

副食品的添加

經小兒科醫師檢視

一、添加副食品的原則

1. 由易消化且不易引起過敏的食物開始，如蔬果類、五穀類。
2. 選用新鮮天然的食物製作副食品，盡量不添加調味料保持原味。
3. 一次只嚐試一種新的食物，由少量約一茶匙開始製作濃度由稀至稠，先由流質開始，其次為半流質，進而半固體最後到固體食物。
4. 每吃一種新的食物時，應注意寶寶的糞便及皮膚狀況，若餵食3-5天後沒有不良反應(如腹瀉、嘔吐、皮膚潮紅及出疹等狀況)才可以換另一種食物。
5. 在寶寶身體健康狀況良好時，才來嚐試新食物。

二、添加副食品的注意事項

1. 餵食副食品最好將食物置於碗中以湯匙餵食，訓練寶寶攝取固體食物的習慣及成人的飲食方式。
2. 嚐試副食品時，可選在原定餵奶時間前一小時，此時寶寶有點餓又不會太餓，較易接受新食物。
3. 寶寶剛開始嚐試新食物，可能會不習慣而做出奇怪的表情，甚至吐出來，這是正常現象；可讓寶寶多接觸幾次，漸漸接受。
4. 不可以強迫，進食餵食過程中，若寶寶開始哭鬧或躁動時，就是該結束餵食的訊號了，不要再強迫餵食，以免對餵食副食品產生反感。若經過數次試探，得知嬰兒確實不喜歡此食物時，約停兩週再試。



林新醫院
臺中市南屯區惠中路三段36號
電話：04-2258-6688#6600



烏日林新醫院
臺中市烏日區榮和路168號
電話：04-2338-8766#6600

三、副食品的製作

1. 果汁：以新鮮的水果榨汁，以1：1的比例加水稀釋(例如：蘋果汁、葡萄汁、梨子汁)。
2. 蔬菜湯：新鮮蔬菜剁碎後，水煮的湯汁(勿添加調味料)來餵食。
3. 果泥：應時水果刮成泥狀或以果汁機攪拌成泥狀餵食。
4. 菜泥：蔬菜、馬鈴薯或胡蘿蔔煮爛壓碎。
5. 米粉或麥粉以水或配方奶調成糊狀；或加入奶瓶內，牛奶濃度不變，先加入一平匙米粉（以30cc平匙為準），適應後，再漸進增加。
6. 蛋黃泥：將蒸好的全蛋的蛋黃剝出，調水成泥狀。
7. 魚泥及肉泥：將魚肉煮熟、去骨、少量餵食，肉類製作前應先去皮及肥肉，將肉攪碎再煮熟餵食。
8. 肝泥：洗淨後加等量水蒸熟後，以湯匙刮成泥狀。

四、過敏兒的副食品添加原則

1. 過敏兒最好能以完全母乳哺餵至一歲以上，若不得已也至少哺餵到6個月。
2. 易過敏水果：柳丁(柑橘類)、草莓、奇異果、哈密瓜、芒果。
3. 易過敏食物：蛤、蚶、蝦子、花生、巧克力、蛋白。

五、副食品添加階段介紹

| | 0至3個月 | 4至6個月 | 7至9個月 |
|---------|--------------|--------------|---|
| 奶類 | 母乳 嬰兒配方奶粉 | 母乳 嬰兒配方奶粉 | 母乳 嬰兒配方奶粉 |
| 水果類 | | 稀釋果汁 | 稀釋果汁 果泥 |
| 蔬菜類 | | 菜湯 | 菜湯 菜泥 |
| 五穀根莖類 | | 米糊(| 米糊、麥糊、稀飯、麵條、麵線、饅頭、土司麵包 |
| 蛋白魚肉類 | | | 豆黃泥、豆腐、豆漿、魚肉泥、(質地柔軟煮過的魚肉)肉泥、肝泥、魚鬆、肉鬆、(少用) |
| 麥粉綜合營養類 | | 嬰兒米精 | 成長麥粉 |

| | 10至12個月 | 12個月以上 |
|---------|----------------------------------|--------------|
| 奶類 | 母乳 嬰兒配方奶粉 | 母乳 嬰兒配方奶粉 |
| 水果類 | 稀釋果汁 果泥 水果 | |
| 蔬菜類 | 剝碎蔬菜 | |
| 五穀根莖類 | 米糊、麥糊、乾飯、稀飯 麵條、麵線、饅頭、土司 麵包 | |
| 蛋白魚肉類 | 蒸全蛋、豆腐、豆漿、魚 肉泥、肉乾、乾泥、魚鬆 肉鬆 | |
| 麥粉綜合營養類 | 成長麥粉 | |