

人類的飲食從流質開始，逐漸進入半固體半流質，之後進入固體食物、這是一個漸進的過程。喝奶與吃固體食物的口腔動作不同，所以吃副食品也是成長或發育的一種功能指標。副食品的介入更確切地說是為了將來能攝取更均衡、更多樣營養素的準備期。而副食品的介入除了是門診父母常問的問題，醫界在這方面也有些不同意見之討論。底下就一些副食品的問題來做一些說明。

何時開始介入副食品？

國民健康局依世界衛生組織的建議，建議新生嬰兒應持續哺餵母乳至 6 個月，6 個月之後才開始介入副食品；而國內兒科醫學會經過專家會議後提出建議 4 到 6 個月可以開始介入副食品。要如何看待這個不同的意見？其實國建局的出發點是為了母乳哺育的推廣；而國內兒科醫學會在 4 到 6 個月開始介入副食品的建議，並沒有否定這時期仍持續哺餵母乳。其實，副食品的介入時機攸關乎嬰兒的發展，而人非機器，每個嬰兒的發展腳步不一，有快有慢，並非在某個時間點就大家都成熟可以接受副食品了；而且副食品的餵食多採抱坐姿，所以需要頸部、軀幹的控制力出現、手能夠想要去構物、對他人的食物要有興趣。綜觀此需求，4 到 6 個月的確是可發展到此的階段。基於上述兩大理由，兒科醫學會才會做出 4 到 6 個月開始介入副食品的建議。

兒科醫學會也擔心，嬰兒如果純哺餵母乳至 6 個月而沒適當地介入副食品時，會容易讓嬰兒鐵質與鈣質之攝取量不足。所以同時建議純哺餵母乳之嬰兒需要注意身體鐵質與鈣質。如果這時期純哺餵母乳加上開始介入富含鐵質之副食

品，就可以減少這方面的顧慮。

另外從臨床經驗看來，如果 6 個月之後才開始介入副食品，父母又常常會因為小寶貝生病、拉肚子、或是起了些疹子，擔心過敏的發生而暫停住副食品的嘗試，導致到 8、9 個月時，副食品仍吃得零零落落，這不但會影響營養素的攝取，還會讓小寶貝的喉嚨對於食物變得過於敏感而常致作嘔情形出現，嚴重的話還會導致將來的發音障礙。所以 4 到 6 個月開始介入副食品可以讓父母有充裕的時間輕鬆地去發掘小寶貝的口味喜好。

怎麼開始介入副食品？

開始副食品的原則是「一次一樣、從少開始」。每次嘗試一種新的食物、從約一茶匙開始，每天可以逐漸增加餵食的量，待 4 到 7 天後再嘗試別種食物。在嘗試新的食物時，首先要看小寶貝願不願意吃、再來看適不適合吃？適不適合吃要看他吃了之後會不會吐、拉、起疹子。而所謂的吐，是指吃了副食品之後吐奶反而變得更嚴重。如果沒有上述情形發生，就表示小寶貝可以適應這種副食品。

此外，國人常常將米、麥精加入原本的奶中加以餵食，其實是不妥的。一方面是奶中有固定的礦物質比例，將米、麥精加入奶中會影響鈣、磷比而影響其吸收；另一方面，副食品的介入原本就是為了訓練與奶瓶餵食不同的吞嚥模式，所以沒有理由要將米、麥精加入原本的奶中加以餵食，而是應該調成糊狀以湯匙餵食。

父母的態度

在為小寶貝準備副食品的時候，父母常常感到挫折。挫折感來自辛辛苦苦地準備那麼多，小寶貝卻不太領情、或是吐的滿嘴都是；或是父母總是認為小孩子吃得不夠而過度餵食。其實只要父母調整心態，輕鬆以對，並把握「從一天一次開始」原則，選擇一天中最感輕鬆的時間開始；並改變自己的想法「剛開始的副食品是為了訓練而不是為了營養」，那就不會準備得過多。如此也可以增加親子互動，讓飲食變成有趣的嘗試而不是一種造成親子關係緊張的導火線。提醒 新手父母：有疑問可以找小兒科醫師、新生兒科醫師或營養師幫忙。

小兒部新生兒科主治醫師 周弘傑