

# 母乳哺育 與家庭食物 ：愛與健康

## 餵食其他食物並 持續哺餵母乳



### 一個充滿關愛的過渡期

為了給生命最好的開始，世界衛生組織（WHO）、聯合國兒童基金會（UNICEF）和世界各地的衛生學會建議媽媽在寶寶前六個月純母乳哺育，之後持續哺餵母乳並同時給予其他食物及飲料至兩歲以上或更大，哺育時間長短取決於媽媽與寶寶的需求。

今年國際母乳週的主題是在寶寶六個月大後持續哺餵母乳並給予副食品，而副食品必需有高營養素、適當的黏稠度及被正確地餵食。我們重視如何在這個過渡期以一種關愛的方式，幫助寶寶從純母乳哺育轉型為持續吃母乳，並與其他家人一同進食。

# WABA 2005

### 使用家庭食物添加副食品

**兒**童在六個月大時，除了母乳外需要其他的食物以滿足他們營養的需求。除了哺乳外，給予其他食物和飲料稱作‘添加副食品’，提供的食物是用來‘補充’母乳所提供的能量和營養，讓其更完整。

選擇‘母乳哺育和家庭食物’為主題是因為在世界各地多數家庭，較大寶寶(6-12個月)和幼童被餵食的食物和其他家人吃的食物相同。這並不意味著六個月大的寶寶可以直接地從純母乳哺育變成完全地和家人吃相同的食物，較大寶寶和幼童需要接受最有營養價值的家庭食物，而這些食物必須處理成適合他進食能力的性狀（搗成泥狀、剁碎、煮軟…等）。

開始食用其他食物這代表較大的母乳寶寶在社會、情緒和行為發展上進入一個新階段，特別是除了媽媽之外的，其他人也可以開始加入餵食行列。添加副食品也提供寶寶一個發展溝通技巧、手眼協調與運動技巧的機會；並可能建立日後他們選擇食物模式的基礎。以關愛、愛心和耐心地開始去餵食其他食物可以是一個延伸和增強哺乳媽媽與寶寶聯結的時期，而不是終止。

### 持續哺餵母乳

在出生六個月後，持續哺餵母乳對兒童的營養、發展和照護是很重要的。平均來說，六至八個月大的寶寶從母乳獲得大約70%的熱量需求，九至十一個月降至55%，十二至二十三個月則為40%<sup>7</sup>；母乳也是蛋白質、維生素、礦物質、必需脂肪酸和保護因子的主要來源。與其他食物相較，每一毫升的母乳能提供更多的卡路里和營養素，也比較軟的穀片、嬰兒米粉或蔬菜泥這些典型給較大寶寶第一次吃的食物更加營養。假如寶寶的胃充滿著不營養的食物，他們將攝取較少的母乳，整體上飲食和健康將變得較差。父母在熱切著想開始餵副食品時，常忽略了母乳的貢獻。這時所面臨的挑戰是如何餵食其他食物來增進母乳提供的營養，而不是去取代母乳。（請看第二頁方框A）

