



副食品添加飲食原則

為什麼要添加副食品？

- 讓寶寶適應新食物。
- 彌補奶類不足之營養成份。
- 訓練寶寶咀嚼及吞嚥能力。

什麼時候開始添加副食品？

- 第 4 個月大(早產兒需算矯正年齡)開始添加。
- 過敏兒及純母乳哺育從第 6 個月大開始。

純母乳哺育若有以下狀況，可以考慮提早在滿 4 個月後開始添加副食品。

- 純哺餵母乳到 6 個月有困難。
- 媽媽奶水量明顯減少。
- 寶寶顯得吃不飽。
- 寶寶出現厭奶但沒生病或其他原因。
- 寶寶有主動要求其他食物的表現(看大人吃其他食物時很有興趣，伸手來抓，抓了放嘴巴)。

副食品添加時要注意的原則

- 每次只添加一種新食物，觀察 3 ~ 4 天，若無紅疹、腹瀉、嘔吐等症狀，再添加新的食物種類。若出現以上的身體反應，則應暫停該食物 1 ~ 2 個月後再嘗試，或向醫師諮詢。
- 副食品添加建議從單一穀物(例如：米精或麥粉)開始，再依序添加蔬菜類、水果類、肉類。
- 請選擇強化鐵質的嬰兒專用米精而非市售米麩。
- 開始餵食糊狀食物(如米糊、果泥等)時，應以湯匙餵食，避免將副食品加入奶瓶內與奶一起餵食。
- 選在寶寶較餓的時候餵食(例如吃奶前 1 小時)，下一餐何時吃奶可視副食品吃了多少而做彈性調整。
- 餵食時應抱起寶寶，面對面餵食。寶寶會坐了以後，則應讓他坐穩以確保安全，勿追逐餵食。
- 每次副食品量的多寡，可依寶寶接受的程度來做調整。

- 若寶寶拒絕張口、將頭轉開或哭鬧起來時，勿強迫餵食，可下一餐再嘗試看看。
- 若寶寶僅露出皺眉和嫌惡的表情，並未明顯推拒時，可能只是不習慣新食物，應多嘗試幾次，讓她習慣，勿輕易放棄。
- 餵食時的氣氛應保持輕鬆愉快，如果吃飽了就應該停止，不要強迫寶寶將準備的食物全部吃完。
- 製作副食品時應注意衛生，可加少許調味料，口味盡量清淡為主。
- 寶寶的大便中若出現未消化的食物，如豆子或玉米的皮、蔬菜的纖維等，都是正常的，不必因此停止餵食。
- 奶類可提供豐富的鈣質及蛋白質，但一般牛奶含鐵質不足，且容易受到汙染或引起過敏，因此建議一歲以下嬰兒不要給予牛奶。
- 蜂蜜偶含肉毒桿菌芽孢，一歲以下嬰兒因免疫系統及腸道菌叢未健全，應避免餵食；帶皮蔬果可能沾染泥土，應徹底清洗及去皮後，才進行副食品的製作，減少病菌中毒的風險。
- 避免給予硬且圓的食物，易導致寶寶噎住，如堅果、葡萄乾、果凍、糖果或湯圓等。
- 6個月大以後，開始訓練寶寶使用杯子，以做為日後戒斷奶瓶的準備
- 6~8個月左右，可以讓寶寶練習自己拿著餅乾或烤過的土司吃。
- 9~10個月大時提供一些約一口大小較軟的食物，也可讓寶寶用手抓著吃。
- 副食品吃得較多時，奶量自然隨著減少。依照世界衛生組織的建議：
 - 喝母乳的寶寶：
 - 6~8個月時，一天至少吃2次副食品。
 - 9個月以後，一天至少吃3次副食品。
 - 沒有喝母乳的寶寶：
 - 6個月後，1天至少要吃4次副食品或配方奶，以維持寶寶足夠的能量攝取。

副食品添加種類一覽表

	五穀類	蔬菜類	水果類	肉魚豆蛋類
4~6個月	米麥糊	蔬菜湯	稀釋自榨果泥	
7~9個月	稀飯麵條 麵線吐司 麵包饅頭	蔬菜湯或 蔬菜泥	果泥	魚肉、瘦肉泥 蛋黃、肝泥 豆腐豆漿
10~12個月	同7~9個月，可另增乾飯	剁碎 蔬菜	剁碎 水果	魚肉、瘦肉泥 蒸全蛋、肝泥 豆腐豆漿

