

副食品添加

資料來源/小兒科

一、建議哺餵母乳至少 6 個月，於寶寶滿 6 個月再開始添加副食品。

二、副食品添加之原則：

(一) 新食物每次只添加一種，適應後再加另一種。

(二) 新食物添加量由少漸增。

(三) 新食物添加後應注意皮膚與大便情形。

(四) 副食品在餵奶之間給予，需有耐心。

(五) 最好讓寶寶養成先吃固體食物再喝奶水（液體）的習慣。

(六) 口味以清淡（鹽盡量少）不油膩為原則。

(七) 準備副食品前應將雙手及用具洗淨。