

# 臺北市托嬰教養刊物

臺北市政府社會局委託國立臺北護理健康大學編製

## 如何為寶寶添加副食品？



### 【小故事】

小齊目前已經六個月了，媽媽想幫他添加副食品，但不知該如何添加？還有該如何補充水份？心中有許多的疑問？於是去請教老師相關的問題：副食品的餵食頻率是以一天2~3次為準嗎？還是只要在兩次餵奶中間添加副食品就ok？如果副食品吃的量有增加的話，有需要再同時增加喝水的量嗎？目前這階段如果水喝不夠，是不是容易有便不出來的狀況？

### 【想一想】

副食品的添加、水份的補充是媽媽們常會面臨的問題，當寶寶一天一天長大，母(牛)奶的營養已不能滿足寶寶成長的需求。因此，如何為寶寶添加副食品？如何補充水份？是媽媽們必然要了解學習的部份。

#### ☆副食品添加的時段及次數：

關於副食品，以目前小齊的喝奶間隔約是3~4小時來說，在喝奶兩小時後，胃部已排空，就有空間容納副食品了，所以副食品安排在兩餐奶的中間是較恰當的，至於一天要幾次，基本上在學校一天一定會餵到兩次，上、下午各一次，晚上若時間許可也可再餵一次，這樣就是2~3次囉！

#### ☆副食品添加的目的：

副食品添加的目的除了增加母(牛)奶以外的營養，也是讓寶寶練習咀嚼、吞嚥的動作，還有嘗試接受多樣食物的味道。

#### ☆副食品添加需注意的事項：

添加副食品需觀察有無過敏的情形。一歲以前的寶寶還是要以母(牛)奶為主要營養來源，量不要太過要求（小齊若想吃，可酌量增加無妨）。

#### ☆水份添加的時機：

嬰幼兒的腎臟功能要到一歲以後才能達到正常的標準，嬰兒時期的腎臟發育尚未成熟，一但喝太多水有可能致使水份在體內累積到危險程度，引發體內鈉離子濃度過低，發生水中毒，進而影響腦部活動。所以六個月內的寶寶除了母乳，不需額外補充水份（餵乳後的口腔清潔及流汗較多時的水分補充除外）。當嬰幼兒開始吃副食品後，隨著月齡增長，活動量越來越大，新陳代謝也變快，便可以開始補充水份，同時也可以讓寶寶學著習慣水的味道。

#### ☆水份添加的量及需注意的事項：

水份添加多少量才恰當呢？6個月大的寶寶，每公斤大約是125cc左右，這不單指開水，像是母乳或配方奶，甚至是果汁、果泥，副食品中含有的水份都算在內唷！要知道孩子的水份夠不夠，是否需要隨著副食品的增量同時增加水份，可觀察尿量、次數和顏色（不濃黃即可），尿量減少時（兩三個小時了，尿布還是乾的）可能就有水份不足的現象，當活動力減退、眼窩凹陷、皮膚彈性不佳、哭泣沒流淚，有了這些觀察指標，我們還需留意寶寶能正常排便。除了水份、纖維質適當攝取及運動，還要有良好的排便習慣外，似乎也跟體質有些關係呢！

#### 【小提醒】

- ★一歲以前的寶寶還是要以母(牛)奶為主要營養來源，如果要調配副食品，量不要太過要求（小齊若想吃，可酌量增加無妨）。
- ★每次只能添加一種，且由少量（約半茶匙）慢慢增加，口味要自然、內容簡單，不需再添加其他調味品。

★一般副食品的添加以穀類開始，依次加入水果、蔬菜、蛋黃、肉等…每加一種新食物的時間最好能相隔兩星期以上。

★副食品擺放時間不宜過久，以免細菌滋生，造成污染。

★寶寶剛開始可能會拒絕新食物，可以選在較餓的時候或隔幾天再嘗試提供。

### 【小叮嚀】

讓寶寶有機會適應各種不同性質和口味的食物，將來才容易養成良好的飲食習慣哦！

---

感謝臺北市私立貝比托嬰中心撰寫此篇刊物！