

時機和方式都是寶寶健康的關鍵

副食品的添加

文◎兒科部 黃琮聖醫師



黃琮聖醫師呼籲，斷奶是指斷「奶瓶」，改用杯子而非完全不喝奶。母乳或嬰兒奶粉還是重要的鈣質來源，仍須每天補充。

寶寶剛出生時都是以母乳或是嬰兒奶粉為食物來源。但是當寶寶成長到一定的程度之後，單純只喝母乳或是嬰兒奶粉已經不能滿足他的成長需要，同時寶寶的消化系統也漸趨成熟，四個月大之後消化酵素已經能處理一些基本的食物。

除此之外，隨著寶寶的快速成長，4~6個月大之後母乳或是嬰兒奶粉開始無法滿足寶寶對於鐵質的攝取，必須額外從其他食物來獲得補充。這時候就要考慮在寶寶4~6個月大的時候，開始添加副食品。

原則以一次餵食一種新的食物、由少量開始餵食、濃度由稀漸漸到濃、以自然食物為主不加調味料、以湯匙餵食訓練咀嚼和吞嚥的能力、由飢餓時

餵食以增加寶寶嘗試的意願。一開始以米糊做嘗試較不易過敏，蔬菜水果則可製成蔬菜湯或果汁；而吃完副食品後再喝奶，也可以提高寶寶嘗試的意願。特別注意，不要混合多種食物以免無法分辨何種食物造成過敏現象，也千萬不要強迫餵食以免產生痛苦的經驗。

相信各位家長瞭解添加副食品的原則之後，更能掌握寶寶的進食狀況，幫助寶寶在成長的路上更加茁壯健康。

添加副食品的主要目的在於：

- 1、訓練咀嚼及吞嚥的能力，為斷奶作準備。
- 2、能夠讓寶寶獲得均衡的營養，滿足成長中的營養需求。
- 3、培養與父母一起進餐，嘗試新食物，訓練使用餐具，學習慢慢適應成人食物與飲食模式。
- 4、補充母乳或是嬰兒奶粉不足的鐵質。

健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。