



嬰兒副食品的添加與斷奶

鄭佩玲

美華帶着剛滿5個月的小芬，到醫院注射疫苗。公共衛生護士逗弄着白白胖胖的小傢伙，不經心地詢問小孩的胃口正不正常？是否已經開始添加副食品？

美華這才想起來，小芬近來吃奶沒有以前那樣專注、認真。尤其當家裏人多時，吃完一瓶奶甚至要花2倍時間。當大人吃水果或用餐時，她的兩個大眼睛常盯着食物不放，於是大人就這樣有一口沒一口地餵她。

最近美華發現小芬的大便不像往常那樣硬，是不成型而且稀稀鬆鬆的，她心裏懷疑是不是因為吃了不適當的食物而拉肚子呢？

經由護士的指引，困惑的美華向營養指導門診詢問，「寶寶的副食品要從那個時候添加最好？」「副食品要從什麼食物開始添加？以什麼型態供應？一次能給多少的量呢？」

像以上種種問題，都是初為人母者所感到不解的，作母親的恨不



得自己的寶寶「一眠大一寸」。

嬰兒時期 生長最速

嬰兒時期是一生當中生長發育

最迅速，而且最需要營養的時候。一般嬰兒5個月大時，體重大約是出生時的2倍，到了10~12個月大時，體重已達出生時體重的3倍。

嬰兒出生時的營養狀況，主要是決定於母親懷孕期間的營養攝取，而嬰兒出生後3、4個月內，所

需要的營養來源可由母乳或嬰兒奶粉獲得。

營養不足 需添副食

但隨着嬰兒的急速發育生長，牛奶或母乳已經不敷嬰兒的身體需要，另一方面母乳和牛奶雖然含有豐富的營養，但仍缺乏某些營養成份，如鐵質、維生素C、維生素D，而必須由其它的食物攝取，有時母親的泌乳量，會因某些原因而減少，基於上述各種理由，嬰兒就需要添加副食品。

斷奶前的準備 學習使用餐具

副食品除了用來補助母乳或牛奶的營養素之不足外，還有一個重要目標，就是為斷奶做準備。

一般人錯以為斷奶就是不再喝牛奶，其實斷奶的意義是脫離奶瓶與奶嘴，或是完全停止母乳的哺餵，學習使用其他的餐具、器皿來進食，例如用湯匙吃流體食物，進而用碗、杯子喝果汁或牛奶。

牛奶的營養豐富，是人人從幼年到老年每天都需要的食品，因此嬰兒斷奶後仍舊需要攝取牛奶。

既然談到「副」，那自然就有「主」。副食品是指以母乳或牛奶，為嬰兒營養素的主要來源之外的其它食物，而非將奶類完全不喝。

斷奶時間以嬰兒6個月大—1歲期間最適宜。

錯誤斷奶方法 易致心理障礙

以前常見親自哺乳的媽媽，為了小孩斷奶的困難，而在乳頭上塗

以辛辣的食物，強迫嬰兒斷奶，這種斷奶方式實在不太合理！

在嬰兒還未適應其它副食品之前，便驟然斷絕供給嬰兒營養的唯一來源，若嬰兒尚不能適應新食物，則必然導致營養不良，甚至可能會造成日後嬰兒心理上的障礙。

溫和漸近 逐步適應

最理想的斷奶方法，是以溫和且漸進的態度來進行，按照嬰兒發育的情形及適應的快慢，給予適當的副食品，一方面逐漸減少哺母乳的次數，也讓嬰兒逐步地適應並接受各種副食品，媽媽也應該有耐心和決心來配合。

至於何時最適宜添加副食品呢？各家說法紛紛，在美國，有許多嬰兒才6個星期大就用副食品，也有到3個月大才給副食品，但都沒有明確的証據顯示有特別的好處。

有另一派學者不贊成在滿6個

月前給嬰兒添加副食品，所持的理由是避免嬰兒肥胖，及過敏症的發生。但是一般小兒科醫師建議，出生1、2個月的嬰兒，由於母乳或牛奶中的鐵質及維生素C、維生素D含量不足，因此可以額外補充魚肝油或稀釋的果汁及菜汁，然後可以慢慢添加穀類，因為嬰兒3個月大時，唾液分泌漸多，逐漸有消化澱粉食物的能力。

太早強迫餵食 易生不良後果

通常嬰兒的吞嚥功能要到3、4個月大時，才可發揮完全，所以太早餵食副食品，尤其是用強迫的方式，會導致嬰兒日後反抗、排斥食物的心理。

每個嬰兒的個別差異很大，有的嬰兒平時只吃牛奶，都會經常腹瀉，或者家族中有過敏病例者，媽媽們對這種情況下的嬰兒，副食品的添加時間可以挪後，以免刺激腸胃或者引起過敏的現象。

