

如何選擇嬰兒副食品？

/ 侯家魯

為斷奶準備副食品

嬰兒應不應該吃副食品？何時開始？可以吃那些？為人父母者應多參考專業醫生，營養學家的建議，而不要輕易相信廣告的宣傳。

一般來說，嬰兒在三至四個月後，可以添加副食品，若考慮寶寶的腸胃不適應或過敏等問題，可以延至六個月後，再餵食副食品。

嬰兒在這個時候，為什麼需要副食品呢？

因為母乳或牛奶雖含有豐富的營養成份，但仍缺乏某些營養素，如鐵質、維生素C及D等，此外，像有些媽媽的乳量，可能因某些原因而減少，這時，更需要副食品補給嬰兒成長所需的養分。副食品除了用來補助母乳或牛奶的營養不足外，最主要是為斷奶前作準備。

很多父母對斷奶有錯誤的觀念，以為嬰兒斷奶就是從此不再給他喝牛奶，而應該給他吃其他的東西。

斷奶的真正意義，應是指小寶寶脫離奶瓶和奶嘴，或是完全停止母乳的餵哺，而學習使用其他的餐具進食，進而使用碗、杯子，來喝湯、果汁等。

牛奶是最營養的食品，不管是小孩子或是老年人，都非常需要，何況是新生兒。所以，嬰兒在斷奶後，仍需要充分攝取牛奶的養份。

嬰兒在未適應其他副食品前，母親便決定斷奶，突然斷絕供給嬰兒營養的唯一來源，這是很不智的。因為假使嬰兒不能適應新的食物，則可能導致營養不良，甚至造成日後的心理障礙。

因此，像老一輩親自哺乳的媽媽們，為了迫使小寶寶斷奶，而在乳頭上塗上一些辛辣的東西，一般的小兒科醫生都認為，此種方式不值得鼓勵。

最理想的斷奶方式，應是溫和且漸進的，按照嬰兒的發育狀況及其腸胃適應的快慢，給予適當的副食品，

等嬰兒逐步適應各種副食品後，才技巧的停止母乳的哺餵。

副食先從少量試餵

嬰兒可以開始吃那些副食品？這些副食品應如何料理及烹調？根據中華民國小兒科醫學會、台大醫院嬰兒室的建議，方法大致如下：

嬰兒在三、四個月大時，可以餵食新鮮的果汁。

水果有其一定的生產季節，所以擠榨水果汁給小寶寶喝時，應選用正大量上市的新鮮水果，種類不限，用那一種開始都行。

但要注意的是，味道較濃或酸味較強的，應對等量的開水稀釋。在開始時，應少量餵食，一日一次，每次只給十西西的量，再逐漸增至三十、四十西西。餵食果汁，應在兩次餵奶時段的中間進行，以免影響嬰兒的食慾。

如果餵食嬰兒吃的是蘋果汁，吃了之後，小寶寶的

大便會有變色、變硬的現象，這是正常反應，媽媽們不須恐慌。這個時候，也可以讓嬰兒吃一些青菜汁。將洗淨、切好的菜葉，倒入沸水中煮三分鐘，就可瀝出給小寶寶吃了。

寶寶在四個月大至五個月時，可以在沖泡好的奶水中，加入麥粉，搖勻即可，但要事先將奶嘴的洞鑽大，以免堵塞。這時，也可加餵一些泥狀的食物，如果泥、蔬菜泥等，使其逐步適應固體的食物。

果泥的做法很簡單，先選擇一些熟軟、多肉且纖維少的新鮮水果，用湯匙刮取果肉，碾碎成泥狀，或用擦板磨成水果泥，便可以小湯匙餵食小寶寶。

至於菜泥，可將綠色蔬菜洗淨、切碎，加少許鹽，水煮熟即可。而像胡蘿蔔及馬鈴薯，可以蒸、煮熟後，用湯匙刮取。

等嬰兒成長至五個多月，未滿六個月前，可餵食肉泥及肝泥。

做法是，將肝或瘦肉洗淨刮成泥狀，再加等量的用水和少量的鹽蒸熟即可。有些媽媽們，則是將肉或肝先絞過，再蒸、煮熟後，加菜湯或米湯碾成泥狀，此種方式也不錯。

如何使用嬰兒副食品？

等寶寶六、七個月大時，可以開始吃蛋黃泥了。蛋

黃含有豐富的蛋白質、鐵質及維生素A，很適合嬰兒成長所需。

蛋黃泥的做法是，將整個蛋煮熟後，取其蛋黃搗成泥狀，加少許開水或菜湯、米湯、牛奶、調成漿狀，剛開始時，只能餵食少許（約八分之一個蛋黃的量），再逐步添加食用量。

蛋白最常引起過敏反應，有些嬰兒食用蛋白後，會有過敏的現象，所以應等到八至十個月大時再餵食。除了蛋黃泥之外，也可給小寶寶吃些稀飯、細麵、吐司、饅頭、豆腐、魚肉及豆漿等。

寶寶八、九個月大時，可讓他吃碎菜肉稀飯，依嬰兒口味的喜好，可做多種的變化。這時，也可以吃整個的蛋了。將整個蛋打散，加少許鹽，加水至八分滿，蒸十分鐘即可。將打勻的蛋液加少許奶水、糖，做成甜蒸蛋也可。

寶寶在長至十個月大時，已具備相當的吞嚥及咀嚼能力、可以吃些固體食物、如乾飯等，到十二個月大時，就可以餵食一般的家常食物了。

特別要注意的是，市售的嬰兒食品，雖然開罐後即可食用，但若非一次吃完，剩餘的應確實冷藏，以確保衛生、安全。

如果所用的副食品是真空無菌包裝，那麼剛打開時

一定會有卜的一聲，若無這種聲音，很可能不很新鮮。而且開罐後一定必須冷藏，不要超過四十八小時，若須加熱的食品，那麼，加熱後必須一次吃完，才能確保新鮮。

添加副食品時，應該從很少量開始，如從一茶匙漸增至二茶匙開始（一茶匙的量大約是五西西）。

副食品應講究變化

有些媽媽以為，嬰兒吃奶，一次可以吃到一、二百西西，那麼吃副食品，如果汁、蔬菜汁等，一次也可以讓他吃五、六十西西。其實不然，因為果汁、蔬菜汁對嬰兒來說，是屬新食物，在寶寶腸胃未適應前，不要餵食太多，以免引起腹瀉。

其次，餵食副食品，每次只能添加一種新食物，等寶寶吃過四、五天後沒有問題，再餵食其他的食物。

每一種副食品的添加，對嬰兒的腸胃來說，都是一種新的嘗試，在添加一種新的食物後，應仔細觀察嬰兒的消化及吸收情形，若有不適的現象，就能立即判斷是何種食物引起的。

另外，給嬰兒吃的副食品，只能用少許的鹽、糖調味，其他的調味料一律避免使用，嬰兒的味覺反應不同於大人，所以不能以大人的味覺反應當標準。

有些媽媽本身有偏食的

如何節省幼兒奶粉？

/ 潘秋鶯

根據統計結果，幼兒從出生到3歲間的奶粉費用約須57,285.4元。(0~1歲以S牌奶粉計，每磅160元，1~3歲以K牌奶粉計，每磅85元)。但是，幼兒喝奶的方式以喝喝停停者居多，甚少一次喝完，許多父母爲了顧及幼兒的胃腸安全，只有將喝不完的牛奶倒掉，以每次倒掉1/3計算，值20,000元。

• 您會將喝不完的鮮奶倒掉嗎？

發酵是一般奶品不宜飲用的主因。奶品在常溫下(20°C~25°C)最易產生發酵，高或低溫均有抑制發酵產生的效果。所以，您只要將



喝不完的鮮奶放入冰箱中保存，至少可保鮮5~6天。

• 幼兒喝不完的牛奶一定要倒掉嗎？

倒掉的原因當然是怕發酵，是最簡便而安全的處理方式，但合乎經濟效益嗎？

幼兒喝不完的牛奶(食用溫度約38°C~42°C)如能繼續保溫，不使其發酵，待會兒還是可以衛生安全地供給幼兒所須的營養。

所以，只要您能方便的而確實地將幼兒喝不完的牛奶保溫，當然沒有浪費的必要。

• 傳統的節省方法

記憶中母親的方法是將奶瓶放入有熱開水的杯子中保溫，約10~30分鐘後再取出給幼兒喝。

此法的缺失有二：

(一)保溫時間不長，且溫度不易控制。

(二)杯乘熱水，或有打翻燙傷之危險。 ❀

習慣，因自己不喜歡吃某些食物，便很主觀地認爲她的小寶寶也不喜歡。

以營養學的觀點來看，這是不對的，所以媽媽在餵食嬰兒吃副食品時，應該放棄自己的成見，使小孩能獲得均衡的營養。

除此之外，也要注意給嬰兒吃的副食品，要講究多

變化，因爲嬰兒同大人一樣，對同樣的食物，吃久了也會厭倦的。

但是，假使嬰兒對某種新的副食品有強烈的排斥感，試餵幾次之後，他都不肯吃，這時，不妨稍停一、二個星期後再餵食。若仍拒食，可以加入其他的食物調味，如蔬菜汁加入一些牛奶等

，假如寶寶還是不吃的話，乾脆以其他的食物代替，不要強迫進食，以免他對所有的副食品都產生畏懼感。

依據上述的原則及方式，爲嬰兒添加副食品，相信定能養育出健康又快樂的小寶寶。 ❀