



嬰兒的初始食物 Baby's First Foods

母乳餵養可持續至寶寶 2 歲或以上。母乳是寶寶出生後頭 6 個月里所需的唯一食物。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。

如果寶寶是單純母乳餵養，或同時進食配方奶，則其每天需攝入 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。只喝市售嬰兒配方奶的寶寶毋需攝入維他命 D 補充劑。嬰兒配方奶中已添加有維他命 D。

何時開始給寶寶餵食固體食物？

寶寶 6 個月左右時便可開始進食固體食物。他們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：

- 能抬起頭
- 能坐直、身體前傾
- 會留意餵食的勺子，能張開嘴，並將勺子含入口中
- 撿起食物，試圖放進口中，以及
- 發出已經吃飽的訊號（例如把頭扭開）

寶寶需要吃多少食物？

應讓寶寶自行決定是否要進食以及進食份量，作為家長或看護人士，您可以決定給寶寶吃什麼。

請相信寶寶，他們會讓您知道自己的飢飽。在寶寶飢餓時給他們餵食，一旦他們流露出吃飽的跡象，即停止餵食。

寶寶飢餓的跡象包括：

- 張口索要食物
- 急切地向前探身
- 如果您把食物拿走，他們會不高興

寶寶已吃飽的跡象包括：

- 合上嘴
- 扭過頭去或將食物推開
- 拒絕進食

寶寶長到 12 個月大時，根據他們的食慾，盡量每天在 3 次正餐及 1 至 2 次小食時給其餵食固體食物。

如何開始給寶寶餵食固體食物？

開始時先少量餵食，然後根據寶寶的食慾，逐漸增加餵食量。

- 坐下來和寶寶共同進食。選擇寶寶情緒平靜、對食物感到新奇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
- 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

我應該給寶寶吃哪些種類的食物？

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。與此同時，繼續母乳餵哺。

- 先從鐵質豐富的食物開始，每天至少餵食 2 次。這些食物包括：
 - 完全烹熟的肉碎、肉絲、家禽或無骨魚肉，例如牛肉、豬肉、雞肉、火雞肉、鱈魚和三文魚等
 - 熟蛋泥、小扁豆、豆類和豆腐
 - 添加鐵質的強化嬰兒麥片
 - 無顆粒的花生醬、堅果醬和種籽醬，用同等份量的溫水化開，添加到鐵質強化嬰兒麥片中
- 此外，也應讓寶寶攝入其他健康食品，例如蔬菜、水果、全穀和乳製品
- 正餐或小食時，用無蓋水杯裝水給嬰兒啜飲
 - 不要讓寶寶喝含糖飲料（包括 100% 純果汁）

我應該給寶寶吃哪些質地的食物？

從寶寶 6 個月時起，便可以給他們餵食多種軟質食物，例如小塊狀、碎末狀、糜狀和泥狀食物。嬰兒在出牙前就可以進食軟性食物和手抓食物，這些食品包括：

- 碎末狀、糜狀或泥狀的熟肉、無骨魚肉、禽肉、蛋和豆子
- 小塊的熟蔬菜、水果，以及軟質的去皮成熟水果
- 磨碎的硬奶酪
- 吐司條、燕麥圈

隨著寶寶年齡增長，可加入更多質地的食物。8-12 個月的寶寶已經可以咬碎、咀嚼切碎的食物，以及更多手抓食物，例如：

- 小塊的軟質肉、魚肉、禽肉、蛋和豆子
- 塗有薄薄一層無顆粒花生醬、堅果醬或種籽醬的吐司
- 小塊的厚餅、印度烙餅和墨西哥玉米餅
- 意大利面、米飯
- 磨碎的生蔬菜

如何讓寶寶開始接觸常見食物過敏原？

寶寶 6 個月左右時，您可以開始給其餵食經安全製備的花生、堅果、芝麻、蛋、小麥、大豆和奶製品。寶寶在這一時期開始接觸這些食物，出現過敏的風險最低。許多常見的食物過敏原富含鐵質，是寶寶初始食物的理想選擇。

- 您可以從全家人都吃的常見食物過敏原開始，
- 每次只給寶寶餵食一種常見的食物過敏原
- 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，這樣做或有助於防止過敏症的發生

什麼時候可以開始給寶寶喝牛奶？

滿足以下情形時，您便可開始把經高溫殺菌的全脂牛奶（乳脂含量 3.25%）裝在無蓋容器中給寶寶餵食：

- 寶寶已經 9 至 12 個月大，並且
- 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。請查閱產品標籤。

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。膳食脂肪對嬰幼兒的成長發育至關重要。

不要給 2 歲以下的孩子飲用以椰子、燕麥、米、堅果和種籽為原料製成的飲品，這些飲品中的營養不足以滿足寶寶的成長所需。

如何保證寶寶的進食安全？

- 嬰幼兒發生噎塞的風險高於其他群體。寶寶飲食時，請始終待在他們身邊，您也應學會孩子發生噎塞時的應對方法
- 留意食物的製備方法，從源頭降低噎塞風險。例如，葡萄、小番茄和較大的莓果（藍莓等），要先切成小塊。請參閱 [HealthLinkBC File #110b 預防嬰幼兒發生噎塞](#)
- 只給寶寶餵食經高溫殺菌的乳製品，該資訊可從食品標籤中獲取
- 不要給未滿 1 歲的孩子吃蜂蜜或用蜂蜜製成的食物（即便食物已煮熟或經巴氏消毒），因為蜂蜜可能會引發「肉毒桿菌中毒」這一食源性疾病
- 給寶寶餵食汞含量低的魚類，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，也可致電 **8-1-1** 向註冊營養師諮詢。

如需瞭解更多有關給寶寶餵食的資訊，請參閱以下文檔：

- [孩子成長第一步：養育 6 至 36 個月大嬰幼兒的最佳機會指南](#)
- [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](#)

有些寶寶出現食物過敏的風險較高，請瀏覽

www.healthlinkbc.ca/healthy-eating/reducing-baby-food-allergy-risk，瞭解如何降低風險。