



我是你的宝贝。你希望我得到最好的。

## 请帮助我

我希望在身体、思想和感情方面茁壮成长。我会长得最好，如果您：

- 把我搂在怀里。
- 微笑着跟我说话。
- 我用脸蛋和身体跟您“说话”时请认真倾听。

## 请正确喂养我...用食物和爱

### 母乳最好！

母乳对我而言是完美的食物。它具有我所需要的适量营养。随着我的长大，它会根据我的食欲发生变化。它有助于我出生后更快恢复，使我远离疾病。

### 在我向你表示吃饱之前请让我吃。

我停止吸吮放开乳头时表明我饱了。我看起来很放松或昏昏欲睡。让我自己决定是否停止吃奶。如果我已经吃饱你还要继续喂我，我会皱眉、哭闹和踢腿。

### 快速生长期内我吃得更多。

如果我是母乳喂养，我吃奶的时间会更长更频繁，你的身体也会分泌更多乳汁来满足我的需要。如果我吃配方奶粉，吃完一瓶后我仍有饥饿表现。快速生长期内，如果我吃完配方奶粉后仍有饥饿表现，请再给我一两盎司。

### 如何知道我吃够了？

我每天尿湿 6 块以上尿布，医生说我的体重不断增加而且生长良好。

### 保证我的安全和健康。

- 如果你用奶瓶喂我，只能使用挤出的乳汁或配方奶粉。我不需要喝水或果汁。我从母乳或配方奶粉获得我所需的所有液体。请不要给我甜饮料或苏打水。
- 给我喂食或准备我的饮食前请洗手。
- 根据配方奶粉唛头上的冲调说明或我的医生的指导操作。
- 切勿在微波炉里加热我的奶瓶。液体会受热不均匀且有可能烫伤我的嘴巴。
- 请立即使用奶瓶里准备好的配方奶粉。
- 倒掉我开始进食一小时之后瓶中残留的任何配方奶粉。

## 喂养指南

第一年给我吃母乳或含铁婴儿配方奶粉。母乳或配方奶粉是我最初 6 个月所需要的唯一食物。

### 出生至 4 个月

24 小时内我需要吃 8 到 12 次。我的肚子一次可以装 2 到 3 盎司。

### 4 至 6 个月

24 小时内我需要吃约 6 到 8 次。我的肚子一次可以装 4 到 6 盎司。

## 警告！

不要喂我蜂蜜或含蜂蜜的食品。那可能会使我严重食物中毒。



## 什么时候我可以尝点新食物？

吃母乳和配方奶粉我长得最好。在我约六个月大前不要给我任何其他食物。如果我可以尝试新食物，请听取医生的意见。

我必须能够：

- 坐正身体并稳定抬头。
- 通过张嘴从汤匙中吃东西表明我需要食物。
- 通过紧闭嘴巴或把头转离你表示我不需要食物。

## 吐奶...嗝气...脏尿布

我的肚子对食物需要一个适应过程。因此，我可能会呕吐、会放屁，肚子会有咕噜声，排便时会脸红。这没关系，随我的长大而消失。

- 如果我进食期间情绪平稳且吃饱之后不再吃，则很少会吐奶。
- 我在进食期间会吸入空气。如果吞食太多，则我可能需要打嗝排气。请等到我停止进食时给我打嗝排气。抱着我把我的肚子放在你的胸部或膝盖上。轻轻拍打或揉搓我的背。
- 我每天可能会排便一次或多次。有时，我可能一两天不排便。这不是便秘。便秘是又硬又干的粪便，排便时会疼痛并使我大哭不止。

## 和我一起玩吧！

请不要把我长时间放在婴儿车或婴儿座椅上。请把我放在地板上的毯子上。看我如何伸腿踢腿和移动手臂。那是在健身。把我面朝下放。我将学着用手撑起身体。我将学着翻身。





## 看看我能做些什么！

我已经准备好了解你、了解自己并了解我生活其中的世界。如果我感到快乐、感到爱并感到安全，我将学得最好。

### 出生至3个月

世界对我而言非常新奇。它可能让人害怕。最初我总是哭。哭是我说我需要你的方式。你来到我身边时，我就会平静下来。我知道你关心我。抱着我并不是溺爱。

我必须学会什么是白天什么是晚上。起初我睡上 2 到 3 小时后就醒来，开始吃奶，然后又回去睡觉。可能需要 3 个月或更多时间我才学会睡整整一个晚上。请耐心等待我的学习过程。我听得你的声音。我喜欢看你并学习你所做的事。请向我展示一些东西并告诉我。

### 4 至 6 个月

我开始步入正轨。我可以在晚上睡得更久。我变得更加强壮活泼。

我可以抬头。我用手抓东西并往嘴里塞。请看住我，以免我噎住。你叫我的名字时我会明白。我会牙牙学语！我会大笑。让我们玩躲猫猫和拍蛋糕。请给我阅读。拿图片给我看并告诉我那是什么。

## 健康和提示

- 我需要检查身体和打预防针以保持健康。我出生几天后没有满月前应该看医生，然后在 2 个月、4 个月和 6 个月时看医生。
- 如果我母乳喂养，请问医生我是否需要补充维生素 D。6 个月月后，请问是否需要铁。
- 进食后请清洁我的口腔。用干净的柔软湿布擦洗我的牙床。
- 让我仰卧睡觉。床垫要硬。把床上的枕头、被子和玩具拿开。如果毛毯、玩具或枕巾盖住我的嘴巴我可能会窒息。
- 请让我远离香烟、烟草和所有其他烟雾。烟雾会伤害我的肺并使我得病。
- 给我洗澡或换衣服时不要让我独处。
- 乘车时把我放在婴儿座椅上扣好。这是法律规定！把我的座椅安装在汽车的后座中，面朝后方。



0-6 月

我的前六个月的技巧

## 我需要你的抚触。

**给我喂食时请抱住我。**在你的怀里我有安全感。请看着我的脸，盯着我的双眼。我将学着朝你看。我喜欢看你的脸。请跟我说话。我将学着微笑着咕咕乱讲。

进食时我有时会停顿片刻，即使我还没有吃饱。我只是想休息一下或与你共享一些特殊时光。

给我喂食时请帮我保持清醒。如果我嘴里含着奶睡着了，则有可能窒息或耳痛。



**PUBLIC HEALTH**  
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND  
HEALTHIER WASHINGTON

该机构是平等机会提供者。

华盛顿州WIC营养计划没有歧视。

对残疾人，该文档可以根据请求提供其它格式。  
要提交请求，请致电 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711)。