

嬰兒添加副食品

何時最適當？

張佩玲

嬰兒時期是一生當中生長發育最快速的時期，此時的營養需要量也最大。一般嬰兒5個月大時，體重大約是出生時體重的2倍，到了10個月至12月大時，體重已經到達出生時的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。但隨著嬰兒的急速發育、生長，牛奶或母乳已經不够嬰兒的身體需要。

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因素而減少，基於上列理由，所以要添加副食品。

副食品除了用來補助母乳或牛奶的營養素不足外，最主要是為了斷奶做準備。

嬰兒添加副食品，是指以母乳或牛奶做為嬰兒營養素的主要來源之外的其它食物，而非完全摒除牛奶或母乳。最理想的情形是一方面逐漸減少母乳哺育的次數，同時讓嬰兒慢慢地適應接受各種副食品，這才是上策。

以前常見親自哺乳的媽媽，爲了小孩斷奶的困難，而在乳頭上塗抹辛辣的食物，強迫嬰兒斷奶，這種斷奶方式實在不太合理。在嬰兒尚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，若嬰兒不能適應新食物，則必然會導致營養不良的現象，甚至可能會造成日後嬰兒的心理障礙。

最理想的斷奶方法要以溫和且

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，讓嬰兒逐步地適應各種副食品，媽媽也應該有耐心和決心來配合。

一般小兒科醫師們建議，出生一、兩個月的嬰兒，由於母乳或牛奶中的鐵份及維生素C、維生素D含量不足，因此可以額外補充魚肝油或釋稀的果汁及菜汁，之後可以慢慢添加穀類。因為嬰兒三個月大時，唾液分泌漸多，逐漸有消化澱粉食物的能力。

通常嬰兒的吞嚥能力要到三、四個月大時，功能才可發揮完全，因此太早餵食副食品，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，有的嬰兒平時光是喝牛奶就經常腹瀉

，或是家族中有過敏病例，對於這類的情形，副食品的添加時間可以擱後，以免刺激腸胃道或者引起過敏的現象，一般嬰兒越易產生過敏現象。

市面上我們可以買到各式各樣的嬰兒副食品，包括青菜泥、果汁、水果泥、肉泥、青菜和肉混合的嬰兒食品。這些罐製食品給予職業婦女許多方便。但只要自己時間許可，自製嬰兒食品也不是件難事，首先要選擇新鮮的食物，製作過程的器皿，用具務必要清潔，同樣也可烹調出衛生營養的嬰兒食品，一次可做2—3歲的份量，而後冷藏保存。

罐製的嬰兒食品一經開罐後，剩下的也要經冷藏貯存，否則會有細菌繁殖，且最好在一天內吃完，避免有不新鮮的事項發生。



幸福家庭(張瑞卿)