

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。

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。

撰文：蔡至臻 語言治療師

參考書籍：Pediatric Swallowing and Feeding

Joan C. Arvedson Linda Brodsky 著