



怎樣餵哺嬰兒

「餵寶寶試吃新的食物不是件容易的事。我發現如果我一直堅持餵他吃少量新的食物，最後他們就會願意嘗試一下。」

—Kaiser Permanente 媽媽

讓寶寶主導進食

無論寶寶是喝母乳、配方奶粉或兩種都吃，重要的是注意他們發出的飢餓和吃飽的訊號。

- 注意動作信號。寶寶還想再吃更多的時候會讓您知道，他們吃飽的時候會閉上嘴，扭過頭去。
- 不要強迫寶寶一定要喝完一瓶奶，或把雙乳的奶都吸盡。他們的食量每天都在變化。

何時開始餵食固體食物

寶寶至少四個月大以前只能餵母乳或配方奶粉。太早給他們吃任何其他食物會有危險。在他們至少12個月大之前，不要用其他種類的奶（比如牛奶、羊奶或豆奶）替代。

我寶寶可以吃固體食物了嗎？大多數寶寶在以下情況下，就可以吃固體食物：

- 滿4至7個月。
- 可穩穩地坐著，以及能自如地控制頭/頸。
- 對下列行為感興趣：看您進食、伸手抓食物並張開嘴巴。

可給寶寶吃的食物。寶寶可以吃固體食物後，您可安全地餵食下列任何食物，先後次序不限：

- 糊狀或軟的蔬菜泥和水果泥。（即使寶寶一開始不喜歡某種食物，還是要堅持餵他們吃。）
- 全脂優酪乳或茅屋起司。
- 乳酪絲。

提供含鐵的食物很重要，例如：

- 糊狀的肉類或豆類。
- 強化鐵質的嬰兒燕麥片、或其他添加鐵質的全穀類嬰兒麥穀片，混合母乳或配方奶粉。

寶寶已夠甜蜜了

教他們喜歡吃不加甜味劑的食物。

- 不要餵他們喝果汁或其他甜飲料。
- 避免添加糖的食物。
- 給他們吃普通水果，不要加甜味劑。嬰兒不需要其他甜食或甜點。

關於食物過敏

我們一般建議等寶寶再長大一點才開始給他們嘗試有些食物。現在有研究報告指出，提早（在寶寶大約4到6個月時）就餵食少量的各種食物，有助預防某些食物過敏。

如何安全地給寶寶嘗試新食物：

- 在家一次餵一種新的食物，以防萬一寶寶有什麼反應。
- 一開始的餵食量要非常少。10分鐘後若無反應，繼續經常性餵食（每週2至3次）。
- 餵食下一種新食物前，先等2至3天。這樣如果寶寶對食物產生反應，您也能更容易知道可能是什麼食物引起的。

有關花生產品的特別注意事項。若寶寶有嚴重濕疹，或對雞蛋過敏，在嘗試花生製品前先諮詢您孩子的醫生。

寶寶食物過敏時可能出現的症狀：

- 腹瀉或嘔吐
- 呼吸問題
- 皮疹或蕁麻疹

安全提示

- 用帶橡膠勺尖的小茶匙餵食。
- 不要直接從罐子或袋子裡舀食物而要：
 - 少量食物放在乾淨的盤子裡。寶寶吃完後，將所有剩下的食物丟棄。（寶寶的唾液可能使剩餘的食物變質。）
 - 將留在原裝容器內的任何食物冷藏，不要超過2天。
- 不要把橡皮奶嘴或嬰兒餐具放進您的嘴裡。這會增加寶寶感染和蛀牙的風險。
- 學習萬一寶寶窒息，您該怎麼做。考慮進修急救課程。

不要給寶寶喂下列食物：

- 蜂蜜，因為它會使寶寶生病
- 造成窒息危險的食物：
 - 肉塊或起司塊
 - 整粒葡萄
 - 熱狗
 - 爆米花
 - 生的蔬菜
 - 硬糖或黏性糖果
 - 堅果（整粒或切碎）
 - 塗著很厚或含花生碎粒的花生醬

寶寶一歲前的食物指南

出生至 4-6 個月	約 6 個月	6-8 個月
<p>母乳和/或配方奶是寶寶在這個年齡段唯一需要的食物。</p> <ul style="list-style-type: none">• 若僅餵哺母乳，寶寶應吃維他命 D 補充劑。• 開始的 2 週按需餵哺。餵哺母乳/配方奶粉的量是 3 至 7 盎司。• 注意寶寶肚子餓發出的訊號，例如：對食物特別感興趣、尋乳、空口咀嚼。• 注意寶寶吃飽後發出的訊號（把頭轉開、推開乳頭）。寶寶知道何時停止進食。• 用奶瓶餵食寶寶時，一定要抱著他/她。• 不要在飲料中加水或任何其他東西。	<ul style="list-style-type: none">• 繼續餵哺寶寶喝母乳或配方奶粉。這是他們的主要營養來源。• 用小茶匙餵食像酪梨泥、香蕉泥或紅薯泥這樣的食物。• 餵食嬰兒燕麥片或其他富含全穀類嬰兒穀片（混合母乳或配方奶粉）。• 餵食其他單一食物的食物泥，例如：水果、蔬菜、肉類、豆類和原味的全脂優酪乳。• 遵循這些花生製品的指示。如果不擔心過敏（嚴重濕疹、雞蛋過敏），可嘗試餵給花生製品。不要餵食整粒花生，或內含碎花生的花生醬。	<ul style="list-style-type: none">• 繼續餵哺母乳及/或配方奶粉。• 用餐時用杯子裝水給寶寶喝。不要餵他們喝果汁或其他含糖飲料。• 餵食新的食物，例如：炒蛋、茅屋起司或嫩豆腐。• 將香蕉泥混合原味的全脂優酪乳。如果不擔心過敏，可混合少量的精磨花生醬。• 繼續餵食各種食物。寶寶通常需要試吃一種食物 10 次或 10 次以上，才會接受它。• 食物中不要加糖或鹽。• 讓寶寶開始自己進食。一餐的固體食物量是 4 至 7 茶匙。• 讓寶寶自己決定什麼時候吃以及吃多少。注意寶寶飢餓和吃飽時發出的訊號。
8-10 個月	10-12 個月	1 歲
<ul style="list-style-type: none">• 先吃固體食物，再餵哺母乳或配方奶粉。一餐的食物量是 5 至 8 茶匙。• 給寶寶喝水。不要餵他們喝果汁或其他甜飲料。• 餵食不同的水果、蔬菜和全穀類食物。• 試試可以用手抓著吃的食品，例如：<ul style="list-style-type: none">◦ 切絲或刨碎的軟起司◦ 全穀類吐司麵包，上面抹薄薄的一層花生醬或其他堅果醬，或鷹嘴豆泥◦ 炒蛋◦ 小片軟水果◦ 煮熟的蔬菜◦ 絞碎或切細的熟雞肉、魚肉或豆腐◦ 煮熟的豆類	<ul style="list-style-type: none">• 只要您和寶寶都樂在其中，可繼續餵哺母乳。• 從全家吃飯的餐桌上拿些碾碎或切碎的食物給寶寶吃：<ul style="list-style-type: none">◦ 全穀類麵包◦ 軟或切成小片的水果◦ 煮熟的蔬菜、軟嫩的肉類、雞、魚、豆腐◦ 豆類◦ 煮熟的雞蛋• 讓寶寶和家人一起坐在餐桌前，用湯匙或手自己吃飯。一餐的食物量是 6 至 12 茶匙。• 不要逼迫寶寶進食，讓他/她感覺吃飯是輕鬆快樂的事。• 隨著寶寶吃得越來越多和從杯子中喝飲料，慢慢減少餵哺母乳或奶瓶喝奶的次數。	<ul style="list-style-type: none">• 停止餵寶寶喝配方奶粉。代之以全脂牛奶或豆奶。由於貧血症和便秘的風險，請勿在 24 小時內餵食孩子超過 16 至 20 盎司的牛奶。• 只要您和寶寶都樂在其中，可繼續餵哺母乳。• 不要餵他們喝果汁或其他甜飲料。• 只用杯子給他們喝水。• 每天吃 2 至 3 餐外加點心。在這個年齡段，可以餵食一餐少量的固體食物（總共大約 ½ 杯到 1 杯）。• 一天中餵食各種水果蔬菜。• 讓孩子自己決定吃多少。他們的胃口每天都有變化，這是正常現象。• 一起坐在餐桌前進食，不要有熒屏等外來干擾。• 不要用食物哄孩子或給孩子當獎品。

了解更多資訊：在 App Store 或 Google Play 下載我們的 **My Doctor Online** 應用程式，或在 kp.org/mydoctor (英文) 上造訪 **My Doctor Online**。

本資訊無意用於診斷健康問題，也無法取代您的醫生或其他醫療專業人員提供的醫療意見或護理。如果您有久治不癒的病症或其他問題，請諮詢您的醫生。如果您對藥物有任何疑問或需要更多資訊，請諮詢您的藥劑師。部分照片可能由模特拍攝，並非實際患者。

© 2018, The Permanente Medical Group, Inc. All rights reserved. Health Engagement Consulting Service.
011061-029 (Revised 04/23) Feeding Your Baby (Chinese)