早產兒居家照護秘訣
文章

早產或低體重寶寶添加副食品和其他寶寶有何不同呢？

二月 13，2021

1 MIN



早產寶寶添加副食品的原則和足月寶寶沒有不同喔！

唯一要注意的是開始添加副食品的時間需以矯正年齡來計算，約四~六個月大時開始添加。隨著寶寶逐漸長大，神經及腸胃道的發展也可以慢慢適應除了母乳之外的食物，建議爸媽在寶寶矯齡四個月之後，若觀察到寶寶的頭部控制較好，眼睛能直視前方，稍加扶持可以坐得穩，並且會用手抓東西放至嘴裡，此時就是開始嘗試副食品的好時機。要提醒爸媽，每個寶寶都是獨立的個體，幾個月的

差別都是正常的！不需要太過著急，但是不建議早於矯正年齡四個月就提供副食品喔！

營養大補帖 – 副食品添加原則



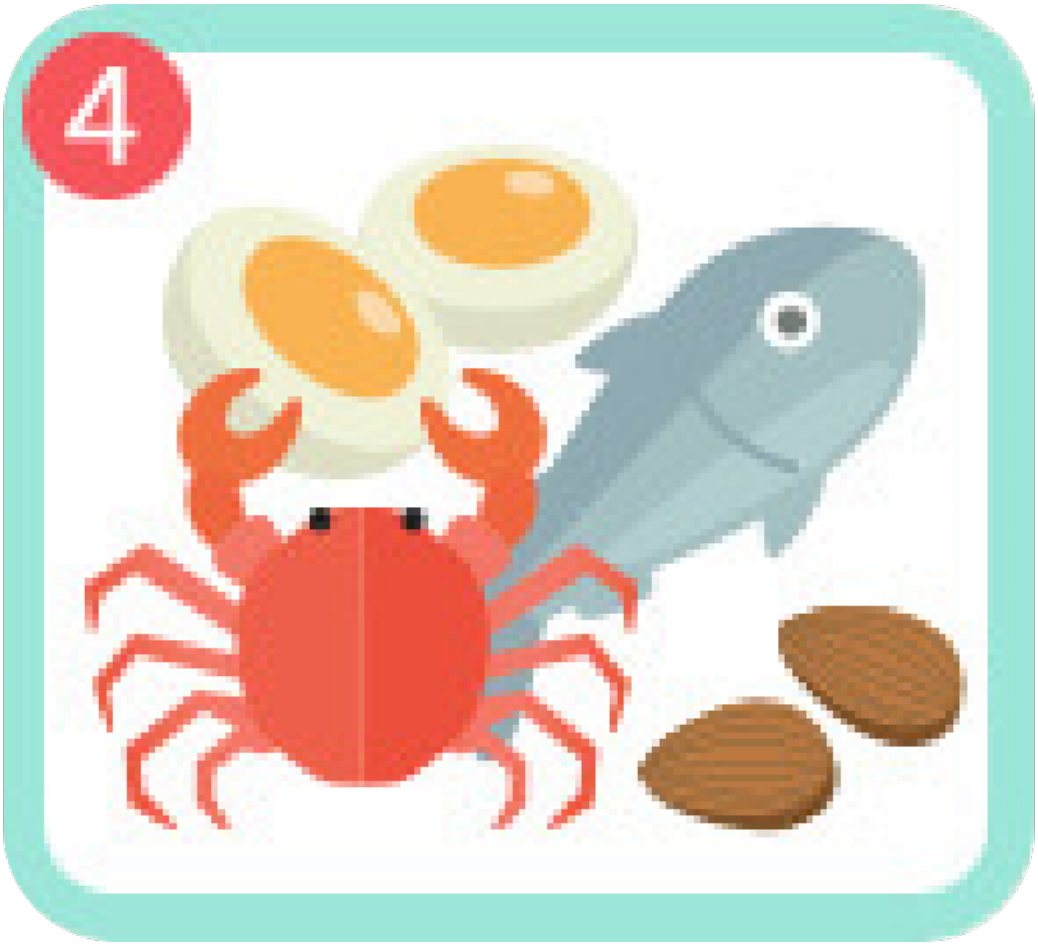
持續哺餵母乳



由少量到多量，由稀到稠，由流質到固體，由一種到多種，每種食物最好可持續給予5~7天，若寶寶對吃過的食物無任何不良反應，如嘔吐、腹瀉、皮膚紅疹、氣喘等，則可持續食用



循序漸進添加副食品，依序為五穀類、蔬菜泥、水果泥、肉泥、蛋黃泥、魚



當寶寶對一般食材製成的副食品適應得不錯時，可以開始提供寶寶高致敏的食材



注意確實洗淨手部、食材、備料器具(如調理機、刀具)與盛裝用餐具等， 確保副食品的衛生製作



副食品應以湯匙餵食以訓練寶寶的咀嚼能力，食物不要放置奶瓶中，以免過度餵食或嗆到



不建議添加調味品，以天然食物為主，若添加糖、鹽、油應適量



寶寶的便便怎麼不一樣了？

4個月大以後的寶寶，排便次數會比新生兒時期來的少且較規律，然而，每個寶寶還是有個別性的差異，有的可能一天解便3-4次，也有2-3天解一次便，只要寶寶持續成長，且排便時沒有任何不適狀況，都屬於正常現象。特別是在添加副食品之後，寶寶排便的型態(形狀、味道、顏色)可能會有所不同，大部分寶寶解便會更成型，但也有少數寶寶可能出現便秘或是解便次數增加的現象，因此，添加副食品時應依照「少量給予再逐漸增加」，且「一次只提供一種新食材」的大原則，才能掌握寶寶對食物的適應情形。有時給予米粉、米飯、蘋果泥或香蕉等食材，會使寶寶的大便較硬不好解，可以嘗試換別種食物試試看。

早產或低體重寶貝應儘可能哺餵純母乳至少至矯正年齡六個月，體重低於正常值的早產兒在出院後，應依循醫師建議以母乳輔以添加額外營養，才能供應足夠營養維持正常生長。如果因特殊緣故無法哺育母乳時，可考慮向母乳庫申請，或聽從醫師建議使用替代方式餵哺。

重要聲明：

懷孕期間及分娩後攝取營養均衡的飲食，可幫助支持母乳餵哺。 寶寶出生後前6個月建議以純母乳餵哺，爾後應給予充足且營養的副食品，配合持續的母乳餵哺直到寶寶2歲及以上。