



# 嬰幼兒副食品之建議

★ 臺中榮總兒童醫學中心主治醫師 徐仲庭

## ●前言

幾個月前在網路上瘋傳新生兒以喝粥為主食，是極為錯誤的資訊！根據兒科醫學會的建議，新生兒因消化米粥所需的胰澱粉酶尚未成熟，故在 4-6 個月大前，應以母乳或嬰兒配方奶哺餵才是正確的。在嬰兒出生滿 4 個月之後，則可依據母乳或配方奶裡缺乏的營養素，逐漸依序的添加副食品，並開始訓練嬰兒咀嚼、吞嚥、接受多樣性食物，養成口味清淡的飲食習慣。

## ●添加副食品的時機

根據台灣兒科醫學會以及歐洲國家皆建議 4-6 個月可以開始給予副食品，添加副食品可減少易缺乏營養素（例如缺鈣、缺鐵）的狀況發生。除了營養的考慮外，要餵食嬰兒副食品時因多採抱坐姿，需要頸部以及軀幹的控制力夠穩固，這也符合 4-6 個月嬰兒的動作發展里程碑。基於上述兩大理由，4-6 個月開始介入副食品的確是恰到的時間點。

## ●若 4-6 個月的寶寶有以下狀況，就該開始添加副食品啦！

- (1) 寶寶光喝奶顯得吃不飽。
- (2) 媽媽的奶水量明顯降低。
- (3) 寶寶出現厭奶期。
- (4) 寶寶有主動要求其他食物的表現，像是看大人吃東西時很有興趣，而且伸手來抓，抓了放嘴巴。



## ●副食品的選擇

在 4-6 個月大時，嬰兒體內所儲存的鐵質已耗盡，因此容易發生貧血的情形，所以開始添加副食品後，應盡量選擇富含鐵的食物，如強化鐵的米精或麥精、深綠色蔬菜及富含維生素 C 的果泥。同時也要選擇富含維生素 D 的食物，如強化維生素 D 的米精或麥精、雞蛋、乳品、菇蕈類（黑木耳、香菇）。也提醒不要將米、麥精加入原本的奶中餵食，因為會影響奶中鈣磷比而影響奶的吸收，同時，副食品的介

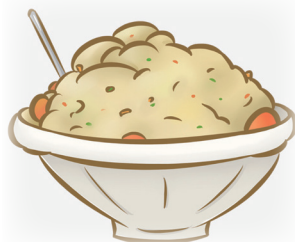


入原本就是為了訓練與奶瓶餵食不同的吞嚥模式，因此應該將其調成糊狀以湯匙餵食。此外也要注意副食品應以新鮮、天然食品為主，在製作過程中盡量不要添加鹽、糖、味精等調味料，以減少腎臟負擔。再提醒副食品一定是要熟的，蜂蜜是不可以拿來餵食的！

### ●副食品添加的方式

添加副食品應循序漸進，以每次只添加一種新的副食品為原則，由少量 1-2 茶匙開始，並以 3-5 日為單位換新副食品，確認其沒有腹瀉、嘔吐、脹氣、皮膚疹等過敏症狀後再增加量或添加另一種食物，以免不適應或因同時添加多種食物，而不知道是哪一種食物造成不舒服的情況。若是嬰兒吃了不適應，就應暫緩給予該種食物，過 3-6 個月再試試。在初期剛吃副食品時，應優先給予較不易引起過敏的食品，建議由穀物（米精、麥精、較稀的粥）開始添加。但較易過敏的食物如蛋類、花生、魚類及貝類，其實給予的時間點也不必刻意的延後，只是一樣要從少量開始，事實上有文獻報導，延遲給予高致敏性

食物，反而有可能會增加嬰兒發展過敏體質的風險。



### ●結語

為嬰兒準備副食品父母不要有太多的壓力，只要保持一開始少量，並從糊狀泥狀的型態為原則，副食品並沒有這麼多的禁忌，記得在吃完副食品後，需要適當的補充水份，以避免大便過硬產生便秘的情形哦！🏥

臺中榮總兒童醫學中心  
新生兒科主治醫師

徐仲庭

#### 【主治專長】

一般兒科、新生兒疾病、預防注射。

#### 【門診時間】

6129 診間

週二，上午，一般兒科門診

週五，下午，健兒門診

|    | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 |
|----|---|---|---|---|---|
| 早上 |   | ● |   |   |   |
| 下午 |   |   |   |   | ● |