



衛生福利部雙和醫院
Taipei Medical University
Shuang Ho Hospital

如何幫寶寶添加副食品？



小兒部小兒胃腸科主任 方旭彬醫師

寶寶的營養與餵哺到底要注意哪些原則，才能讓寶寶長得好長得健康，是父母們最想知道的。門診中媽媽們常常問到的一個問題就是：我要如何幫寶寶添加副食品？應該何時添加？可以吃些什麼？哪些不能吃？下面就一一為您介紹。

基本上，一歲是寶寶營養的一個重要分水嶺：一歲以前的嬰兒，應該以母乳或合格的嬰兒配方奶（不是鮮牛奶）為主食。除非特殊不得已的狀況，否則不要剝奪寶寶喝母乳的權利，因為實在有太多的優點是嬰兒奶粉所無法比擬的。

餵哺母乳無法像泡奶粉一樣得知寶寶喝的量夠不夠，所以最好的評估方法，就是看看寶寶的生長發育是否正常，最簡便的就是看體重的增加。一般而言，寶寶滿月時體重應該比出生時增加一公斤，到了四個月大約為出生時的兩倍，到了週歲時約為出生時的三倍。通常到了寶寶四到六個月大時，胰臟功能已經成熟，此時體重也大約達到出生體重的兩倍（約六至七公斤），而每天的總奶量大概也達到 1000 西西，而嬰兒平均長第一顆牙齒的年齡也是六個月，這時候通常無法再增加寶寶的喝奶量，也意味著可以開始添加副食品，以補充營養和熱量，持續嬰兒的成長，並進一步逐漸訓練寶寶咀嚼的功能。

第一次添加副食品，建議先從液體食品如稀釋的果汁開始，切記不要太酸免得寶寶抗拒，也不要太甜以免影響正常的喝奶量，可選擇在兩餐之間從少量開始嘗試。頭幾次或許寶寶不適應，但媽媽不要灰心，因為心理學研究指出嬰兒開始嘗試新食物，可能需要 8 至 10 次的接觸、品嚐才會接受，所以不要嘗試一兩次後就放棄。

待寶寶適應後，可慢慢增加副食品的量，約一至二個禮拜後，再試著增加第二種新的副食品。不要一兩天就換一種新的副食品，這樣容易造成寶寶錯亂。等到液體食物適應後，可再嚐試半固體食物如嬰兒米粉或麥粉。一般建議先從米粉開始，因為東方人而言對米粉比較不會過敏。添加的方式，可用水調成米糊用小湯匙餵，如果寶寶會用舌頭將米糊吐出，表示吞嚥功能尚未十分成熟，這時也可以將米粉加入嬰兒配方奶中（一開始以半瓢對三瓢的比例，再逐漸增加到一瓢比三瓢）。

其他液體食物如菜湯、稀飯湯，半固體食物如果泥、菜泥、蛋黃泥（九個月後）、肉泥、什錦稀飯（加海苔醬、肉鬆、吻仔魚、蔬菜、紅蘿蔔）等，均可視寶寶的適應情況逐步添加。

從六個月到週歲的寶寶，我們很難期望奶量再增加，但可以藉著副食品及固體食物的給予，補充足夠的熱量、礦物質與蛋白質。媽媽給寶寶儲存在體內的鐵質，到六個月左右就會不夠，如果能從副食品中添加富含鐵質的食物（如蘋果泥、深綠色蔬菜、牛肉泥、豬肝泥等），便可以預防缺鐵性貧血的發生。

至於六個月以上是否一定要換成較大嬰兒奶粉，1986年5月第39屆世界健康會議的結論是：對嬰兒哺以較大嬰兒奶粉其實是不必需的。較大嬰兒奶粉跟一般嬰兒奶粉相比，其蛋白質和礦物質含量較高，有些添加了蔗糖所以味道較甜，但是如果寶寶不適應，也不一定非換不可，只要副食品添加得宜，營養大都不會匱乏，而且寶寶也較容易適應成人食物，而不會週歲後太依賴牛奶。

到了一歲以後的幼兒，應該減少喝母乳或牛奶的次數（大約每天二至三次），當作點心即可，而應該以一般大人吃的三餐食物（蛋奶魚肉豆類蔬果米麵等）為主食，只要夠軟易消化，都應該均衡地攝取，否則小朋友的生長發育會有問題。至於鮮奶、優酪乳、蜂蜜水，基本上不要給一歲以下的嬰兒吃，一歲以上的幼兒則無妨。只要把握住這些嬰幼兒食品營養的原則，相信您的小朋友一定都可以長得頭好又壯壯。

副食品的添加時間、做法、營養價值及餵食方法

年齡	添加食物	做法	營養價值	餵食方法
4 到 6 個月	果汁	將汁擠出，加等量開水稀釋，如蘋果、水蜜桃、葡萄等	含維生素 C	由 1 湯匙開始逐漸增加，每天最多 150cc
	蔬菜汁	將 1 碗水倒入鍋中煮沸，將洗淨的蔬菜切塊或切段，裝一碗倒入沸水中煮 3 分鐘	含維生素 C	
	米粉或麥粉	嬰兒米粉或麥粉用開水調成糊狀，以湯匙餵食	含澱粉、各種維生素及礦物質	由 1 湯匙慢慢增加到 3 湯匙
	果泥	香蕉、木瓜、香瓜用湯匙刮成泥	含各種維生素	由 1 湯匙慢慢增加到 3 湯匙
	菜泥	將綠色蔬菜、馬鈴薯、胡蘿蔔等煮爛，壓碎用鐵網過濾	含各種維生素	由 1 湯匙慢慢增加到 6 至 8 湯匙
	磨牙餅	可買市售現成的牙餅	訓練寶寶咀嚼，可強健牙床	1 小片
7 到 9 個月	牛或豬肉泥 雞肝或豬肝	將絞肉（或洗淨瘦肉以果汁機打碎）加等量開水及少量太白粉煮熟；將肝洗淨刮成泥加入等量開水蒸熟	含蛋白質、鐵質及維生素	由 1 湯匙慢慢增加到 2 湯匙
	叻仔魚稀飯	稀飯煮至七分熟，加入洗淨叻仔魚煮爛	含鐵質、鈣質及澱粉	由 1 湯匙開始漸增至 1/2 碗

	碎菜肉稀飯	碎肉加入稀飯中，再加入碎菜煮熟	含蛋白質、鐵質、維生素及澱粉	由1湯匙開始漸增至1/2碗
	蛋黃泥	蛋煮熟，取出蛋黃加入少量開水使成糊狀	含蛋白質、鐵質及鈣質	由1/8個蛋開始漸增至每天1個蛋黃
10 到 12 個 月	澱粉主食	飯、麵、土司、饅頭、馬鈴薯	含各種營養素	不強迫餵奶，母乳或嬰兒配方可減至2至3餐；逐步增加固體食物的質與量
	蛋	蒸蛋或炒蛋皆可		
	豆腐、雞、魚、豬、牛肉	以軟、小塊或肉絲為原則		
	蔬菜	均可		
	水果	均可		
1 歲 以上	蛋奶魚肉豆類蔬果米麵等，各種食物應均衡攝取	寶寶好吞嚥即可，做法可隨意變化	含各種營養素	三餐與大人同吃，早上10點或下午3點及睡前可給主食、水果或牛奶等點心，避免糖或巧克力等甜食