



副食品添加原則與注意事項



一、前言

寶寶出生時只能靠吸吮母乳或嬰兒配方奶作為主要的營養來源。當他們逐漸長大，就必須添加副食品，以提供奶類所不足的營養，另外也可訓練咀嚼和吞嚥能力。

所有的寶寶都應完全哺餵母乳至 **6 個月**，並在提供安全適當副食品的同時，持續哺乳到兩歲或兩歲以上。過早添加副食品對於成長沒有太大的幫助，早於四個月給予，可能增加過敏的反應。

全人智慧 醫療典範
愛心品質 創新當責

經小兒科科醫師專家檢視
臺中榮民總醫院護理部編印



二、什麼是副食品

「副食品」，是以寶寶的主食來定名的，隨著寶寶身心成長，開始體驗並學習成人飲食方式，坐著吃喝，使用湯匙、筷子、碗、杯等，從吃第一口副食品開始，亦即是離乳的開始，所以又稱「離乳食」，也有人稱為「固體食物」。

三、添加副食品的時機

寶寶出生後4個月內不建議添加副食品，衛生福利部國民健康署建議純母乳哺餵至嬰兒6個月大，之後必須添加副食品，不然會有營養不良的危機。但若出現以下情況，則可考慮提早在滿4個月後開始添加副食品，包括：純餵母乳到6個月實在有困難、母親奶水量明顯降低、餵食母乳後寶寶顯得吃不飽、寶寶出現厭奶但沒生病或其他原因、或寶寶有主動要求其他食物的表現(看大人吃其他食物時很有興趣，用手抓食物，想送到嘴裡)。



四、副食品添加注意事項

(一)以較少引起過敏的食物為優先，每次只添加一種新食物，注意觀察有無過敏反應，如：皮膚起紅疹、長尿布疹、肚子脹氣、煩躁不安或氣喘等。

若有身體反應，則應暫停
該食物一至二個月後再嘗試
，或向醫師諮詢。



(二)如寶寶僅露出皺眉和嫌惡表情，並未明顯推拒時，可能只是不習慣新的食物，應多嘗試幾次，勿輕易放棄。但若寶寶出現拒絕張口、將頭轉開或哭鬧時，勿強迫餵食，可暫停一至二星期後再試。

(三)製作副食品時應注意衛生，勿添加調味品。
如購買市售罐裝嬰兒食品，應注意有效期限及適用年齡。



(四)高過敏的食物(圖一)，建議一歲以後再嘗試。



圖一 高過敏食物

(五)帶皮蔬果可能沾染泥土，應徹底清洗及去皮後，才進行副食品的製作，減少肉毒桿菌中毒的風險。

(六)副食品餵食時間在兩次哺乳之間，以免太餓缺乏耐性。依世界衛生組織的建議，喝母乳的寶寶，在六到八月時，一天至少吃兩次副食品，九個月以後一天至少吃三次；對於沒有喝母乳的寶寶，六個月時，一天至少要吃四次副食品或配方奶，以維持寶寶足夠的能量攝取。





五、製作副食品

簡單的裝備：一根湯匙，一個碗，調理寶寶副食品。

舉個例子：吃蘋果或梨子之類的水果時，只需用水果刀削去一片，用湯匙將露出的果肉刮成泥狀，一匙果泥加一匙的開水，即可餵寶寶，若還要吃就再刮一點，省事又方便。

副食品添加順序：穀類→蔬菜→水果→豆類→肉類→蛋類。

狀態順序：糊狀→泥狀→條狀→塊狀。

	4~6 個月	7~9 個月	10~12 個月
食品狀態	糊狀	泥狀/半固狀	塊狀/固狀
			

六、結語

添加的食物，宜在餵奶期給予，較易讓寶寶接受，餵食寶寶需要很大的耐心，如此才能幫助寶寶養成良好的飲食習慣。

七、參考文獻

衛生福利部國民健康署（2020，1月）· 國際母乳哺育行動聯盟（WABA）：10項添加副食品的原則· 取自

<https://www.hpa.gov.tw/Home/Index.aspx>

衛生福利部國民健康署（2020，1月）· 嬰兒期營養參考手冊· 取自 <https://www.hpa.gov.tw/Home/Index.aspx>



讓我們來進行測驗，以確認您已充分了解

1. 寶寶於 4 個月內不建議添加副食品，建議純母乳哺餵至嬰兒 6 個月大。

是 否 不知道

2. 製作副食品時，勿添加其他調味料或調味劑。

是 否 不知道

3. 副食品添加原則：每次都可以添加多種不同的食物補充營養。

是 否 不知道

4. 副食品添加順序：穀類→蔬菜→水果→豆類→肉類→蛋類。

是 否 不知道

5. 寶寶如露出皺眉、或不喜歡的表情，並未抗拒時，可能只是不習慣新的食物，可多嘗試幾次；但若寶寶出現抗拒行為、哭鬧時，勿強迫餵食。

是 否 不知道