



嬰兒餵牛奶 濃度·用量要適當

游素玲

臟、蔬菜汁、水果汁等。除了維生素C與D外，從全脂乳中可以獲得其它全部維生素。因此使用全脂奶者，宜補充魚肝油及水果

嬰兒的消化能力較差，流體狀、細粒狀的食品較適合嬰兒，因此牛奶是很理想的嬰兒食品，但其成分與母乳比較仍有差異。專家們為順應嬰兒哺餵需要，特把全脂奶減少蛋白質、礦物質的量，增加乳糖及所缺的維生素及礦物質，使其成分儘量接近母乳，此種奶粉稱為嬰兒奶粉或母乳化奶粉。

嬰兒的生長快速，需要較多的熱量與蛋白質。出生時，每公斤體重所需熱量為120卡，到1歲時降為100卡。蛋白質的需要量則為每公斤體重2.5~3克。嬰兒的熱量及蛋白質需要量如下表。

通常嬰兒出生的第一天，僅給少量糖水，若不餵母乳，而以人工哺餵者，則於第二天給少量奶水，以後漸次增加奶水的濃度與量。

剛出生的1個月以內，嬰兒所需熱量或蛋白質總量較少，所以沖泡牛奶不宜太濃，通常採用 $\frac{2}{3}$ 奶（即牛奶濃度的 $\frac{2}{3}$ ，即用全脂奶粉10克加開水100CC，加糖4%。）第2個月以後再採用 $\frac{1}{2}$ 奶，沖泡方

法是用14克全脂奶粉，加水120CC，再加6克糖，如此沖泡成的 $\frac{1}{3}$ 奶，100CC中（含蔗糖5%）的熱量約為70卡。

第3個月可改用全奶，全奶濃度為13%，即用14克全脂奶，加開水100CC，再加糖5%，如此沖泡成的全奶，100CC中的熱量為90卡。假設1個男嬰4個月，標準體重為6.8公斤，平均1公斤體重所需熱量為110卡，所以一天所需總熱量約750卡，若用全奶加5%糖，則一天需要全奶830CC。

牛奶濃度太濃或太稀，均不適合嬰兒。蒸發奶亦可用來哺餵嬰兒，但需注意蒸發奶的濃度是普通牛奶的兩倍，必需以溫開水稀釋，因為出生不久的嬰兒腎臟功能尚未完全，蒸發奶中過多的礦物質在缺水情形下會增加腎臟負擔，造成嬰兒脫水現象。

一般市售全脂奶有愛力大、安佳、樺樹、紅牛、天女、克寧、雀巢、味全等多種，只要適合，任何廠牌均可使用。

嬰兒所需的礦物質均可從人奶或牛奶中獲得，但是上述二者均缺鐵，所以嬰兒4個月以後宜添加鐵劑或含鐵豐富的食物，如蛋黃、肝

汁。

目前市售魚肝油中有些是高單位含量者，一天僅給1~2滴即足夠，有些母親不了解，一次給1~2茶匙，嬰兒容易中毒，須小心。

出生2個月的嬰兒，每天可以給10CC左右的水果汁如橘子汁、柳丁汁等，到6、7個月則可加到50CC，補充牛奶中維生素C的不足。

若使用嬰兒奶粉餵嬰兒，奶粉的用量及沖泡方法只需依各廠牌的說明即可。嬰兒奶粉中添加有足夠量的各種維生素及礦物質，用起來較方便。但是不論是用全脂奶或嬰兒奶粉，於嬰兒5個月後均需加些穀粉及其它柔軟碎細食物，補充嬰兒漸長大所需的更多熱量。



1歲以下嬰兒的熱量、蛋白質需要量

月齡	熱量(卡)	蛋白質(克)	鈣(毫克)
出生——	120×體重	3.0×體重	400
2足月——	110×體重	2.7×體重	500
6足月——1歲	100×體重	2.6×體重	600