



# 屏基醫療財團法人屏東基督教醫院 副食品添加時間及方法

編號	ND 兒-017
製訂日期	2005.11
二修日期	2019.07

## 一、何時開始添加副食品

理想時間:4-6 個月。

## 二、添加副食品的訣竅：

- (1)每次只添加一種新食物，由少量(1-2 湯匙)開始，逐漸增加，觀察 4-7 天，無紅疹、腹瀉(拉肚子)、嘔吐等症況則可以持續餵食。
- (2)一開始先讓寶寶吃用開水泡成糊狀的米精或米粉，再依序添加麥精或麥粉、青菜泥、水果泥最後是肉類。
- (3)開始餵稠狀食物(如米糊、果泥等)，應以湯匙餵食、避免將副食品加入奶瓶內與奶一起餵食。
- (4)若寶寶拒絕張口、將頭轉開或哭鬧時，勿強迫餵食。
- (5)餵食過程寶寶可會出現皺眉等嫌惡表情，可能只是不習慣新食物，可多嘗試幾次，但吃飽了就應該停止，不要強迫餵食。

## 三、寶寶副食品避免添加以下食物：

- (1)1 歲以下的嬰幼兒因免疫系統及腸道菌叢為健全，應避免餵食蜂蜜(蜂蜜偶含有肉毒桿菌芽孢)。
- (2)避免給予硬且圓的食物，易導致寶寶噎住，如果凍、葡萄、堅果或糖果。
- (3)不提供八寶粉(散)、退胎水、紅嬰水與偏方。

## 四、添加副食品重點的時程

- (1)6 個月大以後，可開始訓練寶寶用杯子，可為日後戒奶瓶作準備，如果適應良好可以嘗試給予果泥以增加膳食纖維。
- (2)6-8 個月以後，可以讓寶寶自己拿著餅乾或烤過的土司吃。
- (3)依世界衛生組織的建議，在 6-8 個月時，一天至少應吃 2-3 次副食品。
- (4)9-10 個月大時，可提供一小口、較軟的食物，也可以讓寶寶用手抓著吃。

※相關資訊網站:衛生福利部國民健康署網站查詢

(<http://www.hpa.gov.tw/Home/Index.aspx>)

諮詢電話：08-7368686 轉\_\_\_\_\_



屏基關心您 祝您早日康復