

要寶寶好好吃飯

問：什麼時候開始餵寶寶吃副食品比較合適？

答：嬰兒四個月大以後，胃腸道的消化能力已經漸漸增強，可以開始吃些果泥、菜泥或麥片糊等副食品。但每次只能添加一種，且由少量增加，好讓寶寶逐漸適應。

問：如何引起寶寶對新食物的興趣？

答：給寶寶嘗試新食物時，一定要從少量開始，大約半茶匙就可以了。同時，最好選在他已經很餓的時候。剛開始，寶寶可能會拒絕新食物，不必氣餒，隔幾天再試試看。讓寶寶有機會適應各種不同性質和口味的食物，將來才容易養成良好的飲食習慣。

問：有時候，寶寶即使餓了，也不肯吃新的食物，為什麼？

答：可能與您餵食時的態度有關。寶寶很容易感染焦慮的情緒，因此，建議您在寧靜、平穩的心情下進行餵食。要給寶寶一段時間慢慢去適應新口味，不必特地討好或巧言哄騙，更不要因為心急而失去耐性甚或意氣用事。慢慢餵，不要催他，態度越自然越好。

問：有時，家人喜歡圍在身旁，看我餵寶寶吃東西，這種情形是否無妨？

答：吃飯的時候，最好不要讓寶寶成為中心人物，以免他分散注意或養成要人哄騙才肯吃飯的壞習慣。



餵食寶寶吃麥片，以增加營養(阿豐攝)

問：是否要在寶寶的食物中添加佐料或調味品呢？

答：不需要。寶寶喜歡口味自然、內容簡單的食物；加油添醋的味道他反而不喜歡。

問：爲什麼有些醫生建議，餵食味道較濃的食物時，不妨加一點牛奶進去？

答：剛開始餵寶寶吃菠菜、胡蘿蔔這類味道較濃的食物時，很可能會被拒絕，只要加點牛奶進去，寶寶會覺得它的滋味似曾相似，就不會拒絕吃了。

問：爲什麼寶寶的胃口有時很好，有時卻連正常分量也吃不下呢？

答：寶寶跟成人一樣，有胃口好的時候，也有胃口不好的時候。只要他睡眠正常、活動力夠、大小便如常，而且體重也持續增加，胃口暫時不好是不用担心的。

問：寶寶老是把食物含在口裏，不肯好好吃，該如何矯正這種不良的習慣？

答：不要一次給他太多的食物。也許他剛喝了牛奶，不想再吃別的東西。所以，不妨從減少食物分量著手，如果寶寶還是不肯好好地吃完，乾脆把食物拿開，不必哄他，也不要責罵他。到下一頓飯之前，不再給他任何食物，這樣也許能讓他在下一餐時好好地進食。

問：每次該給寶寶吃多少才算「適量」？

答：最好一次只給他一點點，如果他還想要，才再爲他添一些；不要在他碗裏盛上一大堆食物，免得引起他的反感，把食慾破壞了。

問：什麼時候可以讓寶寶自己學著吃飯？

答：寶寶大約在一歲左右就會自己拿杯子和湯匙了。當您餵寶寶吃飯時，如果他有意去抓您的手，想把食物搶過來，那麼，就給他一支小湯匙，讓他去感受、學習，慢慢就可以學會了。

問：爲了要寶寶好好吃飯，可否答應他飯後有「賞」呢？

答：吃飯是應該而且必需的，爲什麼要獎賞呢？孩子沒吃完您認爲他應當吃下的分量時，最好假裝不在乎。否則，他一旦發現您爲了他吃飯的事憂心忡忡，很可能會利用機會，變本加厲，以求引起更多的注意呢！

問：環境會不會影響寶寶的胃口？

答：不愉快的吃飯氣氛、嘈雜的環境，或是疲倦、無精打采的父母，都會使孩子失去胃口。吃飯的時候，餐廳應該明亮而有生氣，氣氛更要輕鬆愉快，這對家裏的每個人都一樣重要。

問：寶寶需要與家人一起用餐嗎？

答：讓寶寶參與家庭用餐時間，是訓練他吃飯（餐桌）禮貌的好機會，也是介紹他新食物的最佳時機。此外，還會給家人帶來無窮樂趣。不過，倘若爸爸、媽媽已經疲累不堪，或者心情不佳，那麼，最好在家人進餐前先把寶寶餵好。

問：對寶寶來說，三餐之中那一頓應該吃得最豐盛？

答：午餐。倘若晚飯吃得多，未消化的食物會使寶寶睡不安穩。

問：什麼叫「營養性貧血」？要如何預防？

答：很多4~14個月大的寶寶常患所謂「營養性貧血」。這是因爲寶寶在母體內貯存的鐵質已經用完，如果食物又不足以供應快速成長中所需的大量鐵質，就會產生貧血現象。此種貧血會使得孩子沒有胃口、無精打采、容易疲倦，並且暴躁易怒。

因此，在寶寶四個月大以後，可以爲寶寶添加含鐵量較豐的食物，譬如：肉類、綠葉蔬菜、水果，但以肝臟及蛋黃含鐵量最多。當然，如果貧血情況嚴重，需要請醫生診治，以鐵劑或輸血治療。