brochure/>

Brown, A., Jones, S.W. & Rowan, H. (2017) Baby-Led Weaning: The Evidence to Date. *Current Nutrition Reports*, 6, 148–156. <https://doi.org/10.1007/s13668-017-0201-2>

D' Auria, E., Bergamini, M., Staiano, A. et al. (2018). Baby-led weaning: what a systematic review of the literature adds on. *Ital J Pediatr* 44, 49 <https://doi.org/10.1186/s13052-018-0487-8>

Nutrition Matters, Inc. (2022)。Ready to Eat Solid Foods [宣传手册]。<https://stores.numatters.com/ready-to-eat-solid-foods-brochure/>