

# 嬰兒期（6-12個月哺餵注意事項）

## ■ 何時需添加副食品

- 新食物的添加由少量開始，每次試一種新食物，一次1茶匙，2天內沒有腹瀉、皮膚疹等過敏症狀再給另一種新食物。嚴重時須看醫師。
- 從4個月起可先給米糊或麥糊，及幫助鐵吸收的自榨過濾柳丁汁、芭樂汁等1-2茶匙(需添加1倍開水稀釋)。
- 7個月起可以給一些其他穀類、蔬菜泥、水果泥、豆腐等，以及富含鐵質的瘦肉泥、肝泥、蛋黃等，每日食用量請參考表格。
- 食物的添加應依寶寶的發展而定，吃了不適應就應暫緩給予。

## ■ 何時需添加副食品

- 口味的喜好是後天養成的，給寶寶的食物中不要用鹽、糖、味精等調味，幫助嬰兒養成清淡飲食的習慣。
- 不要太早給寶寶加糖果汁及甜食，以免養成愛吃甜食的習慣，且容易蛀牙。
- 從小讓嬰兒接觸多樣化的食物，有助於未來均衡飲食習慣的養成。
- 一歲以後，寶寶才可以喝一般的牛奶或羊奶，而且一生都要維持喝奶的好習慣喔！
- 不要餵嬰兒蜂蜜水，因為蜂蜜中易含有肉毒桿菌孢子，會對嬰兒造成傷害。
- 飲食應注意清潔衛生，且食品應適當儲存與烹調，製作副食品之砧板、刀具及鍋具，應清洗乾淨。

## ■ 七至九個月寶寶之食譜範例：

- 早餐：母奶、米糊(1/2碗)
- 早點：母奶
- 午餐：魚肉泥(1/2兩)、稀飯(1/2碗)、香瓜泥(1湯匙)
- 午點：母奶
- 晚餐：蛋黃泥(1湯匙)、切碎麵條(1/2碗)、菠菜泥(1湯匙)
- 晚點：母奶



## ■ 寶寶每天飲食建議表

年齡(月)	4	5	6	7	8	9	10	11	12
建議母乳餵養 次數/天*	5			4			3	2	1
嬰兒奶粉 餵養次數	5			4			3	3	2
沖泡之嬰兒奶 粉量**	170-200cc			200-250cc			200-250cc		
水果類	自榨果汁(稀釋1 倍) 1-2茶匙			自榨果汁或果泥 1-2湯匙			自榨果汁或果泥 2-4湯匙		
蔬菜類				菜泥1-2湯匙			剁碎蔬菜2-4湯匙		
五穀類	麥粉或米粉4湯 匙			2-3份			3-4份		
				1份相當於： 稀飯、麵條、麵線 1/2碗、 薄片土司麵包1片、 饅頭1/3個、 米粉、麥粉4湯匙			1份相當於： 稀飯、麵條、麵線 1/2碗、 乾飯1/4碗、 薄片土司麵包1片、 饅頭1/3個、 米粉、麥粉4湯匙		
蛋豆魚肉類				0.5-1份			1-1.5份		
				1份相當於： 蛋黃泥2個、豆腐1 個四方塊或半盒、 豆漿240c.c.、魚泥、 肉泥、肝泥1兩			1份相當於： 蒸全蛋1個、豆腐1 個四方塊或半盒、 豆漿240c.c.、魚泥、 肉泥、肝泥1兩		

■ 諮詢電話：(02)2737-2181 分機 3002

■ 制訂單位/日期：營養室/110.04.30

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮