

嬰兒副食品衛教指導

一.添加副食品的理由為:

- (1) 提供熱量、鐵質及維生素。
- (2) 為幫助嬰兒適應各種不同的固體食物做準備。
- (3) 提供缺乏之微量元素如鋅、銅、鐵。
- (4) 最重要的是訓練嬰兒的咀嚼能力，以避免日後造成偏食。

二.添加副食品之分期:

1.四 ~六個月(流質食物階段):最適當的食物有果汁、菜湯、米麥糊，而且最好配合每個嬰兒之神經肌肉反射發育，開始使用湯匙練習餵食。

2.七 ~九個月(半固體食物階段):寶寶 7 個月後可提供富含蛋白質的肉、蛋黃、豆類等。讓寶寶從肉汁(湯)開始嘗試肉的味道，可用雞骨加蔬菜一起熬成高湯。果汁、菜汁每天可增加到 30c.c.，米、麥糊可吃到 80 公克。

此外，可用湯匙挖出香蕉、蘋果、木瓜等果肉成泥狀(果泥)，把蔬菜煮爛取出壓碎(菜泥)，

取出煮熟之蛋黃加水調成糊狀(蛋黃泥)來餵小寶寶，馬鈴薯泥(煮熟壓成泥狀)也可配合吃。

原則上，果泥、菜泥每日約 30 公克，肝泥可吃到 50 公克左右。

肉類(裡脊肉刮成肉泥再煮熟)、肉鬆、魚鬆、魚肉、豆腐、豆漿可隨方便及嬰兒喜好，逐漸給予。

蛋黃可從四分之一個吃起，增加到每天兩次，有時也可混在米、麥糊中一起吃，全蛋要十個月後方可吃。

稀飯、麵條、麵線、麵包吐司、饅頭都可適量開始練習吃，亦可數種混著吃，例如碎菜肉稀飯。

3.十 ~十二個月(固體食物階段):除原來吃的食物應增量外，可開始吃乾飯、全蛋(用蒸的最好)，蔬菜亦可切碎後食用。

三、嬰兒副食品添加新食物的基本原則及注意事項:

1.一次只能餵食一種新的食物，且應由少量開始試吃：濃度也應由稀漸濃。且每次只單獨選擇一種吃，適應後再吃另一種。

2.每吃一種新的食物時，應注意寶寶的糞便及皮膚狀況。若餵食二至五天有不良反應，如：腹瀉、嘔吐、皮膚潮紅或出疹等症狀，應立即停止食用該種食物，並帶寶寶去看醫生，以確定過敏原。

3.最好將固體食物盛裝於碗或杯內，以湯匙餵食，使寶寶適應成人的飲食方式。

4.最好讓寶寶養成吃固體食物再喝牛奶的習慣。

- 5.製作固體食物時，最好以天然食物為主，儘量不用調味品。
- 6.製作固體食物時，除應將食物及用具洗淨外，雙手也應洗淨。蛋、魚、肉、肝要新鮮且煮熟，注意清潔。
- 7.一歲以前盡量挑較不會引起過敏反應的食材，例如：白米、南瓜、蘋果、菠菜等。
- 8.如真的沒有時間調製副食品，可使用罐裝嬰兒食品，但要注意保存時效。成人之罐頭食品口味太重，不可給嬰兒吃。菠菜、甜菜、蘿蔔含多量硝酸鹽，也不適合一歲內嬰兒。
- 9.若購買市面上現成的嬰兒食品，除用具及手應洗淨外，應注意其有效期限，開罐後的嬰兒食物若不能當時吃完，可冷藏於冰箱中，並於 24 小時內食用，吃不完則應丟棄。
- 10.寶寶不舒服或打預防針時，暫時不要添加新的副食品。
- 11.餵食寶寶應以輕鬆愉快的態度，有耐心的餵寶寶，千萬不要強迫餵食。餵食時，食物應放在舌部中央，便於吞嚥，開始時嬰兒可能將食物吐出，此不表示其厭惡該食物，而是吞嚥技巧不夠純熟之故。