

小心試 避過敏

柳慧欣說，為BB引入固體食物要特別小心，因為嬰兒可能有食物過敏，故媽咪們每次應只為嬰兒引入一種食物，當BB接受又確定沒有任何過敏反應後，才引入另一種食物。

她以個人經驗為例，女兒在試吃士多啤梨後皮膚出現紅疹及嘔吐，她就知道可能是引發過敏反應而需要立即停餵。而她亦發現女兒在試吃士多啤梨時，表現抗拒，好像知道這食物不適合她似的。所以柳慧欣提醒父母在餵食時應觀察BB反應，例如進食時不斷揉鼻子，或很快出紅疹，或抓癢，父母便要停止。

餐間加水 避免便秘

當BB開始進食固體食物後，便便的情況或會改變，故媽咪們要留意BB排便是否正常。

「開始進食固體食物後，餐與餐之間要餵水，每次約半安士。每日大約餵兩至三次，BB有約45、60毫升水，可以減低便秘機會。」

如BB真的出現便秘，柳慧欣建議先多加水分，如未改善，可能消化系統未能承受，或需要減少固體食物份量，或暫停數日，直至便便回復正常。



其他 注意事項

在半歲至一歲期間，是BB食物開始多元化的時期，但始終嬰兒的消化系統仍在發育中，父母餵食時不應任意添加。以下事項，柳慧欣提醒父母要注意：

- 1 一歲前，不建議餵葡萄糖水，以免過胖。如果BB增重情況低於標準，在醫生或營養師建議下可在奶或粥仔中加入葡萄糖粉。
- 2 餵食生果蓉比果汁優勝，因後者糖分高。而BB吃上甜味後，或會拒絕飲水。故柳建議如要餵飲果汁，應加入水分。
- 3 一歲前BB每天應飲三至四安士水分，即大約90-120毫升。勿以果汁代水。
- 4 一歲前不應餵食蜜糖，因有機會含有肉毒桿菌芽孢。
- 5 烹調食物給一歲以下嬰兒時，不要

加入任何調味料，因奶粉中或天然食物中已有鈉質，不應加鹽或豉油以免加重腎臟負荷。另外如BB習慣吃味濃的食物，日後會變得很挑食。以天然食物為主，不應選用醃製食物，如火腿。

- 6 一歲後，可以開始吃字母粉，軟飯等。



▲ 一歲後可吃字母粉。

◀ 一歲前BB不宜吃蜜糖。

▼ 每次只可以為BB加入一種新食物，三日後確定沒有過敏反應，才試新食物。

◀ 餐與餐之間飲水，可減低便秘機會。

BB吃固體食物

養和醫院註冊營養師
柳慧欣



BB吃得好，父母才安心。所以初為父母者，都希望家中寶貝能快快進食固體食物，便會快長肉、快長高！不過營養師提醒，BB的消化系統正發展中，由母乳或奶粉進展至固體食物，需要循序漸進，切忌心急！

以下技巧，父母要掌握！

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：陳承峰

4特徵 可吃固體



以母乳或奶粉為主糧的BB，何時才可以吃固體食物？

養和醫院註冊營養師柳慧欣說，BB大約在六個月大時，便可以嘗試引進固體食物，因為這時期消化道及口部肌肉活動應該可以應付。不過亦需要視乎每個嬰兒的發育情況，有些可以早於六個月，有些則六個月大都未能應付。

如何辨識嬰兒有能力進食固體食物？柳慧欣說嬰兒如有以下4個特徵，便是適當時候：

- 1 能夠坐定。
- 2 遞食物給他時，懂得抬起頭。
- 3 見成人們進食時，懂得伸手想取。
- 4 嘗試將BB專用軟匙放入他口中，懂得合起嘴巴。

柳慧欣特別提醒，不應在四個月大前為BB引進固體食物，因這時消化系統及腎功能未發育好，加上口部肌肉未完成發育，未懂吞嚥，故未能接受固體食物。她見過有些心急的長輩在BB三、四個月大時便嘗試餵固體，BB是吞了食物，但卻噎到，因此父母要特別小心！

米糊 易掌握

如何開始給BB吃固體食物？

柳慧欣建議由米糊開始，「米糊容易調校濃度，而且混合母乳或配方奶，嬰兒容易接受。市面上的米糊大多添加鐵質，確保有足夠營養素。建議媽咪們開始時可將米糊調校至如母乳或配方奶般，然後慢慢調至太，一開始大約用一湯匙米糊粉加入四湯匙母乳或配方奶。當嬰兒進食米糊大約二至三星期後，媽咪們便可以餵食粥仔。」

▶ 各種米糊，方便媽媽調校濃度。



份量 逐步加

份量方面，柳慧欣建議餵食米糊由一茶匙開始。

「餵食次數應由每日一次開始，每次一至二茶匙，應在兩餐奶之間餵食米糊。當BB接受後，可以慢慢增至每日二至三次米糊，每天共三至四湯匙，直至BB每天能吃半碗米糊以上，媽咪們才可以減少奶份量。」

二至三星期後開始餵粥仔，媽咪可以先一餐米糊一餐粥仔，或由米糊直接轉為粥仔都可以。」



瓜菜、 水果、肉蓉 添繽紛

當BB接受米糊及粥仔後，媽咪們便可以為BB引入其他固體食物，令粥仔的色彩更繽紛，營養更均衡。

「米糊毋須添加其他食物，純米糊最易為BB接受。到轉為粥仔，亦是純白粥開始，三日後便可以引入瓜菜蓉。節瓜、冬瓜是不錯的選擇，只須放入食物攪拌器中打碎，再加入粥仔中便可以餵食。」柳說。

較容易處理的瓜菜包括節瓜、紅蘿蔔、薯仔、番薯、菠菜等。「瓜菜蓉可以加入粥仔中，如父母擔心BB未必能一下子接受某種食物的味道，因而全盤拒

絕進食，可以獨立餵食瓜菜蓉。」她說。

何時才開始餵肉？柳慧欣建議大約在BB六個月至七個月大時，便可以引入蛋黃及肉蓉。

「蛋黃蓉每次只加四分一個，不宜過多。每次引進新食物要連續試二至三日，留意BB有否過敏，才慢慢增加份量或嘗試新一種肉蓉或食物。」她說。

柳慧欣提醒，父母餵食時要有耐心，不可心急。如嬰兒愛吃，自然會追吃；如嬰兒不喜歡，或會吐出來，這時父母便應停止餵食，不宜勉強。