

親子雜誌

# Baby

懷孕 育嬰 親子

04/2006

No.149 HK\$28

連續四屆榮獲

商界雜誌

caringcompany

送



訂戶大抽獎  
Canon MV920

P.92



隨書送  
玩具  
手冊

免費 P.81

母嬰實用講座

aby調查  
促增子女免稅額

子專家伍妙敏

laggie 訪談記



可散親情修補難

來間好Playgroup

產後回家  
有咩做?

兒童節  
玩具精選

春夏童裝  
彩色登場

好爸爸  
不是配角

# 孕婦扮靚

新www.babynews.hk

上支援爸爸育兒文庫、討論區、相片比賽、Blog

家指定育嬰親子雜誌



自動模擬嬰兒吸嘅  
● 輕巧 ● 寧靜 ● 舒暢

## 母乳泵



PIGEON



### 練手眼協調和咀嚼

添加副食品的好處固然在於增加寶寶的營養吸收，但在進食固體食物時，亦收咀嚼及手眼協調訓練之效。寶寶可以用舌頭把口中的食物推放在一邊，學習控制放前放後放左放右，從而練習咀嚼食物的動作。除了訓練咀嚼外，寶寶也可以透過把食物送進嘴裏的過程，訓練了手眼協調，味覺和觸覺更可得到適當的刺激。

### 副食品循序漸進

家長為寶寶添加副食品，切記要循序漸進。先是餵以單一味道食物，例如純米糊、奶米糊等，寶寶較熟悉和易接受的食物。然後再嘗試慢慢滲入其他味道，例如菜茸、水果茸、肉茸等。而在初開始時，每次只可添加一種新食物，並需連續試餵四至五天，若沒有過敏反應，才可開始嘗試添加另一種食物。每次份量要由少至多，由稀到稠。

家長要記著每次只可作一種新食物加添，例如不應在同一添新菜茸和肉茸，以免當寶寶產生敏感反應如出疹或吐瀉時，家長不知道由何種食物引致。調味方面，由於寶寶的腸胃未成熟，食物應以清淡為原則，不用加油、鹽、調味料，而糖的份量亦以少為宜，以免對孩子成刺激、增加負擔。

### 消毒好幫手

消除細菌免引致疾病是每位父母最希望保障寶寶的心願，家備一瓶蔬果食事專用洗潔露，洗濯蔬果除農藥保營養外，清洗嬰兒奶瓶、奶咀及器皿等無須煮沸消毒，其甘草天然配方具有卓越遏抑及去除多種病毒細菌之功效。

▶ 衣食無憂系列之蔬果食事專用洗潔露。(M)



寶寶一出生，主要有兩項重要的任務，就是「食」和「馴」。這都是他們成長的必經階段，為日後的發育成長養精蓄銳！而其實「食」和「馴」並不是簡單的事，這都會隨孩子長大而有一定改變。尤其是吃方面，家長要把握適當時機為他們添副食品，增加足夠的營養。

撰文：李思敏

資料：黃綺雯(聖雅各福群會註冊營養師)

▼ 加鐵質的有機食品，轉奶期適用。(H)



# 添副食品 寶寶話事

常說四個月大是寶寶添加副食品的絕佳時機。但這是否一個「必然」時間呢？聖雅各福群會註冊營養師黃綺雯告訴大家，寶寶四至六個月大左右，都是添副食品的好時機。

### 添食看寶寶反應

家長可以留心看看寶寶日常的反應和成長狀況，衡量寶寶是否到了添加副食品的時機。例如當寶寶頸部開始有力，可以靠著東西坐起來，並有能力吞嚥固體食物；對周圍環境有興趣，看見大人吃東西也會張口作咀嚼狀，甚至伸手去抓眼前的食物，都是「添食訊號」。

### 早怕敏感 遲怕養懶

時機的掌握，主要視乎寶寶的需要和成熟程度，若太早開始，寶寶的腸胃未能適應，便容易對某些食物產生過敏反應，又或影響消化。若太遲開始，又會令孩子變懶，養成不愛咀嚼的習慣，家長便需要花較多的時間和心機去引導寶寶了！

### 先五穀最後肉類

副食品選擇的次序，大家可簡單記著「先五穀最後是肉類」的大原則。當孩子的食物得豐富，不再單一吃奶時，便可透過其他食物吸取維他命、礦物質等營養，促進健康長，增強身體抵抗力。

- 1 五穀先行，尤以米類產品為首選，如米糊、奶米糊等。
- 2 接著是蔬菜類，如胡蘿蔔、冬瓜、白菜等，可做成菜汁或菜茸餵食。
- 3 之後可加上水果類，如蘋果茸、梨茸、香蕉茸等。
- 4 最後可嘗試加入已攪爛肉類，如瘦肉、肉及魚肉等。

攝影：孔令崇 設計：伍君慧 模特兒：徐紹章小朋友 產品提供：Man Hing(M) Health