

## 為什麼母乳仍然是六個月以上 寶寶及幼童的理想食物

- ❖ 母乳是一個高品質的食物。母乳是一個營養豐富、熱量豐富、容易被消化的食物，並含有幫助養分吸收的因子。
- ❖ 寶寶若持續哺餵母乳，就絕不會被餓到。依需求而被餵食母乳的寶寶可以調整他們需要的攝取量，當他們餓時，他們會尋找、哭或接近母親，進而被哺餵母乳。在餵食其他食物的同時，能持續不受限制哺乳，寶寶仍能控制自己的進食量。假如他不喜歡某種特定的食物，或者是提供的食物不足，寶寶就會攝取更多的母乳。
- ❖ 母乳提供保護因子。母乳中的抗感染因子提供保護以對抗疾病，並減緩疾病的嚴重度。這些保護在六個月之後持續有助益，因為在嬰兒自己的免疫系統仍未成熟的這個階段，餵食其他食物和飲料可能使較大寶寶接觸到更多的感染和食物中的病原體。即使哺餵母乳的次數減少為一天很少次，仍可以提供一些保護。
- ❖ 母乳可以幫助生病寶寶的復原。生病的寶寶通常不會想要吃食物，但他們通常會想喝母乳，媽媽可以藉由養育、安撫和治療性的母乳對疾病做出靈敏反應。母乳的成長因子會加速腹瀉後腸子的修復。（假如母乳寶寶生病以至於他們不想吸吮，需要立即將他們送醫治療。）
- ❖ 繼續媽媽與寶寶特別的親子關係。哺餵母乳培養媽媽和寶寶間的情感，在六個月過後仍是非常有價值且愉悅的。

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。



兒童喜歡和其他家人  
一起進食

### 適當的營養·給什麼食物？

6-24 個月大的兒童成長很快速，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

在母乳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