

談：嬰兒斷乳

· 蓮秋劉 ·

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 旁站車路公濶草塔七市隆基：廠