



如何讓你家寶貝 吃得安全又健康

◎林口長庚復健科語言治療組長 陳美慧

哈 佛大學一項人腦發育研究指出，嬰幼兒進行自主的外部探索越頻繁，大腦各區域間的協調能力則越強。訓練孩子完成手抓握食物、送入口腔、咀嚼、吸吮、吞嚥這一系列過程，可以增進孩子的協調能力，為學習發聲和說話打下良好的基礎。

● 寶貝如何發展進食的能力

嬰幼兒剛出生時多是張嘴，舌頭外吐，喝奶常邊喝邊從嘴角流出，到6個月大左右喝奶時才不會再從嘴角流出，也會開始吃泥狀副食品，並可以從湯匙抿下食物。1歲時寶貝就應該可以閉緊雙唇，吃東西不再常常從嘴巴掉出來，更可以拿杯子喝水，也能咀嚼餅乾。2歲時

應該可以自己坐在椅子上，用湯匙或手抓吃東西，也可以含吸管飲料，此時進食及口腔動作發展完成，舌頭能靈活協調地舔上下牙齦、齒溝及臉頰之間的食物。

● 寶貝在甚麼狀況下出現吞嚥障礙

嬰幼兒不會自己表達有吞嚥障礙，因此家長要留意以下可能是吞嚥障礙的徵兆。（表一）

● 如何增進寶貝的吸吮動作

照顧者先用手指輕點孩子嘴唇，再用手指沾他喜歡的食物，放進孩子口腔，輕壓舌頭，並向下向上動，誘使孩子做出吸吮動作。也可選擇適當的奶嘴及奶瓶；照顧者剛開始餵食牛奶，要選擇軟質或孔徑較大的奶嘴。

表一 吞嚥障礙的徵兆

嬰兒	幼兒
<ul style="list-style-type: none"> 無出現尋食反射 肌肉張力過強或無力 口腔過度敏感或鈍感 舌頭嚴重外吐 吞嚥時呼吸暫停 出現嚴重嘔吐現象 牛奶會從鼻子流出 常常噎咳 進食時間過長 	<ul style="list-style-type: none"> 吞嚥時需過多的口腔動作 吞嚥反射困難 進餐中常出現咳嗽或噎咳（咳得幾乎喘不過氣來） 每口食物需嚥兩三回 進餐後舌面上仍殘留許多食物 明顯的流涎 咀嚼困難 不明原因的發燒 肺炎

● 如何開始進行寶貝的餵食訓練

用餐時需有固定時間及固定的環境，早產兒或小嬰兒一天約需餵食 7~8 次，大嬰兒一天為 6 次。也可讓孩子先聞食物或探索食物，以改善嘔吐反射過強或口腔敏感的問題。

● 如何讓家中寶貝開始使用湯匙

先準備淺而扁的湯匙，對於舌頭較大或容易舌頭外吐的嬰兒，餵食時將湯匙輕輕下壓舌頭，抑制舌頭外吐，並讓食物輕觸上唇誘發抿唇閉唇動作。

● 如何讓寶貝發展咀嚼動作

可先買較容易咬的餅乾，如小饅頭、乳牙餅乾，放進 1~2 歲孩子的側邊臼齒處，並環狀按摩孩子的顫顎關節處，誘發孩子的咀嚼動作。訓練咀嚼時，需先以容易咬斷的食物開始，再逐漸改變食物質地。

● 如何引導寶貝開始自己進食

根據美國兒科學會的指引：可從玩勺子開始，慢慢過渡到用勺子進食。所以大約在 8~9 個月的時候，爸媽就可以在用餐的過程中給他一個小勺子，先讓他握在手中玩耍。當孩子知道如何正確拿勺子之後，再試著讓他用勺子自己吃東西，過程中要全程留意注意安全。

以下是引導孩子開始自己進食的原則方法：

- 一、**規律的用餐時間**：用餐時間並無特定標準，只要定時規律即可。規律的用餐能讓孩子擁有良好的作息。
- 二、**營造輕鬆愉快的環境**：製造輕鬆吃飯的愉快氣氛，避免會讓孩子分心

的事物。孩子開始自行進食時難免會吃得慢，弄得髒亂，家長切勿焦慮，不要催不要急。

三、**準備合宜且安全的桌椅**：讓孩子坐在合適的兒童餐椅上，尤其是肢體有障礙的孩子更需要有合適的擺位椅，一定要有很好的肩頸及腰部的支持讓孩子坐直，避免孩子因為自己吃飯而出現不恰當的肌肉張力。

四、**準備適當的進食器皿**：選擇適合孩子的進食器，準備孩子專用的勺子、碗和杯子。碗、湯匙或杯子的選擇，都必須考量孩子手部功能及動作能力，給予方便維持的湯匙及穩定的碗是孩子自己吃的重要因素。（圖一、圖二）



▲圖一 嬰幼兒的湯匙 圖二 嬰幼兒的學習杯

五、**準備適合的食物**：食物必須選擇讓孩子好進食又安全的質地。要依孩子的口腔動作發展能力，循序漸進改變食物質地，須依孩子的發展給予以半固體或固體食物，讓孩子有機會練習口腔肌肉的協調及力量。

吃是人類最基本的生理需求，但孩子不只能透過吃來滿足生理需求，也能在用餐的過程學習獨立自主。爸媽在訓練孩子的過程一定要堅持及有耐心，孩子才能吃得安全又健康。☺