6-12個月
文章

如何知道寶寶是否可以開始吃副食品呢?

二月 16, 2021

1 MIN



寶寶出生後4個月(矯正年齡)內不建議添加副食品，吃副食品時間建議在純母乳哺育到6個月後必須開始添加副食品，一方面提供奶類不足的營養，另一方面也能夠訓練咀嚼和吞嚥，為日後的營養攝取作準備。

若有以下狀況，可以考慮在滿4個月後開始添加副食品，包括：

- 寶寶顯得吃不飽
- 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，伸手來抓、抓了放嘴巴）
- 寶寶的頭是否可以自己抬起來穩住

- 可以將食物從湯匙移動到自己的嘴邊