文章

寶寶斷奶飲食須知（6~12個月）：寶寶斷奶時間、食量、寶寶不能吃的食物一次看懂！

六月 21, 2022

1 MIN

寶寶6~12個月開始進入了斷奶時間，會需要搭配副食品給寶寶營養補充。本文建議寶寶在斷奶期間，應該吃哪類型的食物，如菜泥、果泥等，以及寶寶斷奶時的飲食禁忌，還有一天中寶寶適合斷奶的時間。

關於寶寶7個斷奶的疑問大解密！

寶寶斷奶期間該吃什麼？甚麼時間斷奶比較好？以下分別解答7個最常見的斷奶疑問，為各位媽咪們解惑！

疑問一、如何協助寶寶在6-12個月期間進行斷奶？

如果您考慮在寶寶6個月大前斷奶，請諮詢您的醫院，確認寶寶的健康狀況，同時醫師也能夠根據寶寶現況，來提供適合每個寶寶的營養指南。

疑問二、在寶寶6到7個月之前，以哪些食物開始斷奶最好？

這個階段的食物口味以清淡為主，以哪些食物開始為您的寶寶斷奶，完全取決於您。而以**嬰兒米粉、菜泥與果泥（胡蘿蔔、菠菜及蘋果泥等），是較好協助寶寶開始斷奶的食物。**

例如，嬰兒米粉搭配寶寶平時飲用的牛奶，混合到正確比例，並且口味清淡，味道與寶寶平時喝的奶味相似。如此一來能夠讓寶寶嚐到熟悉的味道，並讓寶寶漸漸適應新食物，開始用湯匙進食。媽媽們通常在最初幾天可以給寶寶吃這些，但不建議添加在寶寶的奶瓶中。

疑問三、一天中什麼時候開始斷奶最好？

掌握兩個原則：媽咪時間充足、且為正常餵奶時間，讓寶寶開始嘗試副食品。在您時間充足、可放鬆下來的時間最為適宜，所以可儘量選擇這樣的餵哺時間。

並且，最好在寶寶正常餵奶時間採用固體食物，因為此時寶寶較為飢餓。清晨或夜晚時寶寶較為疲憊，比較不想食用固體食物，則較不適合於此時嘗試換副食品。

疑問四、寶寶斷奶期間，最初幾次用餐時間寶寶應該吃多少？

最初幾週的斷奶時間，主要是向寶寶介紹湯匙和食物的新口味。而在這段期間內，奶類依然提供寶寶所需的絕大部分營養物質，不應減少他們的喝奶量 。所以**一開始時，只讓他們吃幾茶匙的量是較為適當的**；慢慢來，根據寶寶的反應進行，他們的小胃需漸漸適應新飲食！

疑問五、寶寶斷奶期間，該吃什麼樣質地的食物？

您一開始給寶寶吃的菜泥和果泥應該搗碎、鬆軟。接下來幾週的斷奶時間，您應逐漸加大食物的稠度，他們便可在斷奶第二階段時做好準備吃柔軟的塊狀食物 。如果您在家製作果泥或菜泥，質地自然隨著您使用食物的不同而不同，這也會寶寶逐漸適應口中稍微不同的味覺 。

疑問六、寶寶應該多久吃一次固體食物？

在斷奶的最初幾週內，寶寶每天應吃一次，一次幾小勺 。而斷奶開始一週後，您可以把次數變為一天兩次；例如午餐時一次、下午茶時一次 。

而在逐漸增加每餐食量之前，最好先確定用餐次數，這樣寶寶會和你一樣，開始適應有規律的用餐時間。一旦寶寶確保每日三餐的用餐習慣，您便可以真正開始增加每次的餵哺量。

疑問七、在斷奶初期前幾週，如何讓寶寶適應得更好？

1. 在寶寶斷奶期間開始學習味覺，寶寶也需要學著喜歡食物。所以盡量地給寶寶各種不同食物。儘管有些食物寶寶一開始會抗拒，但寶寶常常是多吃幾次後才慢慢喜歡，所以給寶寶多嘗試那些他們似乎不怎麼熱衷的食物 。
2. 您可以使用寶寶的日常奶水或冷卻的白開水製作果泥或菜泥。奶具有能保存果菜泥中營養物質的優點，但是不建議把所有食物與牛奶混合。寶寶需要學著喜歡一種食物的口味，因為這是他們以後進食的方式 。
3. 加入少許橄欖油，以便保存蔬菜泥中的卡路里 。

4. 開始時採用單一口味的果菜泥，幾週以後，開始混合不同口味。繼續給寶寶吃單一口味的果菜泥，因為我們不吃所有食物的大雜燴！實踐中有一個好辦法，就是在寶寶的碗中放入幾種不同的單一果菜泥，在餵食中混合其中的幾種 。
5. 從寶寶滿6個月起，可加入一些紅肉泥（附帶一些蔬菜），因為紅肉泥是易於吸收的鐵元素的極佳來源。

6-12 個月大寶寶斷奶後飲食須知

請不要讓寶寶嘗試大人的高纖低脂飲食！有時候爸爸媽媽會因為寶寶開始可以吃一般食物，餐桌上有什麼就餵給寶寶什麼吃。但其實6-12個月的寶寶腸胃道都還沒發育完全，斷奶後少了母乳的重要熱量來源，以下這幾個寶寶斷奶後的營養補充需要特別注意！

1歲寶寶平均每天需要近1000卡的熱量，約為成年女性需求量的一半。但因為寶寶的胃部相對較小（比成人約小10倍），因此寶寶的食物需富含卡路里和營養物質。**健康的成人食用的低脂、高纖維食物體積太大，無法滿足他們的熱量需求。**

正確觀念1：脂肪攝取很重要！

由於1歲前寶寶食量小，卻需要不少的卡路里來滿足營養。每克脂肪含有的卡路里比蛋白質或碳水化合物多，因此，**脂肪發揮著重要作用，為寶寶提供熱量，但這並不代表寶寶應該吃大量的油炸食物或脂肪豐富的點心。**

而爸爸媽媽可以考慮給寶寶多多補充其他健康的脂肪，例如酪梨、魚類…等都含有健康的脂肪。

正確觀念 2 ：別讓寶寶吃太多纖維！

纖維體積較大，因此極易飽腹。如果1歲以下的寶寶吃過多的高纖維食物，他們會有飽足感，會因此而吃不下其他營養豐富、熱量高的食物 。同時，纖維也會讓腸中的維生素和礦物質流失，使其更難為身體吸收。所以**千萬別以為多吃蔬菜就是對寶寶好的健康飲食！**

正確觀念 3 ：多樣化食物是生活的調味劑！

不同的食物含有不同的營養物質，因此，讓寶寶吃盡可能多的各種食物非常重要。爸爸媽媽可以嘗試在一週間，儘量為寶寶提供早餐、主食和甜點大量的不同選擇。

而從小讓寶寶有多樣化的食物選擇非常重要，因為**偏食的習慣大多是在5歲之前養成的。寶寶在1歲前喜歡食物種類越多，將來接受的食物種類愈多。**

如果寶寶在 6-12 月大時斷奶，請避免給寶寶食用這些食物！

再次強調，如果您考慮在寶寶6個月大前斷奶，請諮詢您的醫院醫院，因為還需避免其他食物，如含有麸質（麵粉、黑麥、大 麥和燕麥）的食物、魚類、蛋類，而以下這些食物，請避免在寶寶腸胃道尚未發展完全時給寶寶食用：

- **生蛋或半熟蛋：**寶寶6個月後，可安全加入以下煮熟的蛋類，但是不熟的蛋類依然可能含有沙門氏菌，可導致食物中毒，應避免給小孩子吃。
- **花生、玉米**有家族過敏史（哮喘、濕疹、發燒和食物過敏）的寶寶在3歲之前應避免吃花生、玉米。
- **整顆堅果**不應餵5歲以下的寶寶吃整顆堅果，因為有發生哽塞的風險。把堅果剁碎或研碎，或者使用芝麻醬和光滑的花生醬 。
- **蜂蜜：**寶寶1歲之前應避免喝蜂蜜，因為寶寶的胃還很脆弱，可能導致肉毒桿菌感染，而蜂蜜中有時會存有肉毒桿菌 。
- **生貝類海鮮：**生貝類海鮮食物中毒的風險很高，因此您應該避免給寶寶和小孩子食用。
- **乳酪：**由於有李斯特菌食物中毒的風險，應避免給寶寶食用黴菌發酵軟質乳酪、藍乳酪和未經高溫殺菌的乳酪 。
- **鹽分：**寶寶的腎臟仍未發育到處理大量鹽分的程度，不應在寶寶的飲食中添加鹽並嚴格控制含鹽過高的食物的攝入量。
- **糖分：**從寶寶1歲起，應嚴格控制它們的含糖食物食用量，不應在寶寶的食物中添加糖類。糖富含卡路里，但缺乏其他營養物質，不利於寶寶的牙齒健康。

立即分享