



嬰兒的初始食物 Baby's First Foods

母乳是寶寶出生後頭 6 個月里所需的唯一食物。您可以持續提供母乳直至寶寶 2 歲或以上。如果您無法以母乳餵養寶寶，請向醫護人員諮詢，瞭解如何給寶寶餵食市售配方奶。

寶寶需要維他命 D 嗎？

如果寶寶是母乳餵養，或同時進食配方奶，則每天需攝入 400IU（國際單位）的液體維他命 D 補充劑。母乳中含有一定的維他命 D，但不足以滿足寶寶的需求。

僅進食市售配方奶的寶寶無需再補充維他命 D。

如何開始給寶寶餵食固體食物？

寶寶從 6 個月大起便可開始進食固體食物。寶寶在這一時期需要更多的營養（尤其是鐵質），也已經準備好開始學習進食不同質地的食物。

表明嬰兒已可進食固體食物的跡象包括：

- 能坐並能支撐住頭部
- 能注視湯匙並張口
- 不會用舌頭把食物從口中推出

寶寶需要吃多少？

作為父母或照顧者，您可以決定給寶寶吃甚麼，但要讓嬰兒自行決定是否要進食，以及進食數量。

請相信寶寶，他們會讓您知道自己是否飢餓或已經吃飽。

表明寶寶飢餓的跡象包括：

- 張口索要食物
- 如果您把食物拿走，寶寶便不高興

表明寶寶已吃飽的跡象包括：

- 闔上嘴
- 扭過頭去或將食物推開

如何開始給寶寶餵食固體食物？

從少量食物開始餵食，根據寶寶的食慾逐漸加量。務必確保寶寶的食物中含有豐富鐵質。

- 餵食固體食物可以在母乳餵哺前或餵哺後進行，具體時間由您和寶寶來決定。這一規律也可能隨著時間而改變。
- 寶寶增加固體食物攝入後，會漸漸減少母乳的攝入量
- 可以在食物中加水，使食物濕軟
- 麥片或其他固體食物不應裝入嬰兒奶瓶中
- 坐下來和寶寶共同進食選擇寶寶高興、對食物感到新奇並且意識較為清醒的時刻。寶寶通常喜歡有人陪伴，而觀察您和其他人的進食過程有助於他們學習如何進食
- 讓嬰兒用手摸索自己的食物，學習進食的過程可能會麻煩重重

如何給寶寶餵食？

您與家人喜愛的許多健康食物，寶寶也可以食用。請確保餵給寶寶的食物中未添加或僅添加了少量的鹽和糖。

嬰兒在出牙前就可以進食軟性食物和手抓食物。

- 軟性食物包括切碎、搗碎、碾碎、小塊狀、糊狀和煮軟的食物
- 手抓食物包括小塊的煮熟蔬菜、濕軟的無骨肉、蛋、義大利麵、去皮的軟質水果、芝士碎、小片吐司或烤餅以及「燕麥圈」麥片

在寶寶 6 至 8 個月大時：

- 繼續母乳餵哺。
- 每天至少餵食 2 次高鐵質的食物。富含鐵質的食物包括：
 - 完全烹熟的肉碎、肉絲、家禽或魚，如牛肉、豬肉、雞肉、火雞肉、鱈魚和比目魚等
 - 糊狀的熟蛋、小扁豆、豆類及煮熟的豆腐；以及
 - 添加鐵質的強化嬰兒麥片
- 給寶寶餵食其他健康食品，例如蔬菜、水果、全穀和乳製品
- 您可開始嘗試讓寶寶吃花生、堅果、乳製品和芝麻，以及烹熟的蛋、魚肉、小麥和大豆。寶寶在 6 個月左右開始進食這些食物，發生過敏的風險最低。

- 將花生醬或堅果醬拌入嬰兒麥片中，或薄薄地塗抹在吐司上
- 您可以給寶寶吃優格、芝士碎等乳製品
- 當寶寶表現出可以安全進食這些食物的跡象時，便可繼續定期餵食。這或許有助於防止過敏症的發生
- 用無蓋水杯裝水給嬰兒啜飲，但切勿讓其飲至飽肚
- 根據寶寶的食慾，盡量每天在 2 至 3 次正餐及 1 至 2 次小食時餵食固體食物

在寶寶 9 至 12 個月大時：

- 繼續母乳餵哺
- 根據寶寶的食慾，每天最多在 3 次正餐及 1 至 2 次小食時餵食固體食物。爭取在寶寶 12 個月大時建立起常規的正餐時間，以及每 2.5 至 3 小時吃小食的作息
- 繼續餵食高鐵質食品，每天至少 2 次
- 確保食物是軟的，且已切成小塊
- 用無蓋水杯裝水給嬰兒啜飲
- 寶寶不需要喝果汁如果一定要餵食，務必只選擇 100% 的純果汁，每天不應超過 125 毫升（1/2 杯），且應將果汁盛在無蓋水杯內給寶寶啜飲
- 不要將果汁或其他含糖飲料裝在奶瓶中餵食
- 不要讓嬰兒在兩次正餐或小食之間啜飲奶或果汁，這樣會引起蛀牙

甚麼時候可以開始給寶寶喝牛奶？

當寶寶達到以下情況時，您便可開始把經高溫殺菌的全脂牛奶（乳脂含量 3.25%）裝在無蓋容器中餵食：

- 9 至 12 個月大
- 已在食用多種高鐵質食品

如果選用經高溫殺菌的全脂羊奶，請確保其中添加了維他命 D 和葉酸。

低脂奶（乳脂含量 2%、1% 或脫脂奶）和強化大豆飲品中的脂肪含量不足，寶寶在 2 歲前不宜飲用。不要給 2 歲以下的寶寶飲用以椰子、米、堅果和種籽為原料製成的飲料。這些飲品中的營養不足以滿足寶寶的成長所需。

如何給寶寶刷牙？

寶寶大約從 6 個月大時開始出牙。新生的牙齒較為脆弱，需要您悉心照料。可以用柔軟的嬰兒牙刷或濕面

巾蘸取極少量（約米粒大小）含氟牙膏給寶寶清潔牙齒，每天 2 次。

如何保證寶寶的進食安全？

- 寶寶飲食時，請始終待在他們身邊
- 嬰幼兒發生噎塞的風險高於其他群體。預防嬰兒發生食物噎塞的方法有：
 - 應先餵食烹熟的蔬果（例如胡蘿蔔、蘋果等），等寶寶適應後再嘗試餵食生鮮的蔬果碎
 - 水果要去核
 - 有彈性的圓形食物（葡萄、櫻桃番茄等）要先切成小片或小塊
 - 確保魚肉中的骨刺已剔除乾淨
 - 不要餵食易引發噎塞的食物，例如爆米花、整粒花生、堅果、整粒葵花籽和南瓜籽，葡萄乾等乾果，硬糖、軟糖、棉花糖、豆粒糖，或塊狀的種籽或堅果醬（尤其要避免用湯匙餵食）。若要給寶寶餵食熱狗腸，應先將其切成小片或小塊
- 只給寶寶餵食經高溫殺菌的牛奶、果汁以及軟奶酪（例如：**brie**/布里、**camembert**/卡門貝爾和 **feta**/羊奶酪等），請參閱食物包裝標籤獲取相關信息
- 切勿給不滿 1 歲的寶寶餵食蜂蜜。蜂蜜可能會引發一種叫做肉毒桿菌中毒的食源性疾病
- 給寶寶餵食汞含量低的魚。如需瞭解更多資訊，請參閱 [HealthLinkBC File #68m 食品安全：魚中的汞](#)。

更多資訊

若您對給寶寶餵食、維他命 D 或過敏症有任何疑問，請聯繫您的醫護人員，也可撥打 **8-1-1** 向註冊營養師或註冊護士諮詢。

如需瞭解更多有關給寶寶餵食的資訊，請參閱以下文檔：

- [HealthLinkBC File #19 嬰幼兒牙齒護理](#)
- [HealthLinkBC File #69a 給寶寶餵食配方奶：未雨綢繆](#)
- [HealthLinkBC File #70 母乳餵養](#)
- [HealthLinkBC File #110b 預防嬰幼兒發生噎塞：兒童保育者必讀](#)

如需瞭解有關降低食物過敏風險的更多資訊，請瀏覽：www.healthlinkbc.ca/healthy-eating/reducing-baby-food-allergy-risk。