

5. 寶寶轉食期

張業婕 職能治療師



可以嘗試吃副食品囉！

- ◎ 4個月開始？還是6個月開始？
- ◎ 餵什麼比較適合？
- ◎ 要餵多少才夠？



- ◎ 陳家小寶寶剛滿4個月，因為厭奶食慾越來越不好，讓媽媽很煩惱
 - > 寶寶阿嬤說...
 - > 寶寶爸爸說...
 - > 鄰居阿姨說...
- ◎ 小乖5個月囉！媽媽很開心地開始餵副食品，沒想到一吃完綜合蔬菜粥後，竟然全身起了紅疹...



副食品——為斷奶作準備，提供各類營養

- ◎ 寶寶滿4個月以上、體重達到出生時的兩倍或超過6公斤
 - > 寶寶準備好了嗎
 - > 是否有過敏體質
 - > 一次一種新食材



副食品——為斷奶作準備，提供各類營養

◎ 寶寶滿4個月以上、體重達到出生時的兩倍或超過6公斤

＞ 寶寶月齡

- 第一階段：4-6個月
- 第二階段：7-8個月
- 第三階段：9-12個月



寶 寶 月 齡	餵 食 次 數	食 物 型 態	食 物 種 類
4-6個月	1次/一天	流 質(湯狀)／半流質(糊狀)	米、澱粉類→蔬果類
7-8個月	2次/一天	半流質(糊狀)／半固體(泥狀)	可加肉類(魚肉→其他)
9-12 個月	3次/一天	半固體(泥狀)／固體(牙齦即可嚼碎)	高敏性食物(如帶殼海鮮)建議一歲後再試

◎ 剛開始吃副食品，寶寶不買單怎麼辦？

- 剛接觸新的進食方式，寶寶無法馬上接受很正常，從吃1小匙開始嘗試即可
- 愉快的經驗是很重要的，如果開始不耐煩就停止，隔天再嘗試餵食看看

◎ 何時可開始吃魚、肉類？

- 7-8個月大且吃過米類、澱粉及蔬果類皆無過敏
- 帶殼海鮮或鮮奶等高敏食材，建議1歲過後再試



◎ BLW (Baby Led Weaning) 寶寶主導式斷奶

- 建議6個月以上可開始，因為寶寶已經可以在餐椅上坐得比較直立了
- 將食材處理成方便寶寶用手握取的大小、易於該月齡咀嚼的軟硬度即可
- 重點只在讓寶寶探索食物的質地、口感和味道，不必擔心到底吃了多少
- 寶寶的舌頭嚐了味道，牙齦感受食材軟硬，手指更直接觸摸食物的質地，比起被動地接受餵食，B給予了更多元的刺激



餵食的互動品質影響依附關係

陳乃綾 職能治療師

- ◎ 依附關係是由日常互動累積而成，進食也是其中之一。
- ◎ 餵食過程中，給予的父母感受到自己好的部分被孩子接納；獲得的孩子也感受到對方的愛以及自己值得被愛。
- ◎ 孩子被強迫餵食或父母對於孩子進食時過於緊張，進食就成為一個有壓力的過程。父母也會因此感到焦慮及擔心，於是負面的情感交流就在父母跟孩子間流動。
- ◎ 因此需要讓寶寶進食成為有趣愉快的經驗



created by free version of

DocuFreezer

讓寶寶進食成為有趣愉快的經驗

陳乃綾 職能治療師

- ◎ 耐心等待寶寶對副食品的反應：不喜歡就隔天再試一次，不需要覺得挫折或強迫寶寶吃，從沒吃過這些東西的寶寶本來就需要時間認識它們。
- ◎ 主動經驗探索食物：七、八個月的寶寶已經發展出許多動作技能，可以鼓勵孩子自己拿取食物吃吃看，探索瞭解不同食物的觸感、味道、粗細。透過探索、了解食物，配合父母鼓勵的表情動作引導，透過父母的鼓勵態度配合探索的過程讓進食變成正向經驗。



讓寶寶進食成為有趣愉快的經驗

陳乃綾 職能治療師

- ◎ 鼓勵寶寶的進食正向經驗，不心急糾正：寶寶享受吃東西，他才會樂於吃而且吃得好。因此在寶寶練習進食的階段，先暫時把餐桌禮儀放旁邊，弄髒弄亂是必經過程，不要在孩子做錯或弄髒時急著糾正，想像寶寶在嘗試過程若處處被提醒、制止，自然不會享受進食過程。
- ◎ 利用自然後果法讓孩子學習注意自己的動作才能吃到食物：讓孩子探索經驗食物，但是可以運用孩子自己行為發生的後果讓他知道如果沒有小心注意、愛玩餐具，食物打翻就吃不到了。例如：孩子愛把碗翻倒，可以準備少量孩子愛吃的東西在碗裡，孩子翻倒掉在地上後告訴他「翻倒了碗裡面食物光光就沒有了、要休息了」，帶著孩子收拾、過一會兒再詢問他還想不想吃，把食物放進碗中告訴他「小心碗喔，如果想玩，就玩旁邊空的碗」，稱讚孩子維持碗穩定的好行為，讓孩子知道怎麼做是對的。



協助寶寶找到安撫的替代方式、 循序漸進地斷奶

- ◎ 斷奶時間沒有標準答案：每個孩子跟家庭的狀況都不同，大部分是發生在一歲後。
- ◎ 喝奶對寶寶有生理跟心理層面的意義：幫孩子斷奶時，要考慮孩子生理跟心理層面的需求。大部分寶寶一歲後喝奶的心理意義大於生理意義，「吸允」是寶寶最熟悉的自我安撫方式，透過吸允奶水、手指、奶嘴等得到慰藉跟安全感。
- ◎ 協助寶寶找到安撫的替代方式、陪伴寶寶一起渡過：例如：吸允手指、有媽媽味道的小毛巾、抱著玩偶等等，過程中包容寶寶的情緒並讓他了解你都理解、會陪伴著他。
- ◎ 斷奶需要循序漸進、時間及一致的態度：每個寶寶斷奶所需要的時間不同，堅持度較高的孩子可能會花較久的時間、或哭鬧很久，父母要做的是堅持但溫暖地安撫他。例如：戒夜奶慢慢從兩天一次、變成三天一次逐漸延長，沒有夜奶那幾天寶寶哭鬧時需要陪伴他身邊、溫暖地跟他說話安撫並堅持下去。



寶寶挑食怎麼辦

陳乃綾 職能治療師

◎ 找到挑食的原因

- 確認寶寶是否有生理困難：例如咀嚼不易或吞嚥困難
- 將喜歡跟不喜歡的食物記錄下來：紀錄可以幫助父母了解孩子不喜歡吃的食物的可能原因。例如不喜歡某種口感、觸感、形狀。

◎ 不強迫，將不喜歡的食物循序漸進加入喜歡熟悉的食物中：

例如紀錄中發現孩子可能不喜歡吃「沙沙口感」的食物，可以在本來就喜歡的稀飯中慢慢加入些許蒸蛋黃讓他慢慢適應熟悉。

◎ 變換食物形狀跟呈現方式，透過父母引導再嘗試：例如把紅蘿蔔弄成泥配合孩子本來就愛吃的馬鈴薯跟青豆弄成可愛的圖案，父母可以先示範很好吃的樣子、並以充滿驚喜跟有趣的眼神表情引導孩子嘗試看看。

◎ 孩子年紀大一點時，可透過一起出門去買菜、準備食物的過程讓孩子主動參與做決定的機會也會增加孩子進食動機。



created by free version of
DocuFreezer