



基本原則

剛開始餵寶寶吃一些下列單一成分的嬰兒食物
以下是一些基本的規則：

每次只增加一種新的食物

每一種新的食物連續餵三到五天

對食物沒有反應，再開始另一種新的食物

注意寶寶對每一種食物的接受能力，幫助寶寶
喜歡每一種新的食物跟口感。



第一類食物 單一穀類	第二類食物 單一水果	第二類食物 單一蔬菜
用水/母乳/配方奶		
第一天 一湯匙 15 克	第一天 1/2 小瓶	第一天 1/2 小瓶
第二天 兩湯匙 30 克	第二天 1/2 小瓶	第二天 1/2 小瓶
第三天 兩湯匙 30 克	第三天 1/2 小瓶	第三天 1/2 小瓶
(一天兩次)	第四天之後 1 小瓶	第四天之後 1 小瓶
穀物種類	Apple 蘋果泥	Carrot 胡蘿蔔
Rice 米粉	Banana 香蕉泥	Potatos 土豆
Barley 大麥粉	Pear 梨子泥	Sweet Potatos 甜薯
Oatmeal 燕麥粉	Peach 桃子泥	Squash 金瓜
	Prunes 梅子泥	Peas 豌豆



開始餵食後，寶寶可以喝水，但一天不能超過 8oz。

因為寶寶的腸胃還沒完全成熟，食物必須要經過消毒才可以餵食，不要自己做食物給
寶寶吃，會有感染風險。

每次只取出少量，吃過、吃不完的食物要處倒掉，不要留著隔夜再吃。



健康的餵食計劃

扎實的基礎

嬰兒的成長和發育情況都不一樣，當嬰兒成長到某一程度時，母乳和嬰兒配方奶都無法提供嬰兒所需的全部營養和卡路里，當你的寶寶有下列情況的時候，你的寶寶就已經可以開始吃固體食物了。

1. 體重比出生時增加兩倍。
2. 體重超過 13 磅以上。
3. 能自主的將頭舉起可以控制頭部活動。
4. 對你們的食物表達興趣。

(以上只是一般情況，以醫生評估為準則。)

準備>>>開始

餵食寶寶的時候，盡量營造一個輕鬆的氣氛。

先把工具準備好：湯匙、食物、圍兜、濕毛巾。

將寶寶放在有靠背的椅子上，上身坐直。

剛開始他一定不知道怎麼吞咽，只要把湯匙送到寶寶的嘴巴裡，把食物放在舌頭上面，讓他運用他的舌頭把食物推往後吞咽下去，慢慢就會學會。

用餐時間是親情交流的時間，讓寶寶覺得吃東西是很快樂的事情，要是他不願意接受你給他的食物，請不要勉強寶寶，等寶寶願意張開嘴巴的時候，才把湯匙送到寶寶的嘴巴裡，不能用強迫的手段，要不然小孩會對湯匙的口感反感就不會再張嘴。

在這段時間，寶寶會什麼東西都往嘴裡送，千萬不能把大人的食物放在小孩的嘴巴，特別是雞蛋花生芝麻，因為會引起小孩的急性過敏。