

國際母乳哺育行動聯盟（WABA）：10項添加副食品的原則

餵食其他食物且持續哺育母乳：10項添加副食品的原則

1. 在六個月大開始給予其他食物。從出生純母乳哺餵到6個月，之後開始給予其他食物並同時持續經常哺乳。
2. 持續哺育母乳到2歲或更久。按照你和寶寶的需求，持續哺育母乳。
3. 採取回應式餵食。依寶寶饑餓的表示及進食能力做回應，幫助並鼓勵（不強迫進食），耐心慢慢地餵，讓寶寶嘗試不同的食物、口味和口感減少進食時的干擾。使用微笑、目光接觸和鼓勵的話語，讓進食成為一段學習與愛的時光。
4. 安全地準備和保存食物。準備食物及進食前，要清潔自己和寶寶的手和餐具。理想狀態下，食物準備好後馬上給寶寶吃，如果你必須將食物放在室溫下保存，要在2小時內吃完，或僅放至下一餐並完全加熱。將食材保存在冰涼密封的容器中，這樣食物才不會壞掉，避免用奶瓶去餵食，因為奶瓶不容易保持清潔。
5. 逐漸增加副食品餵食的量。六個月左右從少量開始，當孩子表現出更有興趣時，增加餵食的量，並維持經常性的哺餵母乳。由副食品所得到的熱量在6-8個月大約200大卡/天，9-11月約300大卡/天，12-23個月約550大卡/天。
6. 變換食物的黏稠度及增加食物的多樣性。依孩子的興趣及能力將食物準備成不同的口感和黏稠度。剛開始寶寶需要較軟的食物，但他們很快地就學會咀嚼。到8個月大寶寶能自己拿食物吃。到12個月大他們可以進食大部分家人在吃的食物，視需要將食物切碎或煮軟一點，寶寶仍是需要庭食物中富有營養最好的那一部分。
7. 增加餵食副食品的次數。6-8個月每天餵食2-3次，9-24個月每天3-4次，除了哺乳之外，有需要時一天有一至兩次的營養小點心。
8. 給予富含營養的食物。每天或盡可能地時常提供肉類、家禽肉、魚和/或蛋。若一餐沒有包含動物來源的食物，則給予豆類、豌豆、扁豆、堅果糊和/或乳製品。每天提供有色蔬菜和水果。試著不要只給予主食，例如，不要只給簡單的米飯或玉米粥，可加上富有營養的食物，如磨碎的魚肉、蛋、豆類或堅果糊。不要給予汽水、含糖的飲料、咖啡或茶。這些飲料

只會佔據胃的空間影響更有營養食物的攝取。若您的孩子口渴，提供母乳或白開水。

9. 以維生素和礦物質維護健康。給予各式各樣的食物以增加維生素及礦物質的攝取機會。吃純素的幼兒通常需要適當的補充維生素或礦物質，或添加高營養價值的食物以滿足他們的營養需求。其他母親和孩子也許需要依照當地情形，適當的使用添加營養價值的食物或服用補充劑。
10. 寶寶生病時更頻繁的哺餵母乳。生病時，餵食更多的液體和寶寶喜愛的食物。至少在生病後兩週，鼓勵您的孩子攝取更多的食物。