



怎樣餵哺嬰兒

「餵寶寶試吃新食物不是件容易的事。我發現如果我一次又一次的餵他吃少量新的食物，最後他就會願意嘗試一下。」

—Kaiser Permanente 媽媽

讓寶寶主導進食

無論寶寶是喝母乳、配方奶粉，或同時吃這兩種食物，重要的是注意他們如何發出肚子餓和吃飽的訊號。

- 尋找相關跡象。寶寶會告訴您他們還要喝更多，或者是喝完後就閉上嘴巴、並把頭轉開。
- 不要強迫寶寶一定要喝完一瓶奶，或把雙乳的奶都吸盡。他們的食量每天都不盡相同。

何時開始餵食固體食物

無論是母乳還是配方奶粉，要單純餵奶至寶寶最少四個月大。太早給他們吃任何其他食物會有危險。

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、張開嘴巴。

可給寶寶吃的食物：

寶寶可以吃固體食物後，您可安全無虞地餵食下列任何食物，先後次序不限。

- 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。）類似香蕉和紅薯等甜味水果和蔬菜是不錯的選擇，您也可

以餵食花椰菜或胡蘿蔔。

- 絞肉或豆類（豐富的鐵質來源）。
- 嬰兒燕麥片、或其他全穀類嬰兒麥穀片，再混合母乳或配方奶粉。
- 全脂優酪乳、茅屋起司。
- 乳酪絲。

不要讓寶寶吃得太甜

教寶寶也喜歡吃不甜的食物。

- 不要餵他們喝果汁或其他含糖飲料。
- 避免加糖食物。
- 餵食純水果糊。寶寶不需要吃寶寶特製甜點。

關於食物過敏

我們一般建議等寶寶再長大一點才開始餵食固體食物。新研究報告指出，寶寶屆滿 4 到 6 個月，就可以餵食少量但種類不同的食物，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：

- 一次餵一種新食物，萬一寶寶有些什麼反應，您也可以及早得知。
- 一開始少量餵食。10 分鐘後若無反應，繼續定期餵食（每週 2 至 3 次）。
- 餵食下一種新食物前，先等 2 至 3 天。這樣有助寶寶有時間來適應。若寶寶對食物產生反應，您也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，諮詢您的兒科醫生，再餵食花生製品。

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

- 用小的橡膠前緣茶匙餵食。
- 不要直接從罐子或袋子裡舀食物：
 - 將少量食物放在乾淨的盤子裡。寶寶吃完後，丟棄剩餘的食物。（寶寶的唾液可能會污染剩餘食物。）
 - 將留在原有容器內的任何食物冷藏起來，記得冷藏期限不要超過 2 天。
- 不要把奶嘴或寶寶餐具放在自己的口中。這舉會增加寶寶被傳染或蛀牙的風險。
- 學習萬一寶寶噎噎，您該怎麼做。考慮進修急救課程。

請勿餵食下列食品飲料：

- 果汁和其他含糖飲料
- 蜂蜜
- 牛奶
- 豆奶
- 羊奶

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
- 硬糖或黏糖
- 堅果（整粒或切碎）
- 塗得很厚，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
<ul style="list-style-type: none">• 若僅餵哺母乳，寶寶應吃維他命 D 補充劑。• 寶寶出生 2 週後開始按他/她的需求餵哺。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。• 用小餐匙（0.5 盎司）餵食酪梨泥、香蕉泥或紅薯泥。• 餵食嬰兒燕麥片或其他全穀類嬰兒穀片（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。• 若無過敏疑慮（嚴重濕疹、雞蛋過敏），可餵食含花生製品的食物。遵循「我的線上醫生」(My Doctor Online) 的指示說明。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。若沒有過敏疑慮，可混合少量的精磨花生醬。• 繼續餵食不同種類的食物。寶寶通常需要試吃一種食物 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 餐匙（0.5 盎司）。• 讓寶寶自行決定何時進食及食量。注意寶寶肚子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 餐匙（0.5 盎司）。• 給寶寶喝水。不要餵他們喝果汁或其他含糖飲料。• 餵食不同的水果、蔬菜和全穀類食物。• 試試可以手抓的點心，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○ 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，用餐匙（0.5 盎司）或手自己吃飯。一餐的食物量是 6 至 12 餐匙（0.5 盎司）。• 不要逼迫寶寶進食，讓他/她感覺吃飯是輕鬆快樂的事。• 隨著寶寶越來越多地從小碗中吃東西和從杯子中喝飲料，慢慢減少餵哺母乳或奶瓶喝奶的次數。	<ul style="list-style-type: none">• 不再餵寶寶喝配方奶粉。代之以 4 盎司全脂牛奶或豆奶。• 不要餵他們喝果汁或其他含糖飲料。• 只用杯子喝水。• 每天 2 至 3 餐健康的少量飲食，外加點心。一餐的固體食物量是 8 至 16 餐匙（0.5 盎司）。• 一天之中餵食不同種類的水果蔬菜。• 定時餵食健康的食物，而且要讓孩子自行決定吃多少。孩子胃口有變是正常的事。• 一起坐在餐桌前進食，不要有外來干擾，例如：電話或電視。• 不要用食物哄或獎勵孩子。

其他資源 ✓ 到 App Store 或 Google Play，下載我們的應用程式：**我的線上醫生 (My Doctor Online)**。

✓ 造訪：kp.org/mydoctor，查閱更多資源。

本資訊無意診斷健康問題，也無法取代醫生或其他保健專業人員為您提供的醫療意見或護理。如果您有久治不愈的健康問題或其他疑問，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。

有些照片可能採用模特拍攝，并非實際患者。

© 2018, The Permanente Medical Group, Inc. All rights reserved. Regional Health Education. 011061-029 (Revised 5/18) Feeding Your Baby