

第 1 部分

怎樣開始為寶寶引入半固體及固體食物？

1. 4 至 6 個月開始第一口食物

究竟，小寶寶何時才可以開始他們的第一口固體食物？相信這是很多媽媽關心的課題。每當寶寶學習一樣新技能，為人父母一定戰戰兢兢，希望自己的準備工夫做到最好，以迎合寶寶的需要。

兒科醫生伍永強指出，嬰兒在四至六個月大期間開始吃半固體食物，但父母要明白，嬰兒的學習進度各有不同，很難一概而論。世界衛生組織（WHO）則建議嬰兒最初六個月可以吃母乳為主，無需進食任何其他母乳以外的食物，而伍醫生則建議，吃配方奶粉的寶寶可在四個月大開始引進半固體食物。

2. 何時引入第一口半固體食物？

以上標準僅是參考意見，當父母觀察到小寶寶有以下反應，就可以開始為他們準備第一口糊仔，幫助他們學習吞嚥的技能，切勿錯過他們的黃金學習期：

- (1) 當寶寶時常咬 奶咀或玩「 仔（舌頭）」，這都表示他們需要口腔的感覺，口腔肌肉已有一定發展；
- (2) 時常流口水；



- (3) 對近距離的東西有興趣，懂得發聲示意；
- (4) 控制頸部有一定能力，夠「硬淨」，可以坐 ；
- (5) 見到其他食物有反應，如手舞足蹈表示有興趣。

寶寶開始吃半固體食物，目的不是要他們「飽肚」，也不是以增加營養為原則，乃配合個人發展，讓他們淺嚐幾口，學習吞嚥的技巧而已。這段期間約維持兩至三星期，甚至一個月；分量由一至兩茶匙，增加到三至四茶匙，當看到寶寶有不耐煩的情況，即表示他們已生厭，媽媽可以補一餐奶。直至他們吞得不錯，吃的分量增加至大半碗，甚至一碗便可取代一餐奶。不過，每個寶寶的學習進度各有不同，有快有慢，媽媽不要過分擔心呢！

3. 引入食物的種類及次序

一切從米糊開始

當寶寶開始吃半固體食物，第一口食物最好是純米糊。因為在眾多食物中，米是較少機會引起食物過敏的。媽媽可用配方奶粉（開奶）或用母乳開一些純米糊。米糊也有很多不同種類，伍永強醫生建議，無論用哪一種米糊，最好用寶寶平常吃的奶(配方奶粉或母乳)來開糊仔。

當寶寶吞嚥能力不俗（約四星期後），便可試其他味道的米糊、麥糊等。這段期間，媽媽可給寶寶吃一些新鮮蔬果茸、水果茸，或加入糊仔內。

當寶寶六至七個月大時，吞嚥能力不俗，便可以食粥。這段期間可用魚湯或蔬果煲的水作粥底，令粥有味道，寶寶更喜歡。

何時在粥 加入其他材料？有沒有先後次序呢？

最好是等到寶寶吞嚥能力不錯，約八至九個月大，便可以在粥 加入蔬菜茸、蛋黃茸，然後是豬肉茸、雞肉茸，跟是魚茸，最後才是牛肉茸（一歲後）。

以上材料以攪碎、寶寶可吞嚥為原則，所以，媽媽要留心食物質地是否夠幼細。

4. 「過敏食物」你要知！

媽媽謹記一點，寶寶對食物可能有不同的過敏反應。所以媽媽要小心測試，看寶寶有沒有過敏反應。

測試方法：每次只餵一種新食物，試吃五天左右，然後再試第二種食物。其間如有任何過敏反應，如嘴邊出現紅疹便要立即停止。

另外，食物的來源不要太過單一，要間中轉換款式。例如寶寶愛吃紅蘿蔔，媽媽於是每餐都用紅蘿蔔煲粥，吃上整個月，寶寶很大機會胡蘿蔔素太高，令他們有黃疸。

個別小寶寶或會對某一種食物有過敏反應，假如寶寶吃了某種食物而出現過敏反應，如嘴邊出紅疹子、嚴重的會嘔吐、腹瀉，便要立即停止進食，帶寶寶看醫生。

以下是一些常見的、容易引起過敏反應的食物，媽媽可要留心。

- (1) 鮮奶：寶寶一歲大才可以引進鮮奶。



- (2) 蜜糖：一歲以下切勿餵食蜜糖，因為蜜糖內有肉毒桿菌芽胞（*Clostridium botulinum*），寶寶腸道尚未發育完善，未有足夠能力抵抗毒菌。



- (3) 花生：切勿給學齡前兒童吃整粒的花生，因容易吸入氣管，引致窒息，亦怕他們把花生塞進鼻孔、耳孔內，造成危險。

- (4) 奇異果、橙：要十二個月以後才可餵寶寶吃橙或橙汁。初次飲用橙汁，可以1至2倍開水稀釋，避免過酸。



- (5) 蛋白：打一歲針前，媽媽應先餵蛋白，測試其過敏反應。如出現過敏情況要告訴醫生。



- (6) 海產類食物及番茄。

5. 生病寶寶吃甚麼？

少吃多餐、補充水分

伍永強醫生指出，當寶寶生病時，他們的食慾自然會減低。這段期間，寶寶的身體正在抵抗疾病，過多的蛋白質對於寶寶來說並不太適合，亦增加了胃腸的負擔，所以，太多肉類對於他們來說太「heavy」了！

媽媽不妨給予多些流質食物，如開稀的果汁、稀粥，以少吃多餐為原則，月齡較大的寶寶可以吃個清淡的「百合蜜棗粥」（見第37頁）！

假如生病的寶寶不肯進食、不肯飲水，可嘗試給他喝粥水，很多寶寶都喜歡粥水的黏稠質感。

若寶寶的腸胃有毛病，出現嘔吐等徵狀，媽媽不要強迫他們進食，這只會令他們留有不良的印象，甚至對進食產生抗拒。

伍醫生建議，若寶寶拉肚子，奶粉也可以開淡一些，多給他們飲水，盡量補充失去的水分便可。

