

寶寶副食品的添加

世界衛生組織『建議』寶寶能夠接收完全哺餵母乳六個月，之後逐漸添加適當的固體食物。此時期寶寶手眼協調與頸部的支持發展進步，會對大人吃東西呈現專注盯著看、或有想搶食物的意思、或嘴巴有咀嚼的動作，就代表寶寶已準備要嚐試副食品。研究表示六個月以上寶寶，逐漸添加副食品將有助於未來的語言發展。

● 添加副食品原則

(一)持續哺乳：選擇持續哺餵母乳的寶寶，可以在攝取副食品前先哺餵母乳，以維持基本營養並可確保媽媽的奶水供應。

(二)漸進添加

- 1.一開始先讓寶寶吃一兩湯匙以母乳或是開水泡糊狀的米粉。如果寶寶吃得不錯，幾天後可以再餵一餐。
- 2.一旦寶寶熟悉適應不同的進食方式時，可以慢慢改變食物的性狀，增加食物的黏稠度，並添加其他的食物。
- 3.一次只給予一種新的食物，並一星期後再嘗試另一種新的食物。
- 4.讓寶寶坐在媽媽的大腿上或適當支撐坐在餐椅上，一次的量從一茶匙開始再慢慢增加。例如：
 - (1)熟香蕉、甘藷、馬鈴薯：可用乾淨茶匙或寶寶自行抓取方式攝取，並且可訓練寶寶的手眼協調。
 - (2)肉類：因含較高鐵質與蛋白質，建議六個月後可開始選擇成為副食品之一。
 - (3)麵包及穀類：撕小塊的全麥麵包或者穀類加入母乳混合，少量嚐試確認寶寶對其中任何成分都不致產生過敏後再慢慢增加量攝取。
 - (4)新鮮水果：以湯匙刮取梨子或蘋果泥。
 - (5)新鮮蔬菜：蕃薯、馬鈴薯都是不錯的選擇，熟的紅蘿蔔以及可以自行抓取的食材。
 - (6)乳製品：寶寶大約八至九個月後是可以開始選擇含鈣及營養的起司、

優格、優酪乳，此食材因不含乳蛋白，較牛奶不容易引起過敏。

(三)多樣化內容：每天提供多樣化的食物，母乳、米麥粉、水果、蔬菜及動物性食物。

(四)準備一些可以用手抓的食物：當寶寶的咀嚼與吞嚥能力越來越熟練時，約在八個月左右可以讓寶寶以手抓東西吃，例如：撕碎的土司、小塊雞肉、熟的香蕉切片、煮熟的紅蘿蔔、地瓜或是麵條，需注意不要讓寶寶被食材過大而噎到，以及手部衛生。

(五)天然為主：製作副食品時，建議以天然食品為佳，無需添加調味品。

(六)避免容易引起過敏的食物：牛奶、蛋白、花生、帶殼的海鮮類、酸性的水果，如：草莓、柑橘、蕃茄，都是比較容易引起過敏的食物，建議一歲前避免食用。另外，「蜂蜜」應避免給予一歲以下的寶寶食用，以免引起肉毒桿菌中毒，甚至會影響腦部發展。

(七)注意反應：一次從少量開始添加一種食物，注意是否有不良反應 - 如：氣喘、皮膚紅疹、腹瀉等。如果適應不錯，可逐漸增加量，一週之後再添加另外一種新的食物。

(八)愉快的用餐氣氛：選擇大人最輕鬆的時間開始嚐試寶寶添加副食品，時間可以是中午或晚上，剛開始可能不太習慣不同的進食方式及食物，切記需要耐心照護。

(九)不要怕髒：當寶寶習慣於吞嚥食物後，可試著讓寶寶自己拿湯匙、穿著圍兜兜、地上舖報紙或塑膠布等，可以讓您更佳容易清理環境。

(十)不需要使用奶瓶：副食品不建議放在奶瓶中，以免過度餵食或是讓寶寶易噎到。

注意：當寶寶開始進食副食品時，寶寶大便的形狀、顏色、或味道有可能會改變。有時會看到食物原封不動的排出來，例如：紅蘿蔔絲、蔬菜葉，是很常見而正常的。