



5大絕招

對抗寶寶厭食

每個媽媽也希望自己的寶寶，能夠健康地成長，可是部份寶寶卻受到厭食問題困擾，令媽媽束手無策。其實要令寶寶享受進食並非難事，只要學會育兒專家的4大招數，這個問題自然迎刃而解。

拒食壞處

劉琮玉指出，若果寶寶出現厭食，會令其身體缺乏營養，變得瘦弱；而接觸不同食物的機會也會減少，可能使其口腔、味蕾，以及小手觸感的發展上，較為遲緩。

更甚者，即使寶寶已可進食固體食物，但在外出進食時，亦因過份偏食，而需要一些特別的食物安排，從而不能和其他人共享佳餚，有礙社交關係。

為防止這些不快事件發生，媽媽必須了解寶寶出現厭食問題的各種因由，並加以解決。

3 身體抗議

倘若媽媽不時強迫寶寶進食，可能會使他們對進食，逐漸產生一種嫌惡感外，更不排除以抗拒飲食，表達心中的不滿，變成對進食產生角力。

點解

1 變成任務

媽媽因為擔心寶寶捱餓，所以即使點解肚子不餓，也要求他們按時將已準備好的食物，吃得乾乾淨淨。這樣可能會使寶寶認為，進食是一項任務，從而不懂享受當中的樂趣。

2 過多限制

當寶寶約5個月大的時候，已經懂辨別味道，並希望品嚐味道較重的食物。但是媽媽卻由於擔心影響他們味蕾的發展，在其1歲前未敢滿足這個要求，有機會令他們變得討厭進食。

4 生病前後

成年人在身體感到不適的時候，胃口會較平日不佳，寶寶也不例外。特別是如果他們曾留醫深切治療部，或有插喉等可怕的經驗，難免在他們的心中留下陰影，出現抗拒進食的情況。

厭食？





絕招1

彈性飲食時間

即使寶寶在平日進食的時間不願飲食，媽媽也切勿強迫他們，繼續完成準備好的食物，相反是讓他們感到肚子餓的時候，才給予食物。

絕招擊退厭食

知道寶寶厭食問題的所在後，媽媽便可以作出不同的解決方法，務求盡早解決這個難題，讓寶寶健康地成長。

絕招2

參與製作

當寶寶有一定的月齡時，媽媽可讓他們擔當小助手，炮製一些簡單的美食。如媽媽可以指導他們，將炒蛋放在兩塊方包之中，完成後媽媽以享受的心情和表現作品嚐。這樣能夠令寶寶與食物建立信任的關係，並體驗到進食的樂趣。

絕招3

營造氣氛

一個良好的飲食氣氛，是使寶寶願意進食的其中一個重要元素。媽媽可考慮攜同寶寶，將食物帶到公園作野餐，以他們較少接觸的環境和方式進食，從而增加其對飲食的興趣。

絕招4

滿足口感

媽媽應讓寶寶接觸及品嚐不同的食物，滿足他們口腔及味蕾等發展。比方說，媽媽可以把橙和蘋果洗淨後，整個連皮給寶寶自己拿着進食。雖然年紀較小的寶寶，未必有能力吃完整個水果，但對他們的健康發育更有好處。另外，媽媽可以同時跟寶寶一起進食，寶寶會從旁觀察和模仿。

絕招5

忌濫稱讚

如果以上數招奏效，媽媽也不應太過得意忘形，也不應過份誇讚寶寶。因為這樣或會令他們以為進食是為了得到別人的讚賞，而忽視自己的需要；性格較敏感的寶寶更會產生心理壓力，擔心自己下次胃口不及這次，媽媽便會不高興。

模範B進食實錄

媽媽：甄穎敏

团团：湯晞信

出生日期：2012年6月4日

湯太指，父母不應該太過限制，和標準化寶寶的發展，因為他們都是獨特的小人類，應鼓勵及給予他們機會，嘗試接觸不同的新事物。這樣他們便會認識更多不同的東西，更可能帶來意想不到的驚喜。



- 約2個月大，信信便開始用舌頭品嚐不同味道食物，如手指餅。

信信拿着手指餅，吃得津津有味。



- 約3個月大起，信信便能以自己雙手，拿起奶瓶飲奶。

- 約4-6個月大，信信嘗試進食整條白灼菜心莖、不同味道的麵包、檸檬、苦瓜等，以刺激其味覺。

即使進食整條白灼菜心莖，信信也可以慢慢地完成。



- 約7-9個月大，信信探索不同食物的外形、味道和質感等，好像連皮的香橙。

- 約10-12個月大，信信更可以自己進食連骨的雞中翼。

- 13個月大後，信信已能自行晉餐，使用牙籤、竹籤、膠匙、瓷匙、不銹鋼匙等。而且他也喜歡進食不同食物，如朱古力泡芙、魚蛋等。☑



信信憑着自己的力量，品嚐朱古力泡芙後，弄髒了自己的面頰，但湯太認為這是學習自行進食的必經階段。