

「副食品開箱秀」

寶寶第一口，怎麼吃才安心？

徐慧冰

國健署母乳哺育種子講師

台中慈濟醫院母嬰親善個管師

課程目標

- 理解嬰兒從哺乳到副食品的銜接時機與生理準備信號
- 掌握副食品添加原則、質地變化與營養重點
- 了解常見錯誤觀念與臨床衛教對應策略
- 指導家長建立正向餵食經驗，支持嬰兒健康飲食習慣的發展

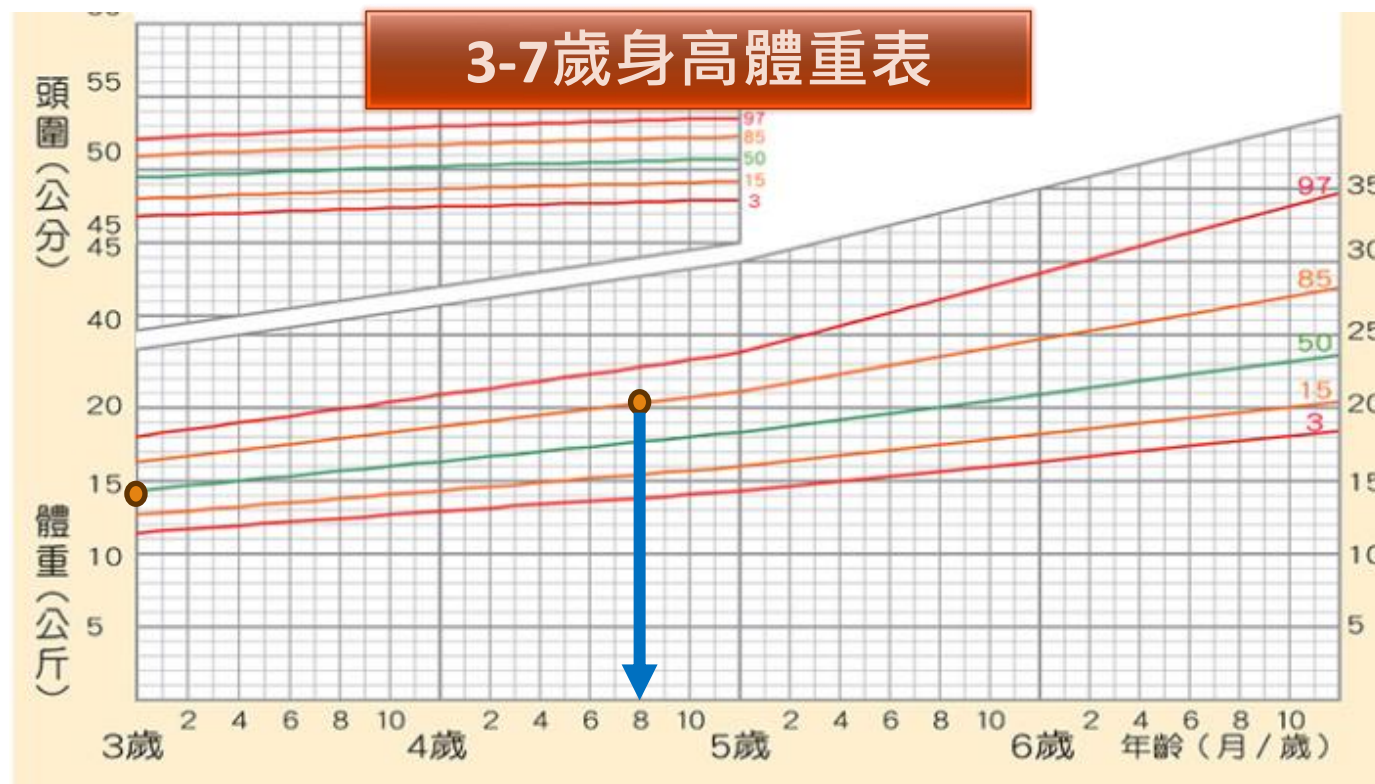
課程大綱

- 壹、嬰兒從哺乳到副食品的銜接時機與生理準備信號
- 貳、協助母親掌握副食品添加原則及營養原則
- 叁、副食品添加時機與原則/WHO的十個建議

壹、人類嬰兒離乳年齡

人類母乳餵養的自然持續時間

- 一項靈長類動物研究，認為現代人類母乳餵養的自然持續時間，建議最少2年半。
- 出生體重3倍，約2.5~3.5歲。
- 成年體重的1/3時離乳，約在5-7歲。
- 懷孕期的長短與體型相關，約4.5歲。
- 成長茁壯/免疫與臼齒，6歲。
- 從生理學及生物學角度，人類自然的離乳年齡在2.5~7年之間。
- 原文網址：<https://kknews.cc/baby/3o82nb3.html>



貳、引導母親離乳

媽媽與寶寶準備好離乳了嗎？

一、嬰兒拒絕乳房的原因與處理

(一) 突然拒絕乳房(Nursing Strike)，多是暫時性

1. 母親月經來潮
2. 母親吃了特殊氣味的食物
3. 母親使用不同香味的香水或乳液
4. 母親感到焦慮
5. 寶寶耳朵痛或鼻塞不舒服
6. 寶寶長牙或寶寶咬乳房時母親的驚嚇反應

一、嬰兒拒絕乳房的原因與處理

(二)處理方式

1. 找原因並改善
2. 環境：安靜不受打擾
3. 增加擁抱與安撫，抱著嬰兒或用背巾散步
4. 趁嬰兒想睡時再餵奶
5. 不要用飢餓的方法使嬰兒順從
6. 醫師檢查是否有中耳炎、發燒、感染或鵝口瘡
7. 時常咬乳房，應做好心裡準備，隨時準備好手指移出乳房，避免嚇到嬰兒

持續乳房哺育能獲得免疫益處

在寶寶自身免疫系統完善(6歲)前，母乳中**抗體**、**免疫細胞**為寶寶抵禦各種致病菌，同時，**細胞因子**幫助寶寶完善自身的免疫系統。

原文網址：<https://kknews.cc/baby/3a4lra.html>

二、如何幫助母親

(一)原則

- 1.一歲後的母乳仍提供部份營養，及免疫成份減少感染機會
- 2.避免評斷，尊重選擇
- 3.超過一歲哺乳有疑惑(周遭關愛的眼神)的母親，提供資訊與支持
- 4.吸引孩子注意力的新玩意，取代每日的哺乳時間

二、如何幫助母親

(二)當母親懷孕時，她可以決定是否離乳或在孕期哺乳

- 1.決定離乳：漸進式，避免突然離乳讓孩子覺得自己被取代
- 2.在生產前離乳，避免因生產突然離乳，減少孩子心裡衝擊
- 3.在生產後，務必讓新生兒先哺乳，以得到足夠的初乳

二、如何幫助母親

(三)必須緊急離乳的可能情形

1. 新生兒或哺乳嬰兒死亡
2. 懷孕十六週後終止/中止妊娠
3. 母親狀況不適合哺乳 (例如：接受化學治療或免疫抑制劑)
4. 嬰兒狀況不適合哺乳(例如：半乳糖血症)
5. 新生兒或哺乳嬰兒無預警離乳
6. 母親決定離乳

二、如何幫助母親

(四)幫助母親離乳(尚未開始哺乳時)

- 1.避免刺激乳房(如：按摩、熱敷、淋浴時刺激)
- 2.使用冷敷或高麗菜葉減少乳房腫脹
- 3.使用止痛藥或NSAID
- 4.乳房非常脹痛時，擠掉一些母乳到舒服就好，需要時才擠奶

二、如何幫助母親

(五)幫助母親離乳(已經建立奶水量後)

- 1.用一個星期或稍長的時間，逐漸減少移除的奶水量
- 2.減少擠奶的頻率及每次的量
- 3.親餵：一天減一次餵奶次數，從寶寶最不想吃的那餐，在哺乳前先餵適當的副食品、由他人餵食、逐漸減少餵奶次數

二、如何幫助母親

(六)幫助母親離乳(已經建立奶水量後)

4.循序漸進，避免造成壓力

親餵方式的離乳時間比較晚

生理的滿足與心理的親密感

穩定情感幼年時期最重要的支持力量

突然抽離，易有不良的影響

5.理解親餵的母親，離乳是充滿感性的時刻

鼓勵媽媽們從那些能體會離乳心情的夥伴

獲得支持（例如：母乳支持團體）

- 離乳對母親和孩子來說都是一個艱難的時期。
- 母親常常有很多情緒，包括悲傷、焦慮和絕望。
- 當母親決定進入這個時期，鼓勵母親加入母乳支持團體或相關支持系統
減少孤獨感，也能獲得更多有關斷奶的信息。

叁、副食品添加時機與原則/WHO對 添加副食品的十個建議

一、添加副食品的目的

- (一) 更廣泛均衡的營養，以滿足此階段成長的需求。
- (二) 此階段要學習的咀嚼及吞嚥的能力。
- (三) 逐漸適應成人食物及飲食方式，為斷奶作準備。

二、添加副食品的時機

1

(一)現代醫學證實：太晚給副食品，可能增加過敏機率！
嬰兒應於6個月大時開始添加副食品。感染性疾病的發生率和嚴重度較低。

2

(二)美國兒科醫學會與歐洲大部分的國家，大多建議4-6個月開始為嬰兒添加副食品；太晚接觸副食品錯過黃金時期。

3

(三)世界衛生組織建議純母乳哺育至六個月，添加副食品。於貧窮國家，母乳更為重要，唯一保證衛生的食物來源，其他都可能有被汙染的風險。

4

(四)台灣純親餵母乳到六個月的比例低，大部分以瓶餵母乳。吸奶瓶是被動式吞嚥，吸乳房的動作複雜許多，添加副食品，訓練口腔肌肉，咀嚼能力及語言能力。

5

(五)免疫學角度，腸胃道在四個月大準備好接受副食品，身體的免疫系統也準備好免疫耐受性的產生，而此黃金時期(window of tolerance)，正好是在嬰兒4-9個月的之間。

副食品添加時機指標

1. 脖子能長時間支撐頭部，而且可以靈活轉動
2. 能在協助的前提下坐穩
3. 對食物表現出興趣
4. 能將湯匙的食物含入口中並且將食物由前方往後方移動
5. 不想吃時，有轉頭拒絕的能力

最早開始的副食品添加

過早添加副食品可能的風險

- 體重過重
- 增加第二型糖尿病風險
- 太早接觸過敏原

- 最早也需要滿4個月後再開始
- 舌頂反射(Tongue Thrust Reflex) ↓
- 作嘔反射(Gagging Reflex) ↓

2017 Christina West 研究提出，較早接觸副食品可以減少過敏風險

三、WHO對添加副食品的十個建議

(一)前六個月純母乳，六個月大開始添加副食品。

(二)持續哺乳到兩歲或兩歲以上。

(三)採取回應式的餵食(Responsive feeding)。

(四)安全準備與保存食品。

(五)逐漸增加副食品進食量。

三、WHO對添加副食品的十個建議

(六)逐漸增加食物的濃度(黏稠度)。

(七)逐漸增加副食品進食次數。

(八)注意副食品的營養內容，給予含成長需求營養的食物；如鐵質、鈣質與鋅。

(九)母親與嬰兒使用維生素及礦物質補充劑或強化食物的建議。

(十)嬰兒生病及恢復時的餵食。

建議一：嬰兒六個月前純母乳哺育，六個月左右時開始添加副食品並繼續哺乳

1. WHO組成的專家群回顧科學文獻，認為嬰兒六個月內純母乳哺育是最佳措施。
2. 主要可減少嬰兒腹瀉，不論在開發國家或已開發國家。
3. 營養考量：鐵與鋅：與嬰兒本身儲存量有關。維生素：哺乳母親飲食補充最有效。

建議二：繼續頻繁並依照嬰幼兒需求哺乳，直到兩歲或兩歲以上

1. 12到23個月仍可從母乳得到約35~40%的熱量。
2. 有較高的脂肪含量及維生素A。
3. 甘比亞的研究發現，15~18個月大的嬰兒，母乳提供了每日70%的維生素A、40%的鈣、37%的維生素B2。
4. 嬰兒生病時，母乳進食最不受影響，不容易脫水，恢復也最快。
5. 繼續哺乳可延緩下胎受孕時間
6. 持續哺乳期間與減低嬰兒致病率、兒童肥胖與較佳的認知有關。

建議三：採取回應式的餵食方法 (Responsive Feeding)

1. 心理與社會層面的發展。
2. 直接餵嬰兒，也鼓勵較大的嬰幼兒自己進食，觀察飢餓與飽足的表現。
3. 慢慢來且有耐心，鼓勵不強迫。
4. 拒絕進食，可嘗試不同食物組合、味道、濃度及鼓勵的方法。
5. 減少干擾，特別是容易分心的孩子。
6. 餵食是與孩子學習和親密對話的時間，眼神接觸很重要。

建議四：安全準備與保存副食品

1. 準備前洗手，進食前照顧者與嬰兒都要洗手。
2. 妥善保存食物，準備好時立刻餵食。
3. 使用乾淨的工具製作。
4. 使用乾淨的食器餵食。
5. 避免使用奶瓶，因為不易清潔。
6. 6到12個月大是發生腹瀉的高峰期，與副食品處理不當有關。

建議五：逐漸增加副食品進食量

1. 六個月從少量開始，當孩子表現出更有興趣時，增加餵食的量。

2. 一般奶量的嬰兒平均需要副食品提供的熱量。

6~8個月大：200 kcal/day→9~11個月大：300 kcal/day
→12~23個月大：550 kcal/day

3. 若以一般副食品約1.07~1.46 kcal/g計算。

6~8個月大：137~187 g/day→9~11個月大：206~281g/day
→12~23個月大：378~515g/day

建議六：逐漸增加副食品的濃度

1.根據嬰兒的發展與能力給予適合的食物。

- 6個月可從食物泥、搗碎或半固體食物開始。
- 8個月可自己進食小塊食物(手指食物/finger food)。
- 12個月大可和大人一同進食(餐桌食物/table food)，
要避免容易噎住的食物(堅果、葡萄或生胡蘿蔔)。

2.依照孩子神經肌肉發展給予適合的食物濃度。

3.不適合的食物濃度，會讓孩子吃太少或花很久時間卻進食不足。

4. 研究指出**12個月大孩子已經可以進食大人食物**，仍有許多照顧者偏好以半固體餵食，可能是孩子進食較快或照顧者餵食較快。

副食品添加原則

傳統湯匙餵食：開始於用勺子餵食特別準備的稀泥

嬰兒主導離乳(Baby-led weaning, BLW)：嬰兒自行餵食的手指食物

傳統湯匙餵食	月齡	4-6-8	9-12	13+	24
	型態	食物泥	軟塊狀	一般塊狀	餐桌食物
	方式	家長湯匙餵食	家長湯匙餵食	寶寶抓食	寶寶自行用餐具進食
嬰兒主導離乳	月齡	6-8	9-11	12+	
	型態	軟手指塊狀	一般塊狀	餐桌食物	
	方式	寶寶自行抓食	寶寶自行抓食	寶寶自行用餐具進食	

建議六：逐漸增加副食品的濃度

5. 10個月大未給予塊狀食物，日後容易發生餵食困難的情形。
6. 在6～9個月大開始非泥狀的副食品會增加其在7歲時可接受更多樣食物的機會(包括水果和蔬菜)。超過9～10個月後才開始，在幼年期有較高的厭惡食物的風險和低蔬菜攝取量。
7. 開始添加副食品時，讓嬰兒看見餐桌上完整餐食，包括蛋白質、穀類或澱粉/根莖類蔬菜，以及水果。提供多元的食物以確保滿足嬰兒營養需求。

建議七：逐漸增加副食品進食次數

1. 逐漸習慣副食品，增加進食次數，取決於孩子進食的量與食物的熱量。

8個月大：2~3餐/天；9~11個月大：3~4餐/天；12~23個月大：3~4餐/天 + 1~2 點心/天

2. 不再繼續哺乳或食物熱量偏低，應增加進食次數。

3. 次數過多可能減少哺乳次數，增加照顧者準備副食品的時間。

建議八：注意副食品的營養內容

1. 均衡食物確保營養充足，天然的食材為主。
2. 盡可能每天經常給予肉、魚或蛋。
3. 純素食易缺乏蛋白質、維生素B12、鐵質及鈣質，建議加上肉和魚或給予額外營養品補充。
4. 每日給予富含維生素A的蔬果—深綠色及深黃色蔬菜水果：地瓜、胡蘿蔔、菠菜、空心菜、油菜、南瓜等
5. 給予含脂量適當的食物。
6. 副食品的營養成份差異很大，需因地制宜。
7. 奶製品：一歲前建議使用鐵質強化配方，一歲後再開始使用牛奶避免過敏。

建議八：注意副食品的營養內容

8. 母乳提供約35~40%的脂肪，提供適量脂肪副食品，過多增加心血管疾病風險。

9. 避免低營養含糖飲料。

10. 避免過多果汁，一天在240ml以下(AAP建議)，

11. 避免餵食容易引起過敏的食物。

一歲以前不要牛奶、蛋白、花生、帶殼海鮮、酸性水果

(草莓、柑橘、番茄)、不要喝蜂蜜，以免肉毒桿菌中毒。

兩歲之前，不要喝脫脂牛奶，以免缺乏必需脂肪酸。

12. 6~24個月大嬰兒，母乳可提供嬰兒所需蛋白質與大部份維生素，礦物質則不然。

13. 9~11個月大時，副食品約提供97%鐵、86%鋅、81%磷、76%鎂、73%鈉及72%鈣的需求量。

建議九：母親與嬰兒使用維生素及礦物質 補充劑或強化食物的建議

- 1.在肉或魚類不足地區，容易合併缺鐵、鋅和鈣的情形，可以給予嬰兒營養補充劑或營養強化食物，需要整體政策的配合。
- 2.全素飲食應給予營養補充劑。
- 3.母體情況影響母乳成分，特別是維生素，營養不良(不均)的媽媽可給予營養補充劑或營養強化食物。

建議十：嬰兒生病及恢復時的餵食

- 在生病期間食慾下降，需增加液體攝入量，更頻繁的哺餵母乳
- 鼓勵孩子吃較軟、多樣、開胃、最喜歡的食物
- 生病後，比平時多餵食補充流失營養，鼓勵孩子多吃

一、台灣目前小兒科建議副食品添加原則

1.濃度：由稀漸濃。流質食物→半流質食物→固體食物。

- 如有腹瀉、皮膚潮紅、出疹等異常，停止餵食找出相關導因。
- 剪碎壓爛很重要，堅果花生等硬食物，三歲以下不可整顆餵食。

2.種類：一次試餵一種新的食物。

- 由少量開始逐漸增加(1茶匙 = 5 c.c)；注意大便及皮膚狀況。
- 3-5天後沒有不良反應，再加(換)新食物。
- 在寶寶身體健康狀況良好時，才嚐試新食物。

3.製作：食材選擇，儘量不用調味品。

- 當季新鮮、天然食物為主。
- 蛋、魚、肉要新鮮且煮熟，注意清潔。
- 添加多元蔬菜提供寶寶豐富維生素。
- 水果選果皮容易處理，且農業污染及病原感染機會少者。

二、添加副食品的注意事項

- 1.身體狀況良好時，才嚐試新食物。讓寶寶坐在椅子上進食，將食物置於碗中以湯匙餵食，訓練攝取固體食物的習慣
- 2.在餵奶時間前一小時嚐試副食品，此時不會太餓，較易接受新食物。
- 3.新食物不習慣做出奇怪表情，甚至吐出來，是正常現象，多幾次，便會接受。
- 4.餵食頭幾週，無需擔心食量，初期目的是「練習」。

二、添加副食品的注意事項

5. 不習慣拒吃時，不要強迫餵食，二週後再嚐試。

哭鬧或躁動時，就結束餵食不強迫，以免對副食品產生反感。

6. 大便的形狀、顏色和味道都可能會改變，注意觀察排便，皮膚過敏反應，是否煩躁不安，若有先停餵，隔一個月後再嚐試此類食品。

食物原封不動排出來，是常見且正常。如果大便變硬，造成排便困難，可換其他食物。

7. 不要以成人的感覺來決定食物是否美味，均衡不偏食。

8. 剪碎壓爛，如堅果、花生等硬食物，三歲以下絕對不可整顆餵食。

副食品添加

傳統湯匙餵食

VS

嬰兒主導離乳

嬰兒主導的離乳Baby Led-Weaning(BLW)

食物是玩具

吃東西是樂趣

練習咀嚼

模仿大人、營造愉快用餐氛圍

品嚐風味、適應質地

讓寶寶自己餵食的缺點

- 持續一段時間的用餐混亂
- 用餐時間長
- 其他家人不支持：怕噎到、沒吃飽及飲食不均衡

- 這種方法也引起了兒科醫生和父母對是否能獲得足夠的鐵、能量和營養攝入以及窒息風險等的擔憂。
- 2021年發表的文獻系統回顧中針對上述問題有部分研究顯示兩種餵食方式無明顯差異，整體研究數據並未完善，於執行前仍須與主要照顧者討論且仔細評估嬰兒及提供主要照顧者的能力與認知選擇最適合且安全的方式。

課後小結

一、人類嬰兒離乳年齡：2.5~7歲，開始於副食品(固體食物)添加
純母乳哺育至6個月，開始添加副食品且持續哺乳至2歲或以上

二、引導母親離乳

從離乳至斷奶對母親和孩子來說都是一個艱難的時期，
需要照顧母親及嬰兒的情緒，支持團體可以幫母親減少孤獨感。

三、副食品添加時機與原則：注意每個嬰兒及家庭的獨特性，需循序漸進、營養均衡、礦物質維生素補充、安全準備及保存、回應式餵食，傳統湯匙餵食及嬰兒主導的離乳(BLW)可搭配使用

美味食物+充滿愛的用餐氛圍=真享受

謝謝聆聽