

嬰兒副食品添加之注意事項

壹、固體食物的餵食

嬰兒出生四個月內不建議添加副食品，以免消化不良或過敏。餵食理想年齡：出生四至六個月的嬰兒（早產兒應自預產期開始計算四至六個月大），可開始添加蔬菜、水果等固體食物製成之湯汁及米糊、麥糊，以滿足生長所需。並開始訓練嬰兒咀嚼、吞嚥以接受多樣性食物。

一、為什麼四至六個月的嬰兒宜開始餵食固體食物？

- (一)因嬰兒已漸漸長大，奶水已無法滿足其營養之需求。因此除奶水外，應另外加吃一些固體食物，以補充營養。
- (二)因嬰兒已有吞嚥食物的能力，較不會將舌頭上的食物吐出。
- (三)因嬰兒的消化系統已逐漸發育成熟，可容忍較多的食物，較不會發生過敏的反應。
- (四)訓練嬰兒吞嚥及咀嚼食物之能力，期望至一歲以後，能適應成人的飲食方式。

二、餵食固體食物之一般原則

(一)食物的製作與選擇：

- 1.製作食物時，除應將雙手、食物及用具洗淨外，食品也應適當儲存與烹調。
- 2.製作固體食物時，最好以天然原味為主先不要添加鹽、糖、味精等調味品，以減少嬰兒腎臟負擔，並幫助嬰兒養成清淡飲食的習慣。
- 3.魚類有優良蛋白質、多元不飽和脂肪酸及多種營養素。但部分大型魚類（如：鯊魚、旗魚、鮪魚、油魚等）有蓄積較高濃度甲基汞之情形，對嬰兒神經發育可能造成危害，雖建議均衡攝食各類魚產品，但要減量攝取大型魚類。
- 4.盡量給予嬰兒各種類食品，以確保營養足夠，並提高未來對各種食品的接受性。
- 5.最好將固體或液體食物盛裝於碗或杯內，以湯匙餵食，使嬰兒逐漸適應成人的飲食方式。



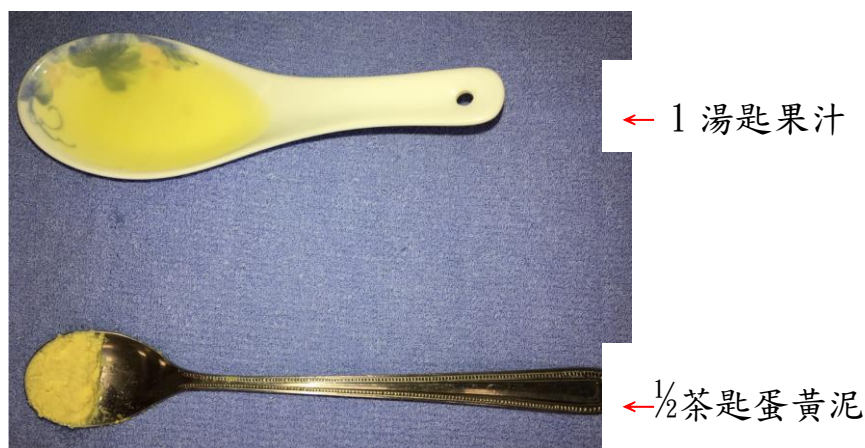
- (二)宜循序漸進，由泥狀半固體食物轉換成固體食物。一次先餵食一種新的食物，且應由少量(1茶匙)開始試吃，以三~五日為單位更換新的副食品，濃度也應由稀變濃，再逐漸增加份量。
- (三)每吃一種新的食物時，應注意嬰兒的糞便及皮膚狀況。若餵食三至七天後沒有不良反應(如：腹瀉、嘔吐、皮膚潮紅或出疹等情況)，才可換另一種新的食物；若糞便或皮膚發生變化，應立即停止食用該種食物，並帶嬰兒去看醫師評估。
- (四)餵食宜適量，避免體重過輕或餵食過量造成肥胖，家長可定時測量嬰兒的身高、體重，並注意其生長情形。

貳、四至六個月嬰兒的餵食

副食品應以新鮮、天然食品為主。餵食嬰兒應優先給予較不易引起過敏的食品，建議由穀物開始添加。最好先以米糊或米精餵食，待嬰兒適應後，再吃其他種類之穀物。

參、七至九個月的嬰兒，吃固體食物時應注意那些事項？

- 一、此時嬰兒已有咀嚼能力並開始長牙，喜歡咬東西，故可將吐司麵包切成小條，烘烤後給嬰兒吃。
- 二、可添加稀飯、蔬菜泥、水果泥等食物、稀釋1倍的自榨果汁，可從1湯匙(圖一)至2湯匙的量開始試吃。
- 三、蛋黃泥最好由 $\frac{1}{2}$ 茶匙(圖一)至1茶匙開始試吃，如無不良反應則可漸增食用量。此時期先不給嬰兒吃蛋白，因易造成過敏。



圖一 1 湯匙果汁及 $\frac{1}{2}$ 茶匙蛋黃泥

四、避免給嬰兒吃油膩或脂肪較多、辛辣刺激的食物或是纖維較粗、筋較多的蔬果或肉類。

肆、十至十二個月的嬰兒，吃固體食物時應注意那些事項？

一、此時嬰兒已可自己進食，故可嘗試讓嬰兒自己吃飯，並做正確使用器具（如：匙、碗、杯、盤等）之動作讓嬰兒學習。

二、選擇嬰兒容易使用的器具，如：短柄之湯匙，摔不破的碗、杯、盤，有邊的盤子等。

三、可吃些固體的食物：稀飯、乾飯、麵條、吐司、麵包、肉泥、魚肉、剁碎蔬菜(2~4 湯匙)、軟的水果(剁碎)或自榨果汁(2~4 湯匙)。

伍、十二個月後的嬰兒，以多樣化及均衡的固體食物為主食，為嬰兒提供各種營養素。

陸、副食品添加應避免提供下列食物：

一、十二個月以下的嬰兒不可餵食蜂蜜：蜂蜜中易有肉毒桿菌孢子，因嬰兒的免疫系統及腸道菌叢尚未健全，若食用後可能造成肉毒桿菌毒素中毒而引發呼吸衰竭。

二、帶皮蔬果(如胡蘿蔔)，應徹底清洗及去皮並徹底加熱，再提供給嬰兒食用，以減少肉毒桿菌中毒的風險。

三、避免給予硬且圓的食物，易導致寶寶噎住，如堅果、葡萄、果凍、湯圓、粉圓或糖果。

四、勿提供八寶粉(散)、珍珠粉、退胎水、紅嬰水…等偏方給嬰兒食用。

柒、諮詢服務電話：

(02)89667000 轉 1372 (門診諮詢室)

(02)89669000 (預約掛號專線)

捌、參考資料：

衛生福利部國民健康署(2022年，4月)·*兒童衛教手冊*·

https://www.hpa.gov.tw/File/Attach/16130/File_19812.pdf

玖、複習一下

問題 1：() 四至六個月的嬰兒可開始餵食副食品。

問題 2：() 餵食固體食物之一般原則宜循序漸進，由泥狀半固體食物轉換成固體食物。一次先餵食一種新的食物，且應由少量（1 茶匙）開始試吃。

問題 3：() 魚類有優良蛋白質、多元不飽和脂肪酸，所以不管魚類體型大小都應多多攝取。

正確答案 問題 1: ○ 問題 2: ○ 問題 3: ×

編印單位:護理部 OPD (OPD Ped-018)
編印日期:2008 年 06 月 30 日第 1 版
修定日期:2023 年 05 月 31 日第 6 版
全院編碼:亞東醫院出版品(SH380)
材物編碼: MS4903L009
宗 旨:持續提升醫療品質 善盡社會醫療責任
願 景:成為民眾首選的醫學中心