

嘉南藥理科技大學專題研究計畫成果報告

計畫編號：CNCE9502

計畫名稱：嬰兒照顧者營養知識調查

執行期間：95年1月1日至95年12月31日

整合型計畫

計畫總主持人：

子計畫主持人：

個別型計畫

計畫主持人：梁淑娟



中華民國 95 年 02 月 28 日

摘要

嬰兒期是如此快速成長的時期，良好的營養就非常的重要了，嬰兒的健康成長和發育需要均衡的營養，嬰兒時期就確立良好的飲食習慣，適應健康的食物種類與型態，應對幼兒日後飲食習慣的建立有關鍵性的作用，研究顯示嬰兒期斷奶或添加副食品時間不當、父母本身的偏食行為、及父母的營養觀念等都將影響日後幼兒食物的選擇。嬰兒的飲食完全由照顧者決定，因此嬰兒時期的營養與照顧者的營養知識息息相關，加強嬰兒照顧者的營養知識將是嬰兒營養改善的重要啟程，本研究將透過問卷調查了解嬰兒照顧者的營養知識，以作為營養介入計畫之重要參考。

本研究將以台南縣市嬰兒照顧者為目標，訪視 200 名照顧者，採用問卷調查方式，問卷內容包括基本資料及有關母奶的哺餵、嬰兒配方奶粉的選擇與調製、副食品的添加三層面的知識問題，並了解營養知識主要來源、營養問題最常請教的對象、最希望得到的營養資訊。研究成果將提供營養相關單位進行營養教育之參考。

研究結果發現受是母親營養知識的平均分數只有約 67 分，其中有 11 題答對率超過 70%，但有 5 題答對率低於 60%。整體而言，母親對於嬰兒的營養知識須要加強，不同居住地及母親是否工作並未造成母親營養知識的平均分數有大的差別，母親教育程度高者營養知識的平均分數比較高。20 歲以下的母親營養知識的平均分數比較其他年齡層低，而 35 歲以下的母親營養知識的平均分數比較其他年齡層高。對於母奶哺育的知識，嬰兒母親中最多人希望了解「奶水不足如何處理」，而對於副食品添加方面的知識，嬰兒母親中最多人希望了解「嬰兒是否對新的副食品適應的判斷」的資訊。嬰兒母親母奶哺育及副食品添加資訊的來源，最多人選擇親友，當嬰兒母親對於嬰兒飲食問題時，也是以向親友及長輩尋找解決的管道者最多。

一、前言

嬰兒分娩後第二週開始體重又會慢慢增加，出生 5-6 個月時為出生體重的兩倍，嬰兒 10-12 個月時，體重以達出生體重的 3 倍，嬰兒的身高一年內約增加約 23~25 公分，嬰兒期是如此快速成長的時期，良好的營養就非常的重要了，嬰兒的健康成長和發育需要均衡的營養，對嬰兒而言，母乳是最佳的食物，它不僅提供嬰兒需要的所有營養，也藉由建構免疫系統提供保護。假如母乳的餵哺不能達成，則可以選擇近似母乳的配方奶粉，因為它容易消化，避免對嬰兒的腎臟造成不必要的負擔。餵哺嬰兒配方奶粉，必須依照餵哺母乳的時間與指示餵哺，並遵守奶粉罐上製造廠商標示的沖調方法和餵哺量建議，適當的沖調奶粉。根據我國衛生署建議，嬰兒自四個月開始要開始添加副食品，分別於 4-6 個月、7-9 個月、10-12 個月建議應該添加的食物及食物型態，副食品添加的時間太晚會因為已過了吞嚥咀嚼的敏感期，日後幼兒適應固體食物較為困難，為寶寶適應成人飲食型態而準備，一般建議照顧者應提供各種類食物與嬰兒嘗試，以幫助嬰兒建立良好的飲食習慣，但切忌介紹甜食、碳酸飲料等空熱量食物的提供，以避免嬰兒胃容量小，吃了空能量食物，而影響攝取其他食物的食慾。嬰兒時期就確立良好的飲食習慣，適應健康的食物種類與型態，應對幼兒日後飲食習慣的建立有關鍵性的作用，嬰兒無法為自己選擇食物，完全由照顧者提供，因此嬰兒時期的營養與照顧者的營養知識息息相關，加強嬰兒照顧者的營養知識將是嬰兒營養改善的重要啟程，本研究將透過問卷調查了解嬰兒照顧者的營養知識，以作為營養介入計畫之重要參考。

兒童的飲食習慣影響日後對於食物的選擇乃至於健康，因此幼年時期良好飲食習慣的建立十分重要，Kemmm 指出幼兒的飲食行為將影響未來慢性疾病的發生¹，不良飲食習慣可能造成幼兒營養不均衡，例如偏好肉食，可能吃進過多的油脂及熱量，增加日後心血管疾病或肥胖發生機率及發生時間，研究顯示幼年肥胖的兒童，長大後肥胖的機率亦較正常體重的兒童高²，不吃蔬菜水果將造成維生素攝取不足及便秘等問題；研究顯示幼兒於一歲至三歲時，即開始對食物有喜好厭惡的表現，不僅對食物的味道，連帶對食物的色彩、形狀、溫度、香味等均有喜惡之分，因此在幼兒時期，就很容易發生偏食的情形³。因此嬰兒時

期就確立良好的飲食習慣，正確的食物選擇，應對幼兒日後飲食習慣的建立有關鍵性的作用，研究顯示嬰兒期斷奶或添加副食品時間不當、父母本身的偏食行為、及父母的營養觀念等都將影響幼兒食物的選擇⁴。嬰兒的飲食完全由照顧者決定，因此嬰兒時期的營養與照顧者的營養知識息息相關，加強嬰兒照顧者的營養知識將是嬰兒營養改善的重要啟程，本研究將透過問卷調查了解嬰兒照顧者的營養知識，以作為營養介入計畫之重要參考。

國內對於國小教師、國中教師、護理人員及醫師進行營養調查⁵⁻⁸，都發現營養知識不佳，對於幼兒營養工作人員的調查中，黃春雄⁹對於台中市幼稚園教師進行營養知識調查，也發現營養知識不理想。謝秀杏等人¹⁰對於全國教保人員調查中進一步分析發現教保人員在均衡營養及幼兒營養知識上得分較佳，但是食物製備、營養評估及營養素方面的得分僅在及格邊緣，相關研究也為營養部門提供政策方向。但是國內缺乏嬰兒照顧者對於嬰兒營養知識的資料，過去幾次全國營養調查都未將嬰兒列入調查對象，然而嬰兒是人一生的基礎，

二、研究方法與步驟

(一) 抽樣設計

本研究因限於研究規模，因此只選擇母親為主要照顧者為調查對象，採用定點抽樣，與台南縣市衛生所及小兒科診所接洽，徵得同意後，訪員在衛生所及診所等候有嬰兒的母親，徵得同意後，列為樣本，以訪視到完整回答問題的200名嬰兒為目標。

(二) 研究工具

本研究將採用問卷進行，內容包括

- (1) 基本資料：父母親年齡、教育程度、職業、嬰兒胎次。
- (2) 嬰兒營養知識，題目包含母奶的哺餵、嬰兒配方奶粉的選擇與調製、副食品的添加三層面。
- (3) 其他：營養知識主要來源、營養問題最常請教的對象、最希望得到的營養資訊

知識題目為四選一之選擇題。

(三) 專家效度

請相關請相關專家學者進行效度測驗。

(四) 預試

選擇台南縣市一所小兒科診所，10 名樣本實施預試。

(五) 研究步驟

1. 在母親等候看診時，進行問卷調查。
2. 因為受訪者要照顧幼兒，因此訪員根據問卷詢問照顧者並填寫答案
3. 訪員在訪視結束後，檢查問卷是否有遺漏部份，並請將遺漏部份填補完整。
4. 進行資料整理與統計分析
5. 撰寫研究報告與成果發表

三 研究結果

(一) 基本資料

訪視中由於嬰兒母親門診或注射預防針結束即離去，有部分母親因為嬰兒哭鬧，無法專心接受問卷訪視，為獲得 200 分完整的問卷，本研究共訪視 325 名嬰兒母親，本研究的 200 名嬰兒母親，依母親年齡層、教育程度、有無工作及工作是否影響照顧嬰兒，敘述研究對象的基本特性如表一。

- 1、嬰兒母親年齡介於 16~45 歲，其中以 26~30 歲者最多占 41.5% ，其次依序為 31~35 歲者占 23.5% ，21~25 歲者占 21.5% ，36~40 歲者占 7% ，16~20 歲者占 5% ，41~45 歲者占 1.5% ，由於 41~45 歲者只有 3 人，在本文分析統計中與 36~40 歲者合併為 36 歲以上一組。
- 2、 嬰兒母親教育程度以高中（職）畢業者居多 37.0% ，其次依序為專科者占 27% ，大學及大學以上者占 18% ，及國中畢業者占 10.5% ，沒有訪視對象為國小畢業。
- 3、 嬰兒母親有工作者占 59% ，沒有工作者占 41% ；有工作的母親中認為工作會影響照顧小孩者占 41.9% ，認為工作不會影響照顧小孩者占 51.4% 。

表一：受訪嬰兒母親基本資料

基本資料	人數 (人)	百分比 (%)
居住地		
台南縣	76	38.0
台南市	124	62.0
母親的年齡 (歲)		
16-20	10	5.0
21-25	43	21.5
26-30	83	41.5
31-35	47	23.5
36歲以上	17	8.5
教育程度		
國中及國中以下	21	10.5
高中(職)	89	44.5
專科	54	27.0
大學及大學以上	36	18.0
母親有無在工作		
無	118	59.0
有	82	41.0
工作是否會影響照顧小孩		
會	39	47.6
不會	43	51.4

(二) 嬰兒母親營養知識

表二是嬰兒主要照顧者在嬰兒營養知識測驗上各題答對率，其中答對「初乳含有豐富的營養與免疫物質」的人數比例最高(92.5%)，在「奶粉沖泡濃度增加，有利嬰兒生長」、「由糞便或皮膚變化判定有無不良影響」、「最好多種副食品一起混合添加」、「製作嬰兒固體食物，應添加調味料」、「生產後一個月內

經常哺乳，能使乳汁分泌更多」，五題中之答對率也高達 80-88%。但是「一歲內嬰兒不可食用鮮奶」、「必須補充維生素否則容易營養不良」、「開始添加蛋類時，從蛋白開始」、「加入高蛋白奶粉可促進嬰兒生長發育」、「哺餵母乳可延後添加固體食物時間」五題的答對率偏低，分別只有 60.0%、52%、51%、46%、40.5%。照顧者對於「添加麥粉可與奶粉泡入吸食比較方便」這一題的答對率最低，只有 24.0%。17 題中平均答對題數為 11.4 題，全部答對 17 題為 100 分，則本研究樣本得分為 67.2 分。

台南縣及台南市嬰兒母親對於不同題目答對率的分布情況與全國樣本對於各題答對率分布情況相似，兩地區樣本都對於「添加麥粉可與奶粉泡入吸食比較方便」這一題的答對率最低，「一歲內嬰兒不可食用鮮奶」、「必須補充維生素否則容易營養不良」、「開始添加蛋類時，從蛋白開始」、「加入高蛋白奶粉可促進嬰兒生長發育」、「哺餵母乳可延後添加固體食物時間」五題的答對率偏低，其答對率較低於其餘各題的答對率。全部答對 17 題為 100 分，台南縣及台南市得分為 66.9、67.3，兩地區嬰兒母親對於嬰兒營養知識平均分數並無顯著差異。

不同年齡層及教育程度的嬰兒母親對於不同題目答對率的分布情況與全國樣本對於各題答對率分布情況相似，以全部答對 17 題為 100 分，不同年齡的嬰兒母親營養知識得分於 16~20 歲、21~25 歲、26~30 歲、31~35 歲者及 36 歲以上者分別為 63.5、66.5、67.5、66.5 及 69.4 分，顯示低於 20 歲的嬰兒母親營養知識比其他年齡層差，而 36 歲以上之嬰兒母親營養知識比其他年齡層高，於訪視中 36 歲以上之嬰兒母親對於營養知識問卷的答案比其他年齡層母親關心，多位母親表示因為高齡生育，希望多知道養育嬰兒的正確知識。不同教育程度的嬰兒母親營養知識得分隨教育程度增加而提高，國中及國中以下、高中(職)、專科、大學及大學以上學歷的嬰兒母親得分為分別為 64.1、65.3、69.4 及 69.6。

母親是否有工作對於不同題目答對率的分布情況與全國樣本對於各題答對率分布情況相似，母親是否有工作對於營養知識得分沒有大影響，無工作者得分為 67.4，有工作者得分為 66.6；有工作的母親中表示會或不會影響育兒的母

親對於不同題目答對率的分布情況與全國樣本對於各題答對率分布情況相似，以全部答對 17 題為 100 分，不同年齡的嬰兒母親營養知識得分於 16~20 歲、21~25 歲、26~30 歲、31~35 歲者及 36 歲以上者分別為 63.5、66.5、67.5、66.5 及 69.4 分，有工作的母親中表示不會影響育兒的母親得分為 66.3，表示會影響育兒的母親得分為 66.9。

表二：受訪嬰兒母親在嬰兒營養知識測驗上各題答對率

題 目	答對率 (%)
初乳含有豐富的營養與免疫物質 (1) 對 (2) 錯 (3) 不知道	92.5
奶粉沖泡濃度增加，有利嬰兒生長 (1) 對 (2) 錯 (3) 不知道	86.0
由糞便或皮膚變化判定有無不良影響 (1) 對 (2) 錯 (3) 不知道	86.5
最好多種副食品一起混合添加 (1) 對 (2) 錯 (3) 不知道	82.5
生產後一個月內經常哺乳，能使乳汁分泌更多 (1) 對 (2) 錯 (3) 不知道	81.0
用肉湯泡牛奶更營養 (1) 對 (2) 錯 (3) 不知道	79.5
製作嬰兒固體食物，應添加調味料 (1) 對 (2) 錯 (3) 不知道	77.5
嬰兒奶粉較母乳容易消化 (1) 對 (2) 錯 (3) 不知道	77.5
嬰兒添加固體食物需先從肉類開始 (1) 對 (2) 錯 (3) 不知道	75.5
一至三個月嬰兒可添加果汁 (1) 對 (2) 錯 (3) 不知道	75.0
四至六個月以上添加固體食物 (1) 對 (2) 錯 (3) 不知道	72.5

表二：受訪嬰兒母親在嬰兒營養知識測驗上各題答對率（續）

題 目	答對率 (%)
一歲內嬰兒不可食用鮮奶 (1) 對 (2) 錯 (3) 不知道	60.0
必須補充維生素否則容易營養不良 (1) 對 (2) 錯 (3) 不知道	52.0
開始添加蛋類時，從蛋白開始 (1) 對 (2) 錯 (3) 不知道	51.0
加入高蛋白奶粉可促進嬰兒生長發育 (1) 對 (2) 錯 (3) 不知道	46.0
哺餵母乳可延後添加固體食物時間 (1) 對 (2) 錯 (3) 不知道	40.5
添加麥粉可與奶粉泡入吸食比較方便 (1) 對 (2) 錯 (3) 不知道	24.0

(三) 希望獲得的嬰兒營養知識

由於母乳哺育及副食品添加對於嬰兒都是重要營養來源，本研究針對將母乳哺育及副食品添加，詢問嬰兒母親希望獲得的知識。對於母乳哺育方面，不論嬰兒母親是否曾經哺餵母乳，都請他思考在母乳哺育方面希望獲得的資訊，由表三發現，對於母乳哺育方面的資訊，嬰兒母親中最多人希望了解「奶水不足如何處理」，占 49.5%，有 9~20% 的母親希望獲得關於「決定嬰兒是否吃飽」（17.5%）、「嬰兒不吃如何處理」（14%）、「乳頭疼痛如何處理」（12%）、「嬰兒大便太稀如何處理」（9%）的資訊、只有少於 5% 的母親希望獲得「正確餵母乳的時間與頻率」（4%）、「母乳分泌過多如何處理」（2.5%），及「正確的哺餵姿勢」（1.5%）、「哺乳期間應補充何種營養素」（1.5%）的資訊。

對於母親希望獲得副食品添加方面的知識詳如表四，嬰兒母親中最多人（55.5%）希望了解「嬰兒是否對新的副食品適應的判斷」的資訊，其次有 36.5% 的母親希望獲得關於「嬰兒不吃如何處理」的資訊，少數的母親希望了解「一

次添加的量」(10.5%)、「添加的種類」(10%)、「正確的添加順序」(8%)、「如何選擇嬰兒副食品」(7%)、「副食品製作方法」(4%)的資訊。

表三：嬰兒母親對於餵哺母乳方面對希望獲得的資訊

希望獲得的資訊	人數 (人)	百分比 (%)
奶水不足如何處理	99	49.5
決定嬰兒是否吃飽了	35	17.5
嬰兒不吃如何處理	28	14.0
乳頭疼痛如何處理	24	12.0
嬰兒大便太稀如何處理	18	9.0
正確餵母乳的時間與頻率	8	4.0
母乳分泌過多如何處理	6	3.0
正確的哺餵姿勢	5	2.5
哺乳期間應補充何種營養素	3	1.5
其他	3	1.5

表四：嬰兒母親對於嬰兒副食品添加方面希望獲得的資訊

希望獲得的資訊	人數 (人)	百分比 (%)
嬰兒是否對新的副食品適應	111	55.5
嬰兒不吃如何處理	73	36.5
一次添加的量	21	10.5
添加的種類	20	10.0
正確的添加順序	16	8.0
如何選擇嬰兒副食品	14	7.0
製作方法	8	4.0
其他	1	0.5

(四) 母親嬰兒營養知識的資訊來源

本研究針對將母乳哺育及副食品添加，詢問嬰兒母親獲得資訊的來源。對

於母乳哺育方面，不論嬰兒母親是否曾經哺餵母乳，都請他思考在過去曾經接收到的母乳哺育方面資訊的來源，由表五（嬰兒母親對於餵哺母乳方面的資訊來源）發現，對於母乳哺育方面的資訊，嬰兒母親中最多人餵哺母乳方面的資訊來自親友，占超過一半 66.5%，其次只有分別 28%、27%、19% 的母親會經由護理人員、自行看書、醫師獲得母乳哺育方面的資訊。對於母親獲得副食品添加方面的知識來源詳如表六，嬰兒母親中最多人副食品添加方面的知識來源是親友，高達 72%；其次有約一半的母親會由嬰兒哺育書籍（58%）、電視等廣播之廣告（49%）獲得副食品添加方面的知識；有約三分一的母親由報章雜誌（35%）、醫護人員宣導取得知識（32%）；只有 3% 的母親接受嬰兒奶粉公司人員宣導或公司的宣傳單所傳播的資訊。

表五：嬰兒母親對於餵哺母乳方面的資訊來源

資訊來源	人數 (人)	百分比 (%)
親友	133	66.5
護理人員	56	28.0
自行看書	54	27.0
醫師	38	19.0
有關機構	8	4.0
其他	7	3.5

表六：嬰兒母親對於嬰兒副食品添加方面的資訊來源

資訊來源	人數 (人)	百分比 (%)
親友	144	72.0
嬰兒哺育書籍	116	58.0
電視等廣播之廣告	98	49.0
報章雜誌	70	35.0
醫護人員宣導	64	32.0
嬰兒奶粉公司(人員 宣導或宣傳單)	6	3.0
其他	2	1.0

(四) 嬰兒母親對於嬰兒飲食問題尋求解決的管道

由表七（嬰兒母親對於嬰兒飲食問題尋求解決的管道）發現，當嬰兒母親對於嬰兒飲食發生問題時，最多人會找親友及長輩詢問，占超過一半 60.0%，其次 39.5% 會根據過去的經驗解決問題，分別有 34% 及 32.5% 的母親詢問護理人員及醫生，31% 的母親由報章雜誌尋找答案，少數母親會經由衛生單位的宣導資料（12%）、媽媽教室（8%）、電視廣播節目（7.5%）、奶粉公司人員（2%）尋求解答。

表七：嬰兒母親對於嬰兒飲食問題尋求解決的管道

問題尋求解決的管道	人數 (人)	百分比 (%)
親友、長輩	120	60.0
自己的經驗	79	39.5
護理人員	68	34.0
醫生	65	32.5
報章雜誌	62	31.0
衛生單位的宣導資料	24	12.0
媽媽教室	16	8.0
電視廣播節目	15	7.5
奶粉公司人員	4	2.0
其他	2	1.0

四、結論與建議

整體而言母親營養知識不理想，平均分數只有約 67 分，其中「一歲內嬰兒不可食用鮮奶」、「必須補充維生素否則容易營養不良」、「開始添加蛋類時，從蛋白開始」、「加入高蛋白奶粉可促進嬰兒生長發育」、「哺餵母乳可延後添加固體食物時間」、「添加麥粉可與奶粉泡入吸食比較方便」六題答對率低，只有 24.0 至 60.0%。尤其「添加麥粉可與奶粉泡入吸食比較方便」一題，只有 24.0 的母親答對，這幾個题目的相關知識應是未來嬰兒營養知識推廣應該加強的部份。

嬰兒母親在母乳哺育或是副食品添加方面的資訊來源都以選擇親友為最多，乃至母親對於嬰兒飲食產生問題時，也是選擇請教親友及長輩的人最多，是因為相信親友的經驗，或是不知道其他管道，仍需進一步研究，同時由親友處得到的營養知識是否正確，仍待查證，但是由此發現，相關機構進行營養教育時應涵蓋嬰兒母親的重要親友。由研究中也發現，經由政府文宣品取得資訊的人數在五分之一以下，顯示政府文宣品並未對一般民眾發生效益，值得在檢

討文宣品的利用及分發方式。

未來營養教育的內容除了參考嬰兒母親得分比較低的營養知識之外，母親的希望獲得的營養知識也是推廣重點之一。營養知識以本研究中發現有約一半的嬰兒母親希望了解「奶水不足如何處理」，顯示未來宣導母乳推廣時應以處理奶水不足問題第一優先。有關對於母親希望獲得副食品添加方面的知識，有超過一半的嬰兒母親希望了解「嬰兒是否對新的副食品適應的判斷」，也有約三分之一的母親希望獲得關於「嬰兒不吃如何處理」的資訊。對於如何增加母乳量、判斷嬰兒是否適應新的副食品、及嬰兒不吃副食品的處理方法，都應該是相關嬰兒營養教育應加強的重點。



五、參考文獻

1. Kemm JR (1987) Eating patterns in childhood and adult health. *Nutr Health* 4:205-215.
2. 鄭心嫻、謝麗華、陳金發、謝明哲 (1995) 台北高雄兩市國小高年級學童飲食與體位調查。中華營誌 20: 93-104。
3. 于祖英 (1997) 兒童保健, p. 104-106, 匯華圖書出版有限公司, 台北市。
4. 孔慶聞、林佳蓉、陳慶華、葉寶華 (1998) 幼兒營養與膳食, p. 140-141, 永大書局, 台北市。
5. 林薇、洪久賢、李大偉(1986): 我國中等學校營養課程教師之營養知識、態度、行為研究。行政院國科會 NSC76-0301-H003-12。
6. 魏燕蘭、林薇、蕭寧馨(1992): 我國護理人員的營養知識調查研究。中華營誌 17:173-183。
7. 胡雪萍、劉珍芳(1996): 醫生籍醫學院學生營養知識的認知及評估。行政院國科會 NSC84-2511-S038-001-G。
8. 林薇、梁雅雯、陳惠欣(1998): 台灣地區實習及住院醫師營養知識調查研究。中華營誌 23: 43-55。
9. 黃春雄、李鴻森(1996): 幼稚園保育人員及學童家長對營養知識態度及行為研究。台灣省副右衛生研究所報告。
10. 謝秀杏、林佳蓉、陳師瑩 (2001): 台灣地區學齡前托兒中心教保人員營養知識之調查研究。健康促進暨衛生教育雜誌 21: 21-36。