

## 嬰幼兒餵食衛教單

### 餵食技巧的正常發展過程

#### 0~6 個月

這段時間基本上都是經由吸允動作來獲得所需的營養，在 4 到 6 個月 慢慢可以經由湯匙來餵食

#### 6~7 個月

經由湯匙進食半固體食物，可上、下咀嚼，將食物變成食團。

#### 7~9 個月

能較有效率的湯匙餵食。(如:頭會往前靠近湯匙，使用上下唇抵湯匙)

#### 9~11 個月

能將奶瓶靠近嘴巴及自己用杯子喝水，有明顯的咀嚼動作。

#### 12 個月

吃軟的食物時，可自己控制一口一口吃，也可很快的吃完鬆脆的食物，能抓湯匙柄但還不能靈巧的使用湯匙，能用兩手抓握杯子並且連續四五口。

## 如何正確使用湯匙餵食寶寶？

1. 一開始使用水、奶混合米糊，避免太黏稠的質地。
2. 使用乾淨的手指沾米糊讓寶寶嘗試，漸漸習慣味道和質地。
3. 剛開始餵食時可以湯匙前端沾米糊，而不是一大口的量。
4. 使用貼合寶寶唇部、小且平面的湯匙。
5. 將湯匙放到寶寶口中適當的深度，並讓寶寶以下顎和嘴唇來將食物抵下。
6. 不要將湯匙向上傾斜刮掉食物，可將湯匙碰觸寶寶下唇後，等寶寶上唇靠近湯匙，並以水平方式移出湯匙，增加寶寶嘴唇閉合的能力。

## 如何教寶寶安全咬合和咀嚼食物？

1. 選擇合適的食物，六個月時寶寶開始學習咬和咀嚼，需考量寶寶下顎的大小，以及是否容易咀嚼和分解。
2. 可將食物放進『咬咬樂』、『矽膠網』…等副食品餵食器，讓寶寶練習咬和咀嚼，也減少未完全咀嚼可能造成的噎咳風險。
3. 將副食品餵食器放在寶寶白齒處，並輕柔按壓牙齦提醒寶寶咀嚼和咬。
4. 鼓勵寶寶咀嚼 12~15 次，然後兩側交換繼續咀嚼。

## 降低餵食問題的方法

### 照顧者應該做的事

- 關掉電視。
- 接受小還要求晚一點吃飯，在吃飯時若小孩符合了你的期待，可用語言表揚。
- 給予小量分配，吃完再要求，增加小孩成就感。
- 建立吃飯時的規則，若小孩該遵守，則該給予獎賞，忽略小孩不適當的用餐行為(除非有危險性)，這樣可以減少小孩利用這種方法來得到他想要的。
- 每餐盡量將失誤做變化，餐與餐之間可供營養點心(水果、起司、餅乾)，建立開始吃固體食物的習慣，但甜食類食物須加以節制。
- 家長應扮演好角色，提供孩子均衡的飲食，規律吃飯，固定每天和家人吃飯時間，接受孩子吃飯時把餐桌弄髒，若可以的話，也可以叫小孩一起清理。照顧者不清楚該做的事。
- 別強迫小孩吃他們不想吃的食物，也別因為他們不吃而給予太多壓力。
- 別哄小孩吃飯，當孩子不想吃飯時，別提供其他輪替的食物在他盤子裡。
- 當孩子不吃飯時，別處罰孩子，但也不允許他們離開桌子。
- 別允許小孩摩擦桌子、丟食物、跑來跑去，這會拖長吃飯時間。
- 除非小孩已經吃完盤中大部分食物，否則別給孩子甜點吃。

## 孩子有餵食問題怎麼辦？

孩子的問題	可以嘗試的方法
吃不太夠	<ul style="list-style-type: none"><li>● 少量多餐</li><li>● 減少環境干擾</li><li>● 提供舒適的進食環境</li><li>● 確定是否有其他問題（例如：消化道問題）</li></ul>
一直想吃東西	<ul style="list-style-type: none"><li>● 評估孩子是否有食物過敏、胃食道逆流的情況</li><li>● 與兒科醫生、營養師等一起合作</li></ul>

## 孩子挑食怎麼辦？

孩子可能的問題	可以嘗試的方法
進食的口腔動作困難	與語言治療師討論口腔運動的方法
感覺敏感（味道、質地、溫度…等）	諮詢專家，以循序漸進的方式改變孩子可接受的質地、味道、溫度
胃食道逆流、呼吸問題	諮詢小兒科、耳鼻喉科、腸胃科醫生
與挑食有關的行為	可諮詢行為分析專家、心理師，了解孩子與挑食有關的行為

撰文：蔡至臻、賴妍均語言治療師

參考書籍：Pediatric Swallowing and Feeding Joan C. Arvedson

Linda Brodsky 著；促進嬰幼兒口腔發展的餵食技巧 Diane Bahr

著 簡欣瑜、張瑋倩、廖婉霖 譯