

1. 先注意寶寶的體重身長頭圍，對照健保手冊中的生長曲線，看看是否在正常範圍（第三至第九十七個百分位）之內。
2. 如果體重身長頭圍正常且無其他症狀，且寶寶已經達到符合添加副食品的時機，可以開始添加副食品，不需要太強迫給奶，以免厭奶更加嚴重。
3. 如果體重身長頭圍不正常，有生長遲緩發育落後，或者有相關症狀如嘔吐、腹脹、便秘等，就應該請小兒科醫師找出潛在的病因，以便對症下藥。
4. 不要強迫寶寶非得固定間隔時間就得喝完一定量的奶，因為大小餐是常有的事，只要每天的總奶量（四個月以前大約是體重公斤數乘以150西西）夠即可。
5. 寶寶開始吃副食品後如果厭食，可以變換固體食物的烹調方法、口味和色澤，藉以提振寶寶口味。
6. 較大幼兒厭食時，盡量用鼓勵代替斥責，可以在餐桌上準備專有的餐具，讓寶寶分享家庭成員一起用餐的愉悅，同時讓小朋友多運動，以激發其飢餓感，並把握機會如等寶寶飢餓時再餵食物，可收事半功倍之效。

臺北醫學大學署立雙和醫院小兒部小兒胃腸科主任 方旭彬醫師

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。