

改善當地餵食方式

在這一份國際性簡短文件中，我們對純母乳哺育轉變到餵食家庭食物並持續哺育母乳的過程，提出一些基本準則。詳細有關要餵什麼食物及如何準備、及餵食營養豐富的家庭食物給較大寶寶或幼童，需要按

照當地情形去調整，以反映當地特殊食物、餐點、烹調方式及進食習慣。本土化餵食原則最好經由對母親、照顧者和其他重要研究者的調查研究，找出改善餵食方式障礙、限制和改善的機會（請看第六頁資源那一段）。

行動點子

你無法立即去改變嬰兒餵食的作法，除非你知道現在發生什麼事，且為什麼會發生：

- ❖ 找出任何有關添加副食品作法的國家級指導方針或報告
- ❖ 和母親/照顧者討論他們餵食哪些食物及為什麼添加這些食物的原因。（下列參考資料中的手冊有常見問題的舉例）
- ❖ 和那些小孩餵食良好的家庭討論，這將會提供你一些有用的想法，使其他相同狀況的家庭可以做得更好¹⁶。
- ❖ 找出照護者由哪裡獲得有關於添加副食品方法的資訊。祖母和父親常常會給予許多的影響。通常是由誰負責餵食小孩？可能是由較年長的兄姊、女傭或保姆。這將幫助你決定什麼是提供新資訊的最好的方法。

可能的的方法包括：

- 舉辦祖母聚會解說新的觀念。
- 在廣播或電視上宣導“五種改善孩子日常飲食的方法”。
- 編寫一個角色，放入本土電視肥皂劇。
- 投稿至當地新聞。
- 製作海報張貼在當地診所、健康中心或社區活動中心。

測試改善寶寶餵食的方法—消費者測試法

若您對於改善寶寶餵食有任何建議，請照顧者先試驗，以確定針對您設定的對象是否可行且實際。

食譜、實地示範、嬰幼兒俱樂部

母親間支持團體或嬰幼兒俱樂部也許能幫忙改善社區內的作法，或許他們能幫忙撰寫幼童食譜或給予實際的實地示範。

與保健專業人員聯繫

使用這份摺頁與當地保健人員討論有關副食品添加與持續哺餵母乳。

可以和家人及團體討論的資訊及點子

提供您的孩子多樣化的食物內容

鼓勵照顧者提供多樣不同種類食物，如此改善寶寶吃的營養食物種類。

回應孩子的需求

鼓勵照顧者多回應孩子對食物的需求，在每次正餐之間給一點小點心，這不會寵壞小孩。

增加餐點的顏色

不鼓勵照顧者只給予寶寶主食。主食顏色通常較淡，所以傳播此訊息的一種方式就是，建議增加某些較豐富色彩的食物，例如肉、魚、豆類、蔬菜或水果。

注意實際上進食的量

若寶寶不吃，準備營養食物是沒有用的。建議照顧者確實注意寶寶吃多少，且給他們自己的一份餐點。

營造有趣的進食時光

與照顧者包括祖母、父親和兄姊妹討論，說明進食是可以成爲一個教導及發展溝通技巧的時光。食物的名字通常是寶寶所學頭幾個詞彙中的一個。提議在用餐時歌唱或遊戲，這樣對寶寶來說吃飯時間會是令人期盼的特別時光。



用餐時間，有人可以在幼童旁邊鼓勵他吃是很好。