



幼童常常喜歡自己餵自己，
但他們需要協助。

回應性的餵食·對寶寶的需求敏感

開始餵母乳寶寶其他食物時，媽媽和照顧者需要有一套新的回應寶寶需求及行為的方式。隨著寶寶成長及學習如何抓食物到嘴裡、咀嚼、拿取食物及湯匙、到餵自己，給予食物的黏稠度與口感、餵食方式和給予的量要因著改變。6個月大寶寶適合吃的食物和12個月或18個月的不一樣。對寶寶需求敏感的餵食就是回應式餵食，這包括照顧者幫助、鼓勵寶寶進食（不強迫餵食）、慢慢有耐心地餵食、提供不同的食物給寶寶嘗試，並且減少進食時間的干擾，如此讓餵食的時光成爲一段學習與愛的時光。添加副食品並持續哺育母乳是寶寶從純母乳哺育轉變到吃家庭食物的一個轉型期。

如何餵食其他食物並持續哺育母乳·

6-8 個月：讓寶寶接觸到食物並開始吃

一開始，目標只是鼓勵母乳寶寶去嘗試將食物放在嘴裡的新體驗。每個寶寶準備好要吃食物的時間會有個別的差異，有的寶寶在六月大會比其他寶寶更想要開始吃其他食物。如果有時他們會將食物吐掉或好像在玩食物而不是在吃，這也沒關係，因為他們可以從母乳得到大部分的營養。如果寶寶拒絕食物，則需要鼓勵他們多去嘗試不同的食物、味道及口感。經常的依需求哺育母乳能夠提供6-8個月寶寶幾乎大部分的熱量需求，所以寶寶如果對吃其他的食物興趣不高，但仍經常的哺乳，則不需要太過擔心。從六個月大起，寶寶對於鐵質和鋅這兩種重要營養素的需求會超過純母乳可以供給的，因此這時候給予紅肉、補充劑或適當強化營養素的食物是最優先考慮的。

剛開始寶寶需要一些不太需要咀嚼的軟性食物，例如濃湯、絞肉、魚、蛋、豆類和蔬菜。有些寶寶會喜歡塊狀的軟性食物，例如煮過的蔬菜條，這樣的食物可以讓寶寶抓著吸或用牙齦去咬。母乳寶寶其實已經從媽媽的奶水中接觸到媽媽食物的味道及口味，研究認爲寶寶比較會接受那些母親飲食中的食物¹⁵。

漸漸地，給予食物的量和種類可以增加，慢慢變成一天給2到3餐。在這個年紀，提供更多次的食物並沒有好處，因爲這樣有可能會取代吃母乳的量，而降低寶寶的整體攝取量。



9-11 個月：吃更多了

當較大的寶寶已經習慣吃東西，可以一天給他們3或4餐，如果需要可以再加1或2次點心。應該持續依需求哺育母乳，但建立規律的進食時間可能會有幫助。應該繼續讓寶寶嘗試新的食物，讓寶寶吃的食物種類更多元。

給較大寶寶食物的黏稠度
可以停在湯匙上、濃稠的軟
性食物能滋養寶寶。

12-24 個月：適應家人的進食模式

到12個月大，大部分的寶寶在生理上已能夠吃和其他家人相似黏稠度的食物，需要幫他們留下他們的一份，因爲他們無法像大人那樣吃得那麼快。有些食物還是需要切成小塊或煮得比較軟。

改善添加副食品的必要性

改善添加副食品的作法在全世界都很必要。餵6個月之前寶寶食物、其他奶水或液體，不論在已開發國家和開發中國家都很普遍。在開發中國家，有些社會也可能太晚給寶寶吃副食品。添加副食品的作法常常不合適—給予過少食物、次數不夠、營養價值不夠、及被動、非回應式餵食。預估改善對6-24個月寶寶副食品餵食的方式，可以預防五歲以下兒童6%的死亡⁸。如果改善副食品餵食方式，並同時鼓勵純母乳哺育和避免過早給予固體食物，如此可以減少二百五十萬個兒童(19%)的死亡，這要比抗瘧疾、注射預防針和補充維他命A合起來所解救的生命還多很多。