

# 添加寶寶副食品

臺安醫院社區醫學部  
婦幼衛教組 陳玉梅護理師

## ★寶寶何時開始添加副食品？

建議依寶寶的身心發展徵象來決定開始的時間，可參考下列指標：

### 1. 出生 4-6 個月

這時候寶寶的消化系統已經逐漸發育成熟，能消化一些含澱粉、蛋白質成分的食物，此時體重大約是出生的兩倍，24 小時總奶量也達到 1000CC 而無法再增加，甚至進入厭奶期。

目前世界衛生組織建議，理想的嬰幼兒餵食方式是純母乳哺餵至寶寶 6 個月大以後，添加適當副食品，並持續哺乳至 2 歲，甚至 2 歲以上。如果寶寶有過敏疾病(氣喘、過敏性鼻炎、過敏性結膜炎、異位性皮膚炎)的家族史者(父、母、兄、姊)或本身已有明顯過敏現象時，建議可將副食品延至 6 個月大再開始。

### 2. 開始能坐

當我們抱著寶寶，發現他的頭、頸、背部可以穩定直立，表示他能像大人一樣坐著吃東西了。

### 3. 有較多的口水分泌，會閉口做咀嚼動作

寶寶平均 3 個月大會開始分泌較多的口水，而口水可以分解食物中的澱粉，也可以潤濕、消毒食物以利吞嚥，若寶寶能閉口並出現咀嚼、吞嚥口水的動作，表示寶寶準備好能接受副食品了。

### 4. 長出乳牙

表示寶寶已有部分切斷及咀嚼食物的能力。

### 5. 能吞嚥食物(吐舌頭反射消失)

我們將食物放在寶寶舌頭中央，他不會反射性的用舌頭將食物從口中推出，表示寶寶吞嚥相關的神經肌肉逐漸發育成熟，已能順利將食物吞入胃中。

### 6. 對大人用餐的食物有興趣，想伸手抓握

大人在吃東西時寶寶表現出很有興趣的樣子，會專注的觀察或發出聲音要求，看到有興趣的食物會伸手去抓，並準確放入口中。

## ★添加副食品有哪些注意事項？

### 1. 新鮮、易消化的食物為佳

建議選擇當季盛產的食物，新鮮蔬果的維生素及礦物質營養價值較高，可先選擇能去皮且果肉多、含水量高的水果(蘋果、水蜜桃、葡萄、香瓜、柑橘類)，開始必須加水稀釋再餵食；蔬菜類先可去除較硬的菜梗磨碎後餵食；肉類選擇質地細嫩無肉筋部位食用。

## 2. 不加調味料

寶寶的味覺及腎臟功能尚未發育成熟，增加葡萄糖會抑制饑餓感，添加鹽分會增加腎臟的負擔，因此1歲以前不建議添加，以免養成寶寶重口味的飲食習慣。

## 3. 少量開始

沒吃過的食物，先從1-2湯匙開始，以便觀察是否有不適應現象。

## 4. 濃度由稀漸濃(流質→半流質→泥狀→固體)

添加副食品有一定的順序，我們應配合寶寶的發育做適當的調整。

## 5. 健康情況良好時每週只添加一種新食物

寶寶剛開始嘗試的食物盡量單純化，以免造成寶寶錯亂，若寶寶不舒服或者有打預防針的時候，暫時先不添加新的副食品，且每次僅單獨選擇一種吃，適應後再吃另一種。如果很順利時，則可混合吃，或以各類食物輪流餵食。

## 6. 觀察是否有過敏或消化不良

餵食副食品後要注意寶寶是否有腹瀉、嘔吐及皮膚出疹狀況，若有的話建議先暫停3週，於第4週後再重新嘗試。

## 7. 高過敏原食物延後添加

有過敏傾向的寶寶可先從單純口味的米粉開始添加，高過敏的食物例如：甲殼類海鮮、堅果、柳橙及蛋白等等，建議1歲之後再添加。

## 8. 適度補充水分

基本上寶寶吃副食品之前可以從母乳或合格的配方奶中獲得足夠水分，但開始吃副食品後水分攝取比例會減少，而產生便秘或尿量減少現象，因此可以依寶寶需要添加一些水分。