

andresbabyfood / March 24, 2015 03:50PM

[寶寶迎接新階段 斷奶後飲食不容忽視-吳寶食堂](#)

斷奶容易堅持難，當寶寶逐漸開始進入斷奶階段，如何銜接副食品一直是許多媽咪煩惱的問題，吳寶媽林彥君指出，經常會有媽咪為了寶寶斷奶後的飲食問題感到相當困擾，不過只要讓寶寶循序漸進地養成新的飲食習慣，就能輕鬆度過副食品過渡期。

一般而言，當寶寶出生四個月後，便可以開始為斷奶作準備，吳寶媽林彥君表示，為了幫助寶寶斷奶，適度添加副食品相當必要，且可藉由副食品讓寶寶提早習慣除了母乳或配方奶以外的食物，即便往後正式斷奶，也不會因為其他食物的加入而感到不適應，更有助於培養良好的飲食習慣。

在寶寶斷奶這段期間的飲食，吳寶媽林彥君建議，由於寶寶的腸胃消化系統尚未發展完全，可以讓寶寶先從流質食物開始嘗試，依序從半固體再到固體食物，讓寶寶的腸胃習慣各類型的食物，同時也要盡量讓寶寶一天攝取1100到1200大卡的熱量，以均衡成長過程所需的營養。

除此之外，此階段的進食次數，可以維持在一天四到五餐，包括早、中、晚餐、午前點以及午後點，每餐菜色盡量多加變化，讓寶寶對於每樣食物都能產生興趣，進而影響寶寶的飲食習慣，促進寶寶的食慾，加強其消化及吸收功能。

最後，吳寶媽林彥君提醒，在寶寶進入斷奶的新階段中，飲食方面切記不要提供過多調味的食物，也要避免讓寶寶吃零食，例如巧克力、餅乾這類的加工食品，盡量選擇天然食材，讓寶寶吃得健康又能快樂地成長。

吳寶食堂 寶寶副食品 副食品 嬰幼兒保健 斷奶

吳寶食堂粉絲團: <https://www.facebook.com/andresltd>

吳寶食堂官網: <http://www.andreslimited.com/>

吳寶食堂客服專線: (02)2221-1203 上班時間:週一到週五8:30-17:30

吳寶食堂LINE ID: andresbabyfood

---