



# 破除謬論！嬰幼兒哺餵攻略

近年來，社群媒體出現不少令人憂心的哺餵亂象。有照顧者誤信傳言，將成人的「營養奶昔」或「高蛋白產品」當作嬰兒主食，甚至有言論錯誤類比「配方奶含糖量等同可樂」，導致照顧者產生不必要的焦慮。事實上，嬰兒的生理構造、營養需求與成人截然不同，使用成人高蛋白產品會對嬰兒尚未成熟的肝、腎臟造成極大代謝負擔。必須強調：嬰兒不是縮小版的大人，科學且正確的營養觀念，是守護孩子健康成長的第一道防線。

## 0 至 6 個月：純乳品餵養的黃金期

世衛組織（WHO）、美國兒科學會（AAP）及我國衛生福利部建議：在媽媽身心狀態及嬰兒健康允許情況下，鼓勵「母乳哺育」。母乳依成分可分為 3 個時間階段：分娩後 5 天內的「初乳」、5-20 天左右的「轉型乳」或「過渡乳」；之後分泌的「成熟乳」。

### 一、營養提供：

母乳除基本營養素外，更富含多種生物活性因子（如 HMOs、免疫球蛋白）等，共同促進嬰兒的免疫成熟及整體發育。此階段不需額外添加水、果汁或飲品。

### 二、特別提醒：

#### 1. 維生素補充：

(1) 維生素 D：純母乳、部分母乳哺育及配方奶每日攝取 <1000ml 之寶寶建議每日補充 400IU 維生素 D，以預防佝僂病。

(2) DHA：母乳 DHA 含量與母親膳食相關，建議純母乳哺育之婦女每週攝取富含 DHA 的魚類 2 次以上或考慮補充 DHA，以確保嬰兒神經發育所需。

2. 母乳與配方奶中的碳水化合物主要為乳糖，是腦部發育的重要能量，與含糖飲料中的蔗糖或高果糖糖漿本質完全不同。

3. 不論是母乳或配方奶哺育，只要是符合媽媽和寶寶的狀況，都是好的選擇。

## 6 個月至 1 歲：副食品的介入與探索

當寶寶滿 6 個月時，僅靠乳品已不足以支持其發育，此時是引入副食品的關鍵點。

一、多樣化嘗試：應開始引入富含鐵、鋅及蛋白質的食物，如各式肉泥、蛋泥。

二、維持奶量：此階段母乳或配方奶仍是主要的營養來源，副食品則扮演輔助與訓練咀嚼的角色。

## 1 歲以上：邁向成人飲食模式

滿 1 歲後，飲食重心應逐漸轉移至家庭日常均衡飲食，配方奶不再是唯一的營養。

一、飲食多樣性：鼓勵攝取各類天然食材，避免加工食品與含糖飲料，以防挑食及代謝問題。

二、尊重意願，可持續母乳哺育：AAP 支持在母嬰雙方願意下，可持續母乳哺育至 2 歲或更久，這對孩子的免疫系統與母嬰情感連結仍有顯著益處。

正確的哺餵不僅是餵飽孩子，更是長遠的健康禮物。面對來源不明的網路資訊，請諮詢兒科醫師或營養師，讓孩子在科學的呵護下穩健成長。（文 / 營養室 營養師 張心怡）

### 參考資料

1. 臺灣兒科學會. 母乳與嬰兒營養：科學研究與臨床實務
2. 衛生福利部國民健康署孕產兒關懷網站