



讓寶寶自己餵飽自己吧！

兒童發展復健中心職能治療師 王秀靖

經過了辛苦的十月懷胎及終生難忘的生產過程，新手爸媽帶著可愛的寶寶要回家了，回家前學習了如何哺育寶寶、幫寶寶洗澡以及依照寶寶手冊的內容注意寶寶的發展狀況。

怎樣促進寶寶的發展？

對於剛出生的新生兒，美國兒科醫學會（The American Academy of Pediatrics）提出了一個照顧新生兒的原則『**躺著睡、趴著玩**』（Back to sleep, Tummy to play），這個原則可以降低嬰兒猝死，促進嬰兒神經系統發展。爸媽在寶寶醒著的時候經常讓他趴一下，大約3個月大的寶寶可以一天累計趴著玩一個小時是比較理想的狀況。

如果寶寶能夠輕鬆地陪您趴著玩連續3-5分鐘，他們大概也能在適當地固定/輔助下坐或靠坐一陣子。當寶寶坐的時候，他們的視野和躺著或趴著都不同，可以轉頭看到更多的東西，對世界有更多的好奇，而且他們也會隨著對自己頭和身體控制能力增加，有更多手部動作，例如把玩具弄出更多的聲音、把不同的固齒器放到嘴邊咬。這時候爸爸媽媽應該也開始準備要讓寶寶吃副食品了。

寶寶自己吃能促進各領域發展

2021年Charlotte Webber等人發表研究其結果顯示：讓寶寶用手指拿食物自己吃，比大人用湯匙餵食寶寶食物泥，更能促進寶寶的語言能力。Iryna Babik等人2019年發表的研究也支持，讓寶寶自己使用湯匙進食可以促進慣用手發展，也對寶寶的認知發展有好處。

寶寶可以自己吃嗎？

一般來說，寶寶4-8個月大時開始接觸副食品，在2014年Lenie van den Engel-Hoek等人發表了觀察39名4-8個月大寶寶學習吃副食品的過程，發現他們約需要2-10週（平均5.7週）的時間去學習、掌握由湯匙吃東西的技巧，而且這個學習時間和寶寶的年齡沒有關係。但4個月大的寶寶舌頭動作仍以伸出縮回為主，常常會把食物泥推出來，可能影響照顧者的心情，所以等寶寶年紀大一點再開始也可行的。不過，建議不要晚於8個月。

當寶寶6個月大，他們通常可以好好地坐在餵食椅上，而且他們的手臂也靈活很多，可以把自己的手放到嘴巴裏了。這個時候，或許直接提供寶寶一些熟的、軟的、固體的食物，讓寶寶自己用手指拿來吃，取代由大人用湯匙餵食寶寶泥狀食物的傳統方式，也是一個好的選擇。

為什麼讓寶寶自己用手指拿食物吃是一個好的選擇呢？

如果大人不需要用湯匙餵食寶寶，就可以和寶寶一起用餐。全家人坐一起享受家庭的美好食光，寶寶也能從旁學習、模仿大人的行為。寶寶可以看到家人吃的東西，而我們也從同一個餐盤拿出長得一樣的，但烹煮方式適合嬰幼兒的食物放進他們的碗中，相信寶寶更有意願嘗試新的食物。

讓寶寶自己用手指拿食物吃，他必須要學習控制自己的頭、身體、手臂、手指及嘴巴的肌肉群，讓它們互相合作使吃的動作順暢，過程中會創造非常多的資訊傳遞到大腦進行整合，亦有研究支持0-2歲寶寶的口腔動作技巧（進食能力）與寶寶的大小動作發展都有關係。當然，當寶寶學習這些技巧時，可能會出現一些失誤使周圍的環境變得有些混亂，這是正常的，同時這些經歷又讓寶寶的大腦重新整合一次不同的感覺動作經驗。

相反的，如果大人用湯匙餵食寶寶，並在過程中陪伴孩子逗弄他們，創造有趣的聲

音讓他們笑得開心，然後再找時機餵他一口飯，這樣的方式讓孩子無法專注在吃飯上。而且如果寶寶沒有準備好，大人就突然地塞進一口飯，也容易產生窒息風險。若是利用玩具讓寶寶把玩，大人專心餵飽寶寶，寶寶也可能更專注在玩具上，讓大人餵食的時間延長。所以，如果在寶寶表現出對食物的興趣並能夠自己用手指拿東西時，爸媽創造合適的環境讓他們自己吃，並一旁陪同給他們支持及鼓勵，訓練他們專注完成吃飯這一件事，也是很好的注意力訓練。

寶寶自己吃會不會吃不飽？

事實上寶寶自己吃和喝母乳一樣，我們沒有辦法有效地統計吃了多少，但相信他們吃夠了，就會表現出不想吃的行動讓我們知道。即使，寶寶是因為吃固體食物比較辛苦而不想吃，吃得比較少，那也沒關係，初期寶寶的營養仍主要依靠母乳或奶瓶。

2004年Betty Ruth Carruth等人以問卷調查3千多組照顧4-24個月大嬰幼兒的家庭，發現隨著年齡增加，家長反應寶寶挑食狀況也逐漸增加，19-24個月大幼兒家長回報寶寶有挑食問題達50%，但家長在寶寶嘗試3-5次的新食物後就會判斷寶寶喜不喜歡這個食物。事實上，每一種食物都有自己的風味，對寶寶而言沒有接觸過的東西他們都會有警覺，這種警覺並不一定是喜歡，可能只是單純地沒遇見過。所以，在添加新的食

品時，除了一次一項可以注意到過敏源外，每一種新的食品讓寶寶嘗試 10-15 次以上也是必要的，如果寶寶連續表現出對這個食物強烈的不喜歡，也可以用不同的烹調方式試試看。

無論寶寶現在是吃母乳、以奶瓶餵養或開始以湯匙餵食副食品，只要寶寶對食物有興趣就可以鼓勵他們開始自己進食，但父母親也要注意提供的食物對寶寶來說是合適的 (包含食物本身、調味、烹調方式及食物的大小)。此外，隨著寶寶長大，我們也要提供不同的器具及食材，可以幫助寶寶學習更多新技能，以盡早達成獨立進食的可能性。

| 年齡 | 寶寶的進食技巧 |
|-----------|--|
| 0-3 個月大 | <ul style="list-style-type: none"> 吸吮母乳或奶瓶 (配方奶) |
| 5-7 個月大 | <ul style="list-style-type: none"> 從湯匙中獲得麥片或食物泥。 把食物用手指放進嘴巴。 |
| 6-9 個月大 | <ul style="list-style-type: none"> 會想抓住奶瓶，奶瓶掉了並不一定可以拿回。 抓入並嘗試食用嬰兒餅乾，大部分是吸吮而非真的咬下去。 抓住湯匙，可以敲它或吸吮它的兩端。 使用杯子喝水。 |
| 9-12 個月大 | <ul style="list-style-type: none"> 用手指餵自己吃東西，包括較軟的食物，如：小麵包、通心粉、地瓜塊。 |
| 12-14 個月大 | <ul style="list-style-type: none"> 使用湯匙勺起食物送入嘴巴，過程中食物已灑落。 |
| 12-15 個月大 | <ul style="list-style-type: none"> 通常所有的口腔動作已發展，可以用杯子喝水、吃較硬的食物。 |
| 15-18 個月大 | <ul style="list-style-type: none"> 使用湯匙勺起食物送入嘴巴。 |
| 24-30 個月大 | <ul style="list-style-type: none"> 可以很好的在口內形成食團 熟練地使用湯匙吃碗中的食物。 對大人使用的餐具感到興趣，包含：叉子、筷子。 |

參考資料

1. Jan case-smith, Jane Clifford O' Brien (2012). 兒童職能治療 (謝琳等編譯)。臺北：台灣愛思唯爾
2. Charlotte Webber, Jacqueline Blissett, Elsa Addressi, Amy T Galloway, Laura Shapiro, Claire Farrow (2021) An infant-led approach to complementary feeding is positively associated with language development. *Matern Child Nutr.* 2021 Oct;17(4):e13206.
3. Iryna Babik, Naimisha Movva, Andrea Baraldi Cunha, Michele A Lobo (2019) Development of self-feeding behavior in children with typical development and those with arm movement impairments *Dev Psychobiol.* 2019 Dec;61(8):1191-1203.
4. Lenie van den Engel-Hoek, Karen C M van Hulst, Marjo H J C van Gerven, Leenke van Haaften, Sandra A F de Groot (2014) Development of oral motor behavior related to the skill assisted spoon feeding. *Infant Behav Dev.* 2014 May;37(2):187-91.
5. Betty Ruth Carruth, Paula J Ziegler, Anne Gordon, Susan I Barr (2004) Prevalence of picky eaters among infants and toddlers and their caregivers' decisions about offering a new food. *J Am Diet Assoc.* 2004 Jan;104(1 Suppl 1):s57-64.