# 4~6個月開始接觸副食品！寶寶也想換換口味

**寶寶0-1歲文章**

**文章**

1 月 8, 2020

寶寶4~6個月大時，便可以開始嘗試副食品，在副食品的選擇上，以流質和泥狀食物為主，可以將地瓜、高麗菜、稀飯等打成泥餵給寶寶吃，但不要加入任何調味料。蜂蜜和果汁可能是許多人的愛，但不適合1歲前的寶寶食用。隨著寶寶咀嚼和吞嚥能力進步，可以將副食品逐漸轉成切碎的固體食物，並試著讓寶寶自己用餐，訓練寶寶雙手肌肉的抓握能力，也可以讓寶寶體驗握著湯匙的感覺，不過建議選擇塑膠或矽膠的湯匙，以保護寶寶的牙齦。

*寶寶未滿1歲之前，當然還是依靠母乳為主，但寶寶所需的營養會慢慢從其他食物裡獲得，這也是為什麼要吃副食品的原因。*

寶寶未滿1歲之前當然還是依靠喝奶維生，但寶寶所需的營養會慢慢從其他食物裡獲得，這也是為什麼要吃副食品的原因。本文將為大家介紹嬰兒什麼時候可以開始嘗試副食品，讓寶寶知道這世界除了乳香外，還有各種不同的味道。

## 寶寶嘗試副食品的時機與製作訣竅

當寶寶可以自己坐在嬰兒座椅上，或在大人吃東西時，表現出「也給我來一點」的樣子時，便可以試著提供副食品給寶寶吃，這段時間通常會落在寶寶出生後的4~6個月內。
副食品的選擇種類繁多，由於寶寶在這個階段多半還沒長牙齒或只有一兩顆，大原則還是要製成流質才讓寶寶食用。一開始以單樣食物為主，假設妳要給寶寶吃蘋果，那就只把蘋果弄成泥狀，但不要添加西瓜、葡萄、鳳梨等其他水果，讓寶寶可以好好認識食物的味道。製作副食品時，不要加入任何調味料，讓寶寶享受食物的原味，因為過早讓寶寶的味蕾體會到「大人的味道」，可能會讓寶寶以後口味變得「重鹹」。
隨著寶寶逐漸長大，咀嚼和吞嚥的能力也會逐漸上手，大概在8~10個月大時，便可以嘗試吃切碎的固體食物，別看寶寶沒幾顆牙，他們的牙齦可是很有力的。這段期間除了是時候讓寶寶自己練習用餐，也是在訓練媽媽的耐心與維持環境整潔的能力，因為寶寶手部肌肉還沒發展完全，對於食指、拇指這種小肌肉群的控制不佳，用雙手抓握食物時，常常把食物弄得滿桌子，甚至滿地都是，而且一頓飯可能要吃到天荒地老。各位偉大的媽媽們，這段過渡期不會持續太久，雖然無奈但是要撐住啊！

# 推薦的副食品及注意事項

副食品就像點心，不能代替寶寶的正餐。在寶寶喝完奶後，是吃副食品的好時機，一開始副食品大約每天餵寶寶1次、每次1~2湯匙就夠了。如果寶寶一臉嫌棄樣，也不用勉強他吃，過幾天或下個禮拜再試看看，又或者換不同類型的食物，看能不能提起寶寶的興趣。
副食品的種類繁多，水果、蔬菜、穀類都是副食品菜單內的選項，例如：高麗菜泥、蘋果泥、地瓜泥、米糊等等，但要特別注意潛在的食物過敏問題。如果看過《超級盃奶爸》這部電影，裡面可愛的女主角珮頓，就是因誤食花生而導致過敏送醫。話雖如此，做媽的倒也不必因此怕東怕西，每次讓寶寶嘗試新的副食品時，約持續1星期觀察寶寶有無不良反應，若發現寶寶有起紅疹、發癢等過敏情況，則暫停5~7天的副食品餐之後，再更換別種副食品餵寶寶；但蜂蜜在寶寶滿1歲前是禁忌食物，因為蜂蜜含的孢子可能引發寶寶感染肉毒桿菌。另外，也不建議寶寶1歲前喝果汁，因為果汁的高糖分容易讓寶寶蛀牙。

# 副食品的餐具選擇

常聽長輩說：「一暝大一寸」，並不無道理，寶寶成長的速度飛快，第一支小湯匙可能很快就跟不上寶寶的飯量，因此，購買湯匙或其他寶寶用品時，貪便宜一次買一大堆絕對是個大忌。說到湯匙，購買塑膠(PP)或是矽膠材質湯匙，可以避免寶寶被一般不鏽鋼湯匙刮傷牙齦，而且嬰兒用的湯匙，在盛裝食物的地方會做得比較小，適合寶寶1口的分量，成人所使用的湯匙分量，對寶寶來說可能太大。

# 嬰兒排便不順該怎麼吃？

寶寶消化系統不像大人般成熟，因此較容易因消化不良而出現排便不順或腹瀉，若媽媽們不知道寶寶排便不順吃什麼比較好，建議讓他吃磨碎的豌豆泥、梅子泥、棗泥和蘋果泥等，假如孩子已經快滿1歲，則可以給他吃燕麥粥或白米粥，配上切碎的花椰菜或菠菜等等，這些食物能夠提供纖維，促進寶寶排便。
如果寶寶排便不順時有發燒症狀，很可能是感冒引起的腸胃炎，建議就醫診治。不過若是消化不良所造成，則應持續餵奶，因為排便不順會加速寶寶體內水分流失，若為了讓寶寶腸胃休息，而完全不讓寶寶喝奶，很可能會導致脫水。
至於副食品的部分BRAT飲食法是曾經受到廣泛推廣的排便不順後飲食方式，其命名來自香蕉、米飯、蘋果和吐司的英文字首，這些食物都飽含碳水化合物，缺乏蛋白質、脂肪和纖維，在當時認為單純的碳水化合物比較不會造成寶寶腸胃不適。不過美國兒科學會現在則表示，有排便不順的寶寶仍應攝取均衡營養，在食物挑選上只要避免選擇高脂肪食物即可，因此若只吃碳水化合物，營養不足可能會拉長腸胃的恢復時間。

## 參考

Reference_1
Solid foods: How to get your baby started.

https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/infant-and-toddler-health/in-depth/healthy-baby/art-20046200
Reference_2
Starting Solid Foods.
https://healthychildren.org/English/ages-stages/baby/feeding-nutrition/Pages/Starting-Solid-Foods.aspx
Reference_3
Introducing solid food.
https://www.pregnancybirthbaby.org.au/introducing-solid-food
Reference_4
When Should I Introduce a Spoon to My Toddler?
https://www.verywellfamily.com/when-should-i-introduce-a-spoon-to-my-toddler-290125
Reference_5
Infant and toddler health
https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/infant-and-toddler-health/expert-answers/infant-constipation/faq-20058519
Reference_6
The BRAT Diet.
https://www.webmd.com/children/brat-diet

立即分享