

○-1歲嬰兒之餵食

作者：劉苑玟

職稱：物理治療師

工作地點：台灣大學醫學院附設醫院

說明0-1歲嬰兒之口腔動作發展及餵食重點

了解新生兒的口腔動作發展，便能夠輕易掌握滿週歲之前的嬰兒餵食。新生兒的口腔動作發展與口腔構造，及原始反射的產生與消失有關。新生兒的口腔小，舌頭佔空間比例大，喉頭位置較成人高，都利於新生兒吸吮且不易嗆到，因此新生兒以乳水為主食。另外新生兒有四個重要反射影響餵食能力。第一是尋乳反射，當刺激唇緣時頭會轉向刺激來源方向，幫助搜尋食物，尋乳反射在2~4個月大時整合。第二是吸吮-吞嚥反射，此時嬰兒的口腔利用反射將奶嘴擠壓，吸入及吞嚥奶水，同時呼吸會暫停，防止食物跑入氣管，此反射約於3-5個月大時整合。第三是嘔吐反射，當食物不當刺激喉部時，便會引發嘔吐，保護嬰兒，使食物不會誤入氣管，嘔吐反射終生存在。第四是咬合反射，在刺激新生兒的牙齦時，便會產生規律性咬放的動作，但此動作尚無法幫助咀嚼食物，因此新生兒仍以乳水為主食，此反射在約3~5個月時漸漸整合。

嬰兒在3-5個月漸漸發展出吞食嬰兒副食品的能力，所以這時開始可以用湯匙餵食，但須以糊狀物為主，不可以一開始就餵食一些流質食物，以免嗆到。在嬰兒6個月大時，因為一些原始張力反射的整合，及頭頸部動作的進步，嬰兒開始利用自主動作而非前述的反射控制吸吮，所以在此階段，嬰兒開始可以嘗試一些容易溶化的嬰兒餅乾，如牙餅或是旺仔小饅頭，這些食物，必須由少至多慢慢給予，一則是讓嬰兒慢慢習慣口腔內有硬物的感覺，二則讓嬰兒開始練習咀嚼，三則可藉由這些食物在口腔內擺放的位置，左側或右側，讓舌頭有左右移動的練習。當嬰兒8~9個月大時，咬合及咀嚼能力增強，舌頭與口部動作也有產生食團的能力，便開始可以嘗試咬碎或咀嚼較硬的小餅乾。慢慢地便可以發現，小小人兒竟然可以獨立吃完手中的餅乾，到嬰兒滿週歲時，大人僅需將餐桌上的食物稍微用泥狀或切碎，幼兒便可以進食。

參考文獻：

1. 廖華芳。小兒物理治療學。台北：禾楓書局有限公司；2004：655-694。