

# 嬰兒餵食指南

## INFANT FEEDING GUIDELINES

- ♥ 除非兒科醫生有其他指示，不到六個月大的嬰兒應餵食人奶或含鐵的人工嬰兒奶。餵食其他食物非但對嬰兒沒有好處，反而可能有害。
- ♥ 當嬰兒的體能發展到以下的水平時，則可餵食固體食物：
  - 扶著可坐
  - 頭頸較硬朗
  - 可口含食物並吞下（即並非用舌頭頂匙羹）
- ♥ 開始餵食嬰兒穀類食物 (Infant cereal) 時，最好先試試米制類食品，因米制類食品較少引起過敏。餵完人奶或人工嬰兒奶後餵食一兩匙，開始時加入人奶，人工嬰兒奶或開水來調稀些。
- ♥ 每次嘗試一種新的食物，最好相隔五至七天，並留意有無過敏的症狀，如皮膚紅疹，肚瀉或肚痛等。容易引起過敏的食物有：花生，橙，番茄，牛奶，蛋白，麥類製品，玉米和巧克力。
- ♥ 開始時餵食單一食物，不要混合其他食物一起餵食，這樣有助於你辨別出哪一種食物會引起過敏。
- ♥ 用匙羹餵食固體食物，不要將固體食物裝入奶瓶內（因可能會引起哽塞）。
- ♥ 不要給嬰兒餵食家中自製的紅蘿蔔，菠菜，蘿蔔等蔬菜食物。在某些國家里，

此類蔬菜有時含有大量的硝酸鈉，硝酸鈉可引致嬰兒貧血。而嬰兒食物製造商則注意到此一情況，在監制嬰兒食物的時候，先要檢查蔬菜內硝酸鈉的成份。

- ♥ 當嬰兒可以使用啜杯時（大約六個月大），才給果汁喝。稀釋，非橘類並加維他命 C 的果汁，如蘋果，葡萄及啤梨汁。少用奶瓶餵人奶或人工嬰兒奶可有助於幫助嬰兒斷奶。
- ♥ 嬰兒的食物及飲料中不要加入鹽，糖，蜜糖，葡萄糖及油脂等。蜜糖可引起食物中毒，而其他幾種添加物會影響嬰兒將來的健康。
- ♥ 減少給嬰兒餵食粥，因為粥的營養價值較低。在粥內加嬰兒麥片，碎肉或菜可增加營養價值。
- ♥ 避免在嬰兒的食物中添加鹽份很高的食物，如，鹹魚，瑤柱，蝦米，臘腸或腐乳等。
- ♥ 避免餵給嬰兒容易引起哽塞的食物，如果仁，瓜子，糖果，粟米，香腸，硬或有核的食物。
- ♥ 一歲以上的嬰兒才可餵食蛋白和全脂牛奶。蛋白較難消化並容易引起過敏，而全脂牛奶則可能引起腸胃出血。
- ♥ 十至十二個月的嬰兒應戒用奶樽。

建 議 每 日 餵 食 份 量 :

	1 至 3 個月大	4 至 5 個月大	6 至 7 個月大	8 個月大	9 至 10 個月大	11 個月大	12 個月大
人奶或人工嬰兒奶	30-32 安士	30-32 安士	30-32 安士 (6 個月大) 29-31 安士 (7 個月大)	26-31 安士	24-30 安士 (9 個月大) 22-30 安士 (10 個月大)	20-28 安士	人奶或全脂奶 (8-12 安士)
嬰兒穀類食物			4-6 湯匙 分兩次餵	4-6 湯匙 分兩次餵	¼ -½ 杯 分兩次餵	½ -¾ 杯 分兩次餵	½ -¾ 杯 分兩次餵
蔬菜類			1-5 湯匙 (攪碎成糊 狀)	¼ -½ 杯 (攪碎成糊或泥 狀)	¼ -½ 杯 (攪碎成糊或泥 狀)	½ -¾ 杯 (切碎)	¼ 杯 (切碎) 綠色 ¼ 杯 (切碎) 黃或橙色
水果類			1-5 湯匙 (攪碎成糊或 泥狀)	¼ -½ 杯 (攪碎成糊或泥 狀)	¼ -½ 杯 (攪碎成糊或泥 狀)	¼ -½ 杯 (新鮮 切碎或煮熟)	¼ -½ 杯 (新鮮 切碎或煮熟)
嬰兒果汁			4 安士或以下 分兩次餵	4 安士或以下 分兩次餵	4 安士或以下 分兩次餵	4 安士或以下 分兩次餵	4 安士或以下 分兩次餵
澱粉類食品				2-4 湯匙 (馬鈴 薯,米飯, 麵製品, 豆泥)	2-4 湯匙 (馬鈴 薯,米飯, 麵製 品, 豆泥)	¼ 杯 (馬鈴薯,米飯, 麵製品, 豆泥)	¼ - ½ 杯 (馬 鈴薯,米飯, 麵製 品, 豆泥)
蛋白質類食品				1-3 湯匙 (碎肉, 魚, 豆 腐, 軟芝士)	1-3 湯匙 (碎 肉, 魚, 豆腐, 軟芝士) 1 湯匙煮熟蛋黃 攪爛	½ 安士 (碎 肉, 魚, 豆腐, 軟芝士) 1 個煮熟蛋黃攪 爛	1 安士 (碎肉, 魚, 豆腐, 軟芝 士) 整個煮熟雞蛋
手抓小食				1 小塊餅乾 1 片去皮烘麵包	1 小塊餅乾 1 片去皮烘麵包	1 小塊餅乾 1 片去皮烘麵包	2 小塊餅乾 2 片去皮烘麵包

華人社區健康資源中心編譯，1993 年版權所有，01/2010 年修正  
Copyright ©1993 Chinese Community Health Resource Center, revised 01/2010