

如何幫寶寶添加固體食物

[發表醫師] :王錦莉 醫師(小兒科)

[發布日期] :2004/11/25

每一個寶寶的誕生，都帶給所有家庭歡樂和喜悅。從出生那一刻開始，寶寶的”食物”，幾乎讓每一對父母傷透腦筋。四個月大以前，只要給予寶寶最好的母乳或是無法供應母乳時，給予適合的嬰兒配方奶粉，就足以提供成長過程中，所需要的營養素。但四至六個月以後，若不添加其他食物，對寶寶的營養需求，恐怕是不夠的。因此，添加固體食物(即是副食品)，成為父母親的重要功課。坊間的副食品，種類繁多，要如何選擇呢？不適當的食物，非但沒有達到提供營養的效果，且會造成寶寶身體的負擔，所以，謹慎地添加適合寶寶的副食品是非常重要的。

決定開始給寶寶添加固體食物時，一定要記住一個原則，”不要急”。家長們總是期待寶寶能夠快點長大，希望能夠多吃一些，然而給寶寶餵”非奶類”的食物時，寶寶卻出現排斥現象，或是寶寶吃了以後，出現胃腸的問題，造成身體不舒服。其實，添加副食品，必須循序漸進，一次只能餵食一種新的食物，且應由少量開始試吃，譬如，一次只餵一至二湯匙，一天一次，再慢慢增加次數。寶寶剛開始吃的時候，會把食物由舌頭吐出，不嚥下，需要多試幾次之後，才會慢慢接受此食物。在餵食的同時，還應注意寶寶的糞便及皮膚狀況，若經過一至二星期後，沒有任何不良反應，譬如腹瀉，嘔吐，皮膚潮紅或是出疹等症狀，才考慮增加另一種新的食物，且濃度才能由稀變濃。但若有任何

變化，則應立即停止餵食該種食物，並帶寶寶就醫，以確定病情，加以治療。剛開始添加固體食物時，可以由米糊或麥糊開始(若是過敏兒，則建議由米糊開始)，先用湯匙餵，一口一口慢慢吃，若可以適應，再改加在牛奶內，之後可以添加果汁，仍應少量開始。果汁最好自行製作，加以過濾而成，若是買現成品，建議使用百分之百純果汁，少採用加入化學添加劑的製品。而蔬菜湯則可以在六個月以後，再給寶寶嘗試。果汁含有大量的礦物質和維生素，蔬菜則提供鐵質和纖維素，都是不可或缺的營養素。餵食方式最好盛於碗或杯內，以湯匙餵食，讓寶寶漸漸適應成人的飲食方式，且應給寶寶先吃固體食物，再喝奶水，這樣比較容易接受副食品。

7 個月以後，寶寶可以吃的食物種類更多，稀飯、麵條或吐司麵包、饅頭、蛋類、肉類，都可以給寶寶吃。這時候，開始要把飲食習慣調整成三餐主食，並在兩餐之間增加點心，正餐以副食品為主，牛奶則當做點心，慢慢調整，增加副食品的量才行。在製作寶寶食物時，要注意清潔，不要因為不留意，而讓寶寶吃到不衛生的食物。而若寶寶無法在一餐內把食物吃完，下一餐則應丟棄，現成的嬰兒食品，則應注意有效期限，且在開封後二十四小時內食用，若吃不完，也應丟棄，千萬不要因為棄之可惜，而留到第二天，因為即使放在冰箱，病菌仍有滋生的機會。蛋的攝取，可先服用蛋黃，但要完全煮熟，少量開始，一星期可以食用一到三次，蛋白則因有致過敏性，先不添加，建議一歲以後，再給寶寶吃。肉類是蛋白質的主要來源，可先選肉泥或肝泥開始，但記得一定要煮熟煮爛。含糖的點心，如布丁、乳酪等，因甜度高，寶寶接受度也高，應在其他食物服用後再給予，以免影響到正餐，且勿食用過多，易造成日後蛀牙。

一歲以後，寶寶的食物，可漸漸增加，幾乎所有成人可吃的食物，都可以食用，但必須注意的是，這時候寶寶的牙齒沒有長齊，烹調的過程，仍應熟且爛，太硬的水果，

儘量不要給寶寶吃，以免破壞牙齒，影響將來牙齒結構，且開始要幫寶寶刷牙，防止蛀牙。而牛奶仍是寶寶主要的鈣質來源，一天建議最好三次，每次大約二百五十西西左右，奶粉可考慮更換成較大嬰兒奶粉，營養成份較高，蔬菜的補充，量要增加，種類要多樣，才能攝取多種營養素。有些寶寶在嘗試新的蔬菜時會排斥，不願意食用，父母親可能要多一點耐心，讓寶寶接受，因為年齡愈小，接受度愈高，若等到兩，三歲以後，再要寶寶配合，恐怕會困難重重，而寶寶的飲食習慣，也是在這個時候建立的，且直接影響到將來長大成人。從小養成不偏食的習慣，不但會身體健康，也比較不會有腸胃道的問題。所以只要父母親多用點心，每一個小孩都會很強壯的。

至於寶寶是否要額外補充其他營養品呢？譬如綜合維他命等。其實均衡的飲食，就足以提供寶寶成長過程所需要的營養。況且坊間的營養補品，爲了延長保存期限，多少會添加一些化學藥劑，吃入體內，會增加身體的負擔。因此除非寶寶沒辦法正常飲食，或是偏食非常嚴重的小孩，可選擇一些符合天然食物的製品，大部份的寶寶是不用另外補充的。所以，從開始讓寶寶接受成人食物起，養成不挑食的好習慣，非常重要。

正確地添加副食品，不但讓寶寶很快接受成人的食物，且不會增加胃腸的負擔而均衡的飲食，寶寶則可攝取足夠的營養素。能夠擁有健康強壯的身體，就是贏在人生的起跑點上，奠定日後保健的基礎。所以，作父母親的家長們，只要願意多用點心，寶寶在成長過程，一定可以順順利利的。

!!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爲，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。