寶寶0-1歲文章
文章

寶寶副食品時間表：4個月以上寶寶3階段副食品這樣吃！

5 月 18, 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，不過建議選擇小及淺凹的軟湯匙，以保護寶寶的牙齦。

Author(s): 審稿人 – 周彥怡醫師

寶寶未滿1歲之前，當然還是依靠母乳，但隨著寶寶長大，寶寶所需的營養會慢慢從其他食物裡獲得，四到六個月以後，因為母奶的營養成分不足以完全提供營養所需，需要多元化的營養。

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、稀飯等打成泥餵食寶寶，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，不過建議選擇小及淺凹的軟湯匙，以保護寶寶的牙齦。

寶寶未滿1歲之前，當然最佳的食物選擇還是母乳，但隨著寶寶長大，寶寶所需的營養會慢慢從其他食物裡獲得，四到六個月以後，可以嘗試讓寶寶試試看副食品，增加多元化的營養。

寶寶未滿1歲之前當然還是需要靠餵時母乳維生，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，還有嬰兒副食品時間表，讓寶寶知道這世界除了乳香外，還有各種不同的味道。

寶寶副食品時間表：
嘗試副食品的時機與製作訣竅

	4-6個月	7-9個月	10-12個月
副食品餐數	1-2餐	固定2餐	固定3餐
副食品狀態	泥狀	泥狀帶顆粒	長條狀
奶量(毫升)	800-900	700-800	600-700
階段目的	嘗試副食品	嘗試多元食物	培養吃飯習慣

寶寶副食品時間表，建議各個階段可嘗試不同型態的副食品

4-6個月寶寶食用副食品訣竅：

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，但不要同時添加西瓜、葡萄、鳳梨等其他水果，讓寶寶可以好好認識食物的味道，也可以觀察孩子是否有對該食物過敏的狀況。

製作副食品時，不建議加入調味料，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」。

7-9個月寶寶食用副食品訣竅：

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7-9個月大時，便可以嘗試吃切碎的固體食物，讓泥狀食物帶一些顆粒，別看寶寶沒幾顆牙，他們的牙齦可是很有力的。也開始可以讓寶寶嘗試多種食物，讓他開始了解食物的味道，也可以在這階段了解寶寶的喜好，或是對什麼食物抗拒以及是否有過敏症狀等。

10-12個月寶寶食用副食品訣竅：

這個階段寶寶的咀嚼和吞嚥能力，已經有一定基礎。可以嘗試將食物切呈長條狀，來讓寶寶食用。

也是時候讓寶寶自己練習用餐，更是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，此時也須爸媽花較多心思，耐心培養寶寶良好的吃飯習慣。

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。兩餐奶的中間，是吃副食品的好時機，一開始副食品大約每天餵食寶寶1次、每次吃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，就是因誤吃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2~3天觀察寶寶有無不良反應，若發現寶寶有起紅疹、發癢、腹瀉等過敏情況，則暫停該項食物即可，不需完全暫停其他副食品；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歲前喝含糖果汁，因為果汁的高糖分容易讓寶寶蛀牙，建議新鮮水果製成的果汁。**

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，購買材質柔軟，小且淺凹的湯匙，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。

寶寶吃副食品有排便不順或腹瀉狀況時，該怎麼調整飲食？

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。

寶寶腹瀉時仍應攝取均衡營養，營養不足可能會拉長腸胃的恢復時間。在食物挑選上避免選擇高油食物，此時也應先不要添加新的副食品。

—Wyeth® 惠氏®—
母嬰專家

寶寶副食品注意事項

飲食建議

1~3個月大	4~6個月大	8~10個月大	11個月大後
母乳為主	母乳 副食品	母乳 副食品 固體食物	逐漸以固體 食物為主

初期使用單一食材製成流質，
例如蘋果泥、地瓜泥、米糊

嬰兒副食品Q&A

Q1寶寶多大才能把副食品當正餐？

副食品是讓寶寶常是母乳之外的食物味道，不是讓寶寶吃飽用的，而是讓寶寶好奇，進而開始嘗試跟接受其他的食物。建議讓寶寶少量、多嘗試，幫助免疫系統辨識不同食物，可使未來免疫細胞對外來物質的排斥機率較小，減少過敏狀況。

Q2副食品的量要多少？怎麼判斷要增加或減少？

由於每個寶寶不一樣，所以並沒有絕對要吃多少，可以先從半碗開始嘗試餵食，一天一餐，一餐從一兩匙開始餵食。看寶寶吃的狀況，有沒有吐舌頭或皺眉，另外也需要觀察寶寶吃完的情緒以及生理反應，像是打嗝及排便狀況，若都還能接受，量就可以慢慢增加。

Q3副食品為什麼要打成泥狀？

因為寶寶一歲前咀嚼跟吞嚥能力還不成熟，泥狀的食物對寶寶來說比較好下口。六個月大就可以吃泥狀、糊狀或米湯，大概八個月的時候可以吃一點小塊狀的食物，讓寶寶能夠練習咀嚼跟吞嚥。一歲以上就可以跟大人一起吃原型食物。

重點摘要：

- 寶寶4~6個月大時可開始吃副食品，請做成流質和泥狀，方便寶寶食用。
- 用單一食材製成副食品，不要加入任何調味料，讓寶寶認識食物的味道。
- 寶寶1歲前的副食品菜單內，不應包含果汁及蜂蜜。
- 選擇小及淺凹的軟湯匙給寶寶使用，以免刮傷口腔。

參考

- Solid foods: How to get your baby started.(link)
- Starting Solid Foods.(link)
- Introducing solid food.(link)
- When Should I Introduce a Spoon to My Toddler?(link)
- Infant and toddler health(link)
- The BRAT Diet.(link)

立即分享