



哺育超ㄅ一ㄤ、 千禧龍寶寶

營養的嬰兒副食品



自進入千禧龍年開始，各大醫院婦產科就熱鬧非凡。千禧龍寶寶的父母們一定正擔心著，寶寶未來在升學競爭中，如何成為佼佼者呢？由於嬰兒的腦力及生長發育是一生最關鍵的時期，建議您不妨從營養的嬰兒副食品下工夫。

添加副食品的重要性

嬰兒副食品是指一歲之內的寶寶，除母乳及嬰兒配方外所吃的其它食物。四個月大以前，母乳或嬰兒配方奶粉已足夠嬰兒的營養需求，但與嬰兒每日建議攝取量比較，母乳的磷、鐵、維生素D、E、B1、B6嚴重不足，蛋白質、鈣、維生素B2、菸鹼酸、泛酸亦不夠，可能會造成六個月以上嬰兒生長遲滯或貧血。而牛乳的營養成分中，蛋白質及鈣、磷含量過高，可能造成腎臟負擔及生長過速，且鐵、維生素E、C嚴重不足，維生素B1、B6亦不

夠。因此市售或自製的嬰兒副食品，可提供一歲以內嬰兒適當的營養，幫助適應一般食品，且可練習咀嚼，強化咽喉部的肌肉，幫助學習說話。這個逐漸將乳類哺育減少，且介入其它食物的過程稱為斷奶。

何時應添加副食品？

太晚添加副食品易造成嬰兒營養不良、排便困難或便秘、影響成長後對各類食物的接受程度、延緩吞嚥和舌轉動能力之發展。但過早添加時，高蛋白質的食物則造成腎臟負擔或引起過敏，脂肪類食品則可能吸收不良引起腹瀉，碳水化合物易導致肥胖。因此選對適當的時機很重要。美國醫師建議4-6個月大應開始補充副食品，在歐洲更是大約6-10週大就開始補充。小於四個月的嬰兒只有吸吮、吞嚥反射及舌頭移動的伸展動作，且胃容量有限、腎臟功能未發展成熟，只能給予母乳或

嬰兒配方奶粉，而四至六個月大之後，嘴唇肌肉和舌頭的運用較靈活，分解澱粉、脂肪的酵素已發育成熟，且腸道黏膜對外來蛋白質通透性減少，較不易發生過敏反應，是學習進食各類食物的理想時期。

更具體的說，當遇到下列情形時，就是應當添加副食品的時候了：

(1) 體重達到5-6公斤以上，或已達出生體重的2倍。

(2) 每天喝超過950cc的奶類。

(3) 每次餵完母乳，寶寶都無法維持3個小時就又餓了。

添加副食品之原則 與注意事項

一歲以內的寶寶應逐漸減少每天哺育奶類的次數，如表一所示。開始食用各種食物的年齡及原則分別如表二及表三所示：

表一、嬰兒各階段之奶類哺育建議

	一個月	二～三個月	四～六個月	七～九個月	十個月	十一個月	十二個月
母乳餵食次數 / 天	7	6	5	4	3	2	1
配方奶餵食次數 / 天					3		2
沖泡奶量 / 次	90 ~ 140 CC	110 ~ 160 CC	170 ~ 200 CC	220 ~ 250 CC	220 ~ 250 CC		
奶熱量佔一天 總熱量百分比	100%		80 ~ 90%	50 ~ 70%	50 ~ 70%		

表二、嬰兒各階段可食食物種類及每日份量表

年齡 食物類別	出生～3 個月	4～6 個月	7～9 個月	10～12 個月
水果類	不給予任何副食品	●果汁 柳丁、橘子、西瓜、葡萄、蕃石榴等果汁 ★1～2茶匙/天	●果汁 ●果泥 柳丁、橘子、西瓜、木瓜、香瓜、香蕉、葡萄、蕃石榴等 ★1～2湯匙/天	●果汁 ●果泥 ●水果 ★2～4湯匙/天
蔬菜類		●菜湯 胡蘿蔔、菠菜、青江菜等蔬菜之湯汁 ★1～2茶匙/天	●菜湯 ●菜泥 胡蘿蔔、豌豆、高麗菜、菠菜等 ★1～2湯匙/天	●剁碎蔬菜 ★2～4湯匙/天
五穀根莖類		●米糊 先以米糊餵食 ●麥糊 ★3/4～1碗/天	●米糊 ●麥糊 ●稀飯 ●麵條、麵線 ●吐司麵包 ●饅頭 ★2.5～4份（註）	●米糊 ●麥糊 ●稀飯、乾飯 ●麵條、麵線 ●吐司麵包 ●饅頭 ★4～6份（註）
蛋豆魚肉類			●蛋黃泥 ●豆腐 ●豆漿 ●魚肉泥 白鯧魚、虱目魚、旗魚、白帶魚等 ●肉泥 豬肉、雞肉、牛肉等 ●肝泥 ●魚鬆、肉鬆 ★1～1.5份（註）	●蒸全蛋 ●豆腐 ●豆漿 ●魚肉泥 ●肉泥 ●肝泥 ●魚鬆、肉鬆 ★1.5～2份（註）

註：五穀根莖類--米糊1碗=稀飯1/2碗=麵條1/2碗=饅頭1/3個=吐司麵包1片
蛋豆魚肉類--蛋黃泥2個=豆腐1塊=豆漿1杯=魚肉肝泥2湯匙=魚鬆、肉鬆2湯匙



千禧爸媽們，想幫寶寶贏在起跑點嗎？給寶寶好體力和好腦力才能比別人強，提供充足的營養是父母親最

基本應做到的，用心製備好吃的嬰兒副食品，就是送給寶寶最好的禮物喔！



表三、嬰兒食用各種食物的原則

食物種類	食用原則	注意事項
果汁	可採用富含維生素C的新鮮水果自行榨汁，如柑橘類。或選擇富含維生素C的罐裝水果原汁。若用新鮮水果榨汁，必需去除籽。	製備時要加冷開水混合均勻後，再煮沸殺菌，冷開水的量可逐日減少，直到不用稀釋為止，通常開始餵食後一週即可不用稀釋。一開始可將果汁裝在奶瓶裡，漸改用杯子。
穀類	一開始最好選用米類，因較不會引起過敏，接著再嘗試燕麥及大麥，最後才是小麥製品。所有單一穀類都嘗試過，確定不會過敏時，才可以餵食混合穀類製品。最好選用添加鐵質的穀類，且每天食用以預防貧血，可早晚各餵食一次。	與適量的奶類混合成半流質的穀類，是嬰兒嘗試固體食物時的第一選擇，可用湯匙餵食來刺激寶寶學習吞食。一開始寶寶可能會以舌頭將半流體食物推出來，這是正常反射動作，當寶寶慢慢適應時就會吞下去了。將嬰兒的頭稍向後仰，把食物放在較近舌根處，可幫助寶寶吞嚥。逐漸製成較濃、較固狀之型態。
蔬菜	補充生長所需的維生素及礦物質，如：深黃及綠葉蔬菜可提供維生素A維護眼睛及皮膚之健康。蔬菜並可幫助腸道蠕動，而且使寶寶嘗試新的新的食物顏色及味道。	一開始先給菜湯，再給予菜泥。嘗試每一種新的蔬菜時，每次不要超過一茶匙（5cc），之後再逐次增加，若嘗試過程寶寶有腹瀉情形則要將份量減少。若寶寶食量小或食慾不好時，應先選擇餵食蔬菜而非水果。
水果	對寶寶而言是一種新的甜味。可提供維生素及礦物質，並且預防便秘。	先給予不加糖的橘子汁、葡萄汁、蘋果汁等，以水稀釋少量給予。一開始時每次一茶匙（5cc），之後再逐漸增加至每次2-3湯匙（30-45cc）。除了成熟的香蕉之外，其餘水果最好要煮過。若嘗試過程寶寶有腹瀉情形則暫停，之後再從小量開始。逐漸可給搗成泥狀的成熟香蕉、及各種搗碎不加糖的水果泥。
優格	如果寶寶已經吃足夠的穀類或蔬果了，則可開始嘗試。宜選用原味的優格，再自行添加少量水果原汁，不要選用加糖或調味的優格。	優格之營養成分與奶類或嬰兒配方相似。為避免造成奶類製品供應過多，餵食優格時量不宜太多。可與其他食物混合在一起。因為營養成分高，容易孳生細菌，一定要注意是否新鮮，否則容易拉肚子。有些醫師在醫治寶寶的腹瀉時，會建議將優格加入奶類或嬰兒配方中，有時可減緩腹瀉現象。
肉類	可提供蛋白質，以建造及修補肌肉或其他身體組織，並提供鐵質以預防貧血，且富含維生素及礦物質。	一開始時每次一茶匙（5cc），之後再逐漸增加至每次2-3湯匙（30-45cc）。一次選用一種肉類，並持續幾天之後再換另一種，如此可讓寶寶適應該種肉類的口味，並觀察是否會過敏。
蛋黃	除了可提供鐵質之外，也可讓寶寶習慣新的味道和質地。	一開始時每次一茶匙（5cc），之後再逐漸增加至寶寶一天可吃完一個蛋黃為止。若寶寶發生過敏現象則先暫停，並請醫師診斷。蛋白的部分因較易引起過敏，先不要給寶寶吃，等到寶寶可以適應蛋黃，或一歲以上時，再開始嘗試，且必須完全煮熟。
烘烤食物	乾吐司可用來訓練寶寶咀嚼。將吐司切成小條，用低溫的烤箱（約90℃）烘烤1小時。市售的牙牙餅作成特殊形狀供寶寶抓握，且大小適中，可避免寶寶噎到。寶寶在吃麵包或乾的食物時，不要讓他躺下，且一定要有人在旁邊照護。	此類食物是正餐外很理想的點心，但量不宜太多，以免影響吃其它食物的食慾。全麥製品可一歲之後再給予。