副食品精華問題集
文章

什麼時間點開始吃副食品?

二月 13, 2021

1 MIN



寶寶出生後4-6個月即可開始補充副食品

未開發國家

世界衛生組織(WHO)考量到未開發國家衛生狀況不佳，為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。

已開發國家

然而，在已開發國家如台灣，4-6個月的寶寶即可開始嘗試副食品。4-6個月後開始，母乳中的熱量、蛋白質、維生素等營養素量已無法完全滿足此階段快速成長的寶寶，需透過優良的副食品來補充母乳的營養缺口。



出現哪些訊號，代表寶寶已經準備好要接觸副食品了呢?

- 會控制頭部和頸部挺直，確保食物可安全流入咽喉
- 舌頭可前後移動，可把食物從口腔前部推至後部吞嚥
- 出現厭奶情形
- 主動對大人吃的食物感到興趣
- 媽媽奶水量降低



適當的時間點介紹副食品給寶寶非常重要，副食品如果…

太早介入

- 咀嚼與吞嚥的技能還未成熟，容易嗆到
- 腸道消化能力還未成熟，無法完整消化體積大的固體食物
- 腸胃道易接受到引起過敏的大分子蛋白質

太晚介入

- 純母奶寶寶4個月大後易發生缺鐵性貧血，影響寶寶成長發育
- 易導致寶寶飲食習慣不佳，造成日後偏挑食問題
- 影響寶寶口腔肌肉成長、牙齒排列，導致日後構音異常

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。