6-12個月
文章

什麼時間點開始吃副食品?

二月 15, 2021

1 MIN

相信媽媽們一定很疑惑，不知道什麼時候可以給寶寶第一口副食品吧？別擔心，許多國際權威組織都有提供建議，給媽媽做為參考！

寶寶出生後4-6個月，最遲不要超過6個月

「世界衛生組織(WHO)考量到未開發國家衛生狀況不佳，為了減少寶寶吃到不潔食物導致生病的風險，所以建議寶寶出生6個月後再開始吃副食品。然而，在已開發國家，例如歐洲則建議4-6個月間可以開始嘗試副食品。台灣醫生也建議寶寶4-6個月可以開始給寶寶嘗試副食品」。

4-6個月後開始，母乳中的熱量、蛋白質、維生素等，營養素量無法完全滿足此階段快速成長的寶寶，透過優良的副食品來補充母乳的營養缺口，是件非常重要的事。

如果寶寶出現一些訊號，就表示他已經準備好要接觸副食品了，媽媽知道有哪些訊號嗎？寶寶何時可接受副食品，媽媽可以透過觀察寶寶是否具備飲食技能，以及其他跡象來決定。

飲食技能的具備：

- 寶寶會控制頭部和頸部挺直，以確保食物安全流入咽喉
- 寶寶的舌頭可以前後移動，把食物從口腔的前部推至後部以便吞嚥

其他可以接觸副食品的訊號(其他跡象或其他因素)

- 寶寶出現厭奶情形
- 寶寶主動對大人吃的食物感到興趣
- 媽媽奶水量降低

適當的時間點介紹適合的副食品給寶寶，對寶寶往後生長及發展非常關鍵

副食品太早或太晚介入，對寶寶的生長及發展都會有不良影響，如果…

太早介入：

- 寶寶咀嚼與吞嚥的技能還未成熟，可能容易嗆到。
- 寶寶腸道消化能力還未成熟，可能無法完整消化體積大的固體食物。
- 寶寶腸胃道有可能接受到易引起過敏的大分子蛋白質。

太晚介入：

- 各種營養素都要平衡攝取，如果太晚接觸可能會有營養素缺乏，影響寶寶成長發育，尤其是鐵質，純母奶寶寶4個月大後容易發生缺鐵性貧血，建議4個月大盡快食用含鐵質高的副食品，若副食品還吃得不順利，可以先以嬰兒專用鐵劑補充。
- 容易讓寶寶的飲食習慣不佳，造成日後偏挑食的問題。
- 寶寶的口腔技能延後發展，會影響到口腔肌肉的成長，牙齒的排列，以及導致日後發音構音等異常。

每個寶寶成長與發展的速度不同，如果媽媽觀察到寶寶出現上述的訊號跟技能，那麼媽媽就可以在4-6個月間就讓寶寶開始嘗試副食品囉！