

## 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，黃豆製品，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）。
- 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。



每日餵食份量建議	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 至 12 個月大	12 個月以上
人奶	經常餵哺 (8-12 次)	經常餵哺 (4-6 次)	按需餵哺 (3-5 次)	按需餵哺	按需餵哺	按需餵哺	人奶或全脂奶 (16-24 安士)
嬰兒奶	16-32 安士 (8-12 次)	24-40 安士 (4-6 次)	24-32 安士 (3-5 次)	16-32 安士 (3-4 次)	16-32 安士 (3-4 次)	16-24 安士 (3-4 次)	全脂奶 (16-24 安士)
嬰兒穀類食物			4-6 湯匙	1 -1½ 杯	1½ -2 杯	1½ -2 杯	1½ -2 杯
蔬菜類			½ 杯 (糊或泥狀)	½ -1 杯 (糊或泥狀)	½ -1 杯 (糊或泥狀)	1 杯 (切碎)	1 杯 (切碎)
水果類			½ 杯 (糊或泥狀)	½ -1 杯 (糊或泥狀)	½ -1 杯 (糊或泥狀)	1 杯 (切碎)	1 杯 (切碎)
嬰兒果汁			4 安士 或以下	4 安士 或以下	4 安士 或以下	4 安士 或以下	4 安士 或以下
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			½ 杯肉 (糊或泥狀)	1 杯 (泥狀肉類, 魚, 豆腐, 軟芝士)	1 杯 (泥狀肉類, 魚, 豆腐, 軟芝士, 蛋黃)	1 -1½ 杯 (碎肉, 魚, 豆腐, 軟芝士, 蛋黃)	1 -1½ 杯 (碎肉, 魚, 豆腐, 軟芝士, 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