現在我會爬

我長得這麼大了！我在學習爬行。
我可能是 8 到 10 個月大。

我可能會開始：

- 用舌頭和牙床壓碎食物
- 握住並把玩湯匙
- 用姆指和手指拿起食物，並把它們放入我的嘴裏
- 直起身子站立
- 可以用杯子喝飲料(開始不再使用我的奶瓶)

當我肚子餓時，我可能會：

- 想拿食物、指著食物或是看到食物時很興奮

當我吃飽時，我可能會：

- 放慢進食的速度或推開食物

等到我 1 歲的時候才能給我牛奶、貝類、全蛋及蛋白。

請不要在我的食物中添加任何蜂蜜或糖漿。那會有細菌而使寶寶生病。

等到我 2 歲的時候才能給我花生醬。

我能夠吃的食物/我每天可以吃多少：

我能夠吃的食物	份量	每日次數
母乳	每當我表現出饑餓的時候，就餵我母乳，	每天約 3-4 次。
嬰兒配方奶粉	6-8 盎斯	3-5 (總共 24-32 盎斯)
嬰兒穀類食品(使其略呈濃稠狀)	2-4 湯匙	2
肉類、蛋黃、乳酪、優格、豆類或豆腐(篩濾/做成泥狀，磨碎或切碎)	2-3 湯匙	2
蔬菜(原味、煮熟、篩濾/做成泥狀、壓碎搗爛或切碎)	3-4 湯匙	1-2
水果(篩濾/做成泥狀、壓碎搗爛或切碎)	3-4 湯匙	1-2
小塊食物	2-4 湯匙乾的穀類食品、1/2 片乾的土司麵包，或是 2 片蘇打餅乾	1
100% 果汁	一天我最多可以喝 4-6 盎斯，但是做成泥狀或切碎的水果對我更好。讓我用杯子喝果汁(不要用奶瓶)。	