

談：嬰兒斷乳

劉秋蓮

為嬰兒斷乳，不宜再用古老的方法，即把一向只吃人奶或牛奶的孩子，在二、三天裡突然由母乳或牛奶改變為普通大人的飲食，使本來白胖的孩子，因患腸胃炎慢性消化不良症等，在短時間內變為乾瘦肌黃和營養不良。本文介紹的是安全易行合乎理想的斷乳法。

五個月時斷乳

所謂斷乳，是使原來攝取母乳或牛奶的嬰兒，先試以少量流質而柔軟的食物，逐漸增加食物種類和食物的硬度，從而攝取和大人相同的營養；也就是將嬰兒的乳食改為普通飲食的意思。

由於嬰兒的發育驚人，據統計四個月大的嬰兒其體重則為出生時的約二倍，一年後則為三倍，加上隨月份的增加，嬰兒四肢的運動漸趨旺盛，繼即學會站立、走路等。為了這些旺盛的運動，若僅依賴乳汁來攝取營養，是不足的，因此嬰兒長至某種程度時，應適時給予斷乳，以便攝取更多的營養；否則那嬰兒一定會營養不良、體瘦、發育不良、臉色蒼白而且容易生病，同時亦易變為依賴心特強的孩子。

至於開始斷乳的適宜時期，通常以滿五個月為標準，如發育良好，精神飽滿的嬰兒，則可在四個月大時開始準備斷乳；但相反地如發育不良或未熟兒時，即宜於六個月大時開始。斷乳開始算起七個月後（一個歲時）嬰兒的食物應以每天三餐的普通飲食加上兩次牛奶為理想。

斷乳要有準備

(1) 斷乳前的準備：首先以餵食果汁開始。生後一、二個月可餵予少量果汁，水果宜選適時生產而新鮮的，如西瓜、番茄、蘋果、柑橘等，取它

的果汁用小湯匙餵食。如此除了補給丙種維生素外還可教以湯匙的應用，開始由一、二小匙（加開水一倍），然後參照嬰孩的大便情形逐漸增加數量。果汁的時間最好在二次餵奶的中間或是日光浴、洗澡後、口乾時。

當餵食果汁習慣後加餵青菜湯，如小白菜、菠菜、紅蘿蔔、綠色蔬菜等，經煮熟並加鹽少許，也是由少量開始。

(2) 每天一次的斷奶食：嬰兒發育至四個月半或五個月且已習慣於果汁和青菜湯時，應着手實施一天一次的斷奶食。普通四、五個月的嬰兒差不多每隔四小時餵奶一次，夜間一次可以省略，以每天五次為標準，在每天五次中將上午的一次餵奶前給予一小湯匙的稀飯糊，再餵以母乳或牛奶，觀察二、三天的情形再增加至二、三小匙，經過一段時期後，並無不良現象的話可另增加蔬菜泥一小湯匙，母乳和牛奶則慢慢減少。

當嬰兒對於稀飯糊和菜泥習慣後可另將八分之一的蛋黃（煮熟蛋黃）滲入稀飯，情形良好時再增加至四分之一而後二分之一。如果嬰兒不喜歡稀飯糊時，可將小塊麵包浸入牛奶，由一小湯匙開始餵食以代替稀飯。

乳量漸次減少

(3) 每天二次的斷奶食：這是指約已七至九個月大，每天已習慣於一次斷奶食的嬰兒，可接着嘗試每天二次的斷奶食。所謂每天二次，即除了已成功的上午一次外，另任意選擇中午或下午的一次餵奶時間餵予稀飯、菜泥、麵包、蛋黃等，再可增加一些豆腐、肝泥而後餵奶。

(4) 每天三次的斷奶食：當每天二次的斷奶食成功後，也就是大約在生後十個月左右，可以在嬰兒的早、中、晚餐餵奶前給予斷奶食。此時可將

藥 · 效 · 特 · 病 · 枯 · 紋

新 紋 枯 靈

劑和水
(5% MAS)

劑液
6.5% (W/W)

品出新最——方配新最
除病到藥

品出譽榮司公限有份股業工學化豐五
號八〇七〇六·一九六一三：話電樓二號五三七一路正中市北臺：處事辦北臺
號五三〇六陸基：話電旁站車路公濶草塔七市隆基：廠工

原來的稀飯改為爛飯，蛋亦可加上蛋白以全蛋餵食，然後再補充牛乳，但如嬰兒吃够了斷奶食也就可以不必要餵奶。在此期間每天還需要在早晚各餵一次牛奶（每次約一百八十公克，約合五毫兩），這裏要注意的是即使母乳充足也不宜再餵母乳，否則嬰兒對母乳的留戀是很難忘掉的。

(5) 幼兒食：週歲後的孩子可以說餵食時間大致和大人相同，只是除三餐外尚應在上午十時、下午三時給予牛奶之類的點心。幼兒和大人一齊吃飯時盡量將食物烹調得適合幼兒的口味，如有還沒有成習慣的食物，還是守着老法由少量開始，觀察大便和情緒，而後逐漸增加份量，如此即可將斷奶

食慢慢地改為普通飲食。

五個斷奶要訣：

(1) 應尊重嬰兒的個性：上述諸點，總不外是在標準的情況下實施的，但每嬰兒有他個別的差異，也就是說斷乳法應參照嬰兒實際情形，作適宜的修正和改善。

(2) 新食物由少量開始：凡是新食物一定要從少量開始，一發現大便上有異狀時立即停止該食物。暫時只給孩子已習慣的食物，待一週後再繼續嘗試。而且新增加的食物每次只餵一種，否則不易看出不能適應的新食物。

(3) 不勉強餵食：當孩子厭惡新食物或不餓

時絕不可勉強餵食，只要肚子餓，孩子什麼食物都會吃下去的，因此必須等待，孩子真真餓時再給予新食物，如果連續幾次不願吃下時就要注意是否有毛病，或請教醫生。

(4) 烹調上多求變化：爲了增加孩子的食慾，在烹調上應多求變化，如蛋的餵食，在十個月的孩子除了白煮蛋外亦可蒸蛋，或煮蛋花，以引起他的食慾。

(5) 任何季節都可以開始斷奶：過去有些老人主張斷奶最好在秋天，結果延誤了斷奶時期，任何時期只要孩子長至五個月大時就可以開始，雨季也無妨。

香蕉園空中噴藥

省政府農林廳於六月二十二日在中興新村附近內轆一帶香蕉園內試行空中噴藥藉以有效防治香蕉葉斑病，農林廳張廳長及農復會劉組長親臨指導，附近農友們也都放下工作趕來參觀。(唐少銘·張榕振)

