

# 家長如何面對兒童餵食困難

◎林口長庚兒童胃腸科主任 賴明璋



**現職** 林口長庚兒童胃腸肝膽科教授  
林口長庚肝臟研究中心主任  
**專長** 兒童胃腸肝膽相關疾病、腹部超音波、內視鏡檢查、腸道與靜脈營養

**餵**食困難的孩子有可能存在潛在的疾病、發展或心理與行為上的問題。因疾病或神經厭食等問題導致餵食困難及體重劇降，則需要醫療團隊介入找出病因治療與家庭支持，才能恢復健康。對於大多數沒有潛在疾病而外觀看起來健康的孩子，我們有以下的建議：

## ● 兒童餵食困難的可能原因

- 1. 口腔發育問題：**有些孩子可能是口腔發育不良，例如牙齒問題或吞嚥不協調。
- 2. 口感和味道偏好：**人們對於食物的口感和味道有極為敏感的受器，有些孩子可能因為對某些口感或味道不喜歡而拒食。
- 3. 分心：**孩子可能因為外界（電視、電子產品）的刺激或玩玩具而分心，造成進食緩慢或中斷。
- 4. 心理因素：**某些孩子可能因為情緒起伏、因強迫進食而緊張或是其他心理原因（例如怕胖）而抗拒吃飯。

## ● 家長如何面對兒童餵食困難

- 1. 與孩子溝通：**如果孩子是可以溝通的，先和他們溝通；若無

法溝通，則靠觀察，了解他們喜愛和討厭的食物。如果要求他們吃不喜愛的食物，適時地和他們溝通，改變料理的形式或讓他們參與備膳過程，讓進食變得有趣、有參與感。

2. **營造舒適的用餐環境：**在明亮且舒適環境中營造一個愉悅的用餐氛圍，減少外界干擾，讓孩子能夠專心進食。
3. **提供豐富多樣的食物：**配合兒童的口腔動作發展提供適合的食物；準備各類食物，提供均衡飲食；多種選擇滿足孩子的口味。理解孩子有懼怕新食物的傾向，放棄前至少嘗試 10 到 15 次。
4. **固定的用餐時間：**用餐時間約 30 至 35 分鐘，有助於孩子培養飲食規律。若家長餵食，每次給予孩子樂意且容易咀嚼吞

嚥的量。對於開始練習自我進食的孩子，鼓勵他們並容忍可能造成的混亂和髒汙，別每吃一口就幫他們擦嘴，干擾用餐情緒。

5. **不強迫進食：**避免用強迫或懲罰的方式，也不要談條件或懇求孩子吃東西，保持耐心，讓孩子輕鬆的進食。

若家長面對兒童餵食困難時感到一籌莫展，不妨諮詢兒童營養門診，可以提供有效的建議和協助。

## ● 結語

孩子的成長充滿挑戰，餵食困難只是其中之一。透過耐心和溝通，我們可以和孩子一起克服這些困難，幫助他們建立良好飲食習慣，陪伴孩子茁壯成長，擁有健康與快樂。🍷

