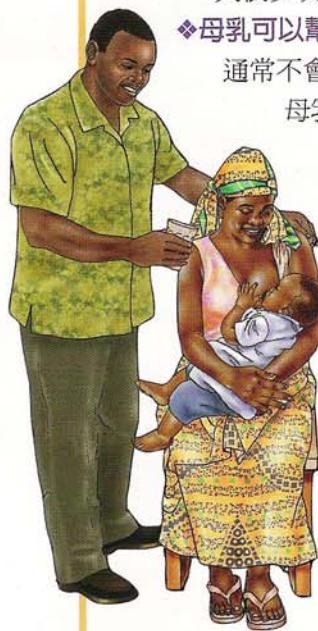


## 為什麼母乳仍然是六個月以上 寶寶及幼童的理想食物



餵寶寶是每個家人的責任，爸爸能參與是很好的。

### 專有詞彙

**添加副食品：**除了母乳之外給予其他食物和飲料。以‘添加副食品’取代‘離乳’這個措辭，是因為‘離乳’可以被解釋為停止哺餵母乳、開始使用固體食物。‘添加副食品’清楚的表示食物和液體是用來‘補充’，而非取代進行中的母乳哺育。

**家庭食物：**任何家庭成員典型食用的食物。

**較大寶寶：**6-12 個月大的寶寶。

**微量營養素：**維他命及礦物質。

**富含營養素：**少量的食物／飲料就可提供很多的營養素。

**主食：**家庭飲食中的主要部分，如：米、玉蜀黍、小麥、芭蕉、馬鈴薯。

**學步兒：**已經學走路的幼童。

**幼童：**6 個月至 2-3 歲左右大的兒童。

### 從純母乳到家庭食物－

### 一個充滿關愛的過渡期

世界衛生組織和聯合國兒童基金會建議副食品添加應該是適時的、營養足夠的、安全的且回應性的餵食<sup>13</sup>。

#### 適當的時間 ·

#### 何時開始？

純母乳可充分滿足大多數寶寶到六個月大(26 週)的營養需求。大約這個時候，幾個寶寶重要的發展，讓他們準備好可以吃軟的和半固體的食物，通常他們可以坐著、控制他們的頭、將食物拿至嘴巴周圍，他們的消化和免疫系統也變得更成熟。



#### 適當的營養 · 給什麼食物？

6-24 個月大的兒童成長很快，他們對熱量、維他命和礦物質的需求增加，但他們的胃仍然相當的小（每一公斤體重 30 毫升，大約一小杯的量）。在這期間的兒童需要攝取高營養的食物，也就是少量就可提供許多營養素的食物（富含營養素的食物）。

### 安全 · 衛生地準備和餵食

在母奶寶寶六個月時給予其他食物，同時也可能讓寶寶暴露在新的感染來源。這個年紀的幼童特別容易感染腹瀉及腸胃炎，兒童大部分的腹瀉是由於食物不潔引起的<sup>4</sup>，所以餵食幼童時，良好的衛生習慣是基本的要求。

參考文獻在第 6 頁“網路與資源”欄和以下的部分