

## 關於副食品媽媽不能不知道的事 - 臺北市立聯合醫院陽明院區小

兒科李銘峻

寶寶一眠大吋，從單純只吃奶到了5、6個月大了，又要開始煩惱副食品的添加。

### 首先為甚麼要添加副食品？

所謂副食品是指奶製品以外之嬰幼兒食品的添加；除了提供寶寶更多的熱量外、重要的是均衡的營養素如鐵、鋅、銅等礦物質與各種維生素，同時以調成糊狀用湯匙餵食更能訓練嬰兒的咀嚼能力，幫助嬰兒適應各種固體食物做準備，以免日後偏食。不然就會只吸奶瓶因高熱量的奶而胖嘟嘟的，不過會因為少吃纖維質而便秘。

### 那麼該在甚麼時候開始添加副食品？

添加副食品有以下3個時機，可擇一而行：1、當每天攝取奶量超過1000c.c以上時。2、當嬰兒體重為出生體重2倍時。3、當嬰兒出生4—6個月以上。此時開始主要原因是嬰兒在4個月以前若以湯匙餵食固體或半固體食物，會有一種反射動作，將食物以舌頭頂出。而且幫寶寶消化的胰臟才較成熟，可以消化含有澱粉、蛋白質、動物性脂肪較多的食物。然而現在的趨勢是為了避免過早接觸可能引發過敏的食物，所以於年齡接近6個月大時添加。

### 副食品選擇與添加原則

1. 熱量足夠、營養均衡是永遠不變的原則。
2. 循序漸進：開始時一次添加一種新食物，由稀漸濃，不應同時添加多種新的食物。
3. 注意過敏：添加新食物後，注意有無嘔吐、腹瀉、疹子等現象。
4. 混合：嘗試過4-5種不同食物後，才可混合餵。
5. 訓練：儘量以湯匙餵，訓練寶寶吞嚥及咀嚼。
6. 衛生：烹調前食物器具洗滌及烹調後的衛生。
7. 腐壞：烹調後不可置於室溫太久，注意食品有效期限。
8. 溫度：不可太高以免燙傷，儘量不要微波，以免太燙及破壞營養素。
9. 清淡：天然新鮮，不要添加重口味，以免厭食。
10. 適量：食物不可過量給予。
11. 不逼食：不可強迫備好的食物一定要吃完，且餵食環境應燈光美氣氛佳，要有耐心，不可以為獎懲。

可先從不易引起過敏的嬰兒米粉開始，因為嬰兒之胃腸在尚未成熟前，很容易因吃下某些異類蛋白而造成過敏。因此，蛋黃含較少「過敏原」可先給予，但

是蛋白則最好1歲以上再餵食。同時2歲以內的嬰幼兒，因腦部發育需要足夠的「必需脂肪酸」與「膽固醇」，因此不應過於限制油質。根據研究，柑橘類是較易引起過敏的，對有過敏體質的嬰兒，應延後給予。

#### **媽媽們該知道哪些事：**

1. 食物要多樣化：只要奶量是足夠的，如果再加上水果、果汁，或嬰兒米、麥粉……等副食品，維他命和礦物質攝取量則更不虞匱乏。但若極端厭食只吃少數幾種食物的小孩，才須考慮適量添加維他命滴劑。
2. 至於吃母乳的孩子，稍加注意氟、維他命D、鐵劑等的補充。
3. 避免肥胖的發生：避免重口味；太鹹太甜與高熱量、高鹽、高糖。
4. 『什麼時候可以斷奶？』： 嬰兒配方是嬰兒成長的重要營養之一，所以正確的觀念是一歲以上的寶寶應該是『斷奶瓶』，而非『斷奶』。至於想要改吃一般成人食用的奶粉或鮮奶，建議在一周歲以後，但是改幼兒或兒童配方奶較佳。