



## 與我們聯繫

致電 Contact a Family，電話是：  
**0808 808 3555**

開放時間：週一到週五早上 10 點 ~  
下午 4 點以及週一 下午 5:30 ~  
晚間 7:30

這是免付費電話

我們很樂意提供訊息給家庭、朋友或跟這些家庭很親近的人。

線上訊息：

[www.cafamily.org.uk](http://www.cafamily.org.uk)

[www.makingcontact.org](http://www.makingcontact.org)

本手冊可於 Contact a Family 取得，  
並提供多種語言的譯本。



This leaflet has been produced as part of the *Parents and Paediatricians Together* project and funded by the Big Lottery Fund.

Registered Office: 209-211 City Road,  
London EC1V 1JN  
Registered Charity Number: 284912  
Company limited by guarantee  
Registered in England and Wales No. 1633333  
VAT Registration No. GB 749 3846 82

儘管手冊資料的編輯及準備已盡量謹慎，希望確保內容的正確性，但 Contact a Family 不為手冊內容的錯誤負責。

## 電話翻譯服務

您可致電 Contact a Family，該處提供超過 100 種語言的合格翻譯人員，可以協助提供訊息給您。

使用這項服務：

- 致電 Contact a Family，電話是：**0808 808 3555**。
- 請告訴他們您的電話號碼。
- 請告訴他們您需要翻譯的語言。
- 如果可以的話，用英語告訴他您需要哪些幫助。
- 幾分鐘之後，會有專人回電給您，翻譯人員會在電話中協助您。



## 餵食與飲食

從孩子出生開始，餵食就是母親的天性。如果兒童拒絕食物或飲食困難，可能讓父母非常焦慮、無助並感到挫敗。殘疾兒童可能因為許多原因而造成餵食困難，他們可能會：

- 覺得咀嚼、吞嚥或消化某些食物很困難。
- 行動受限，所以要自行餵食更加困難
- 有學習上的障礙，對他們來說學習或理解飲食以及用餐時間的恰當行為很困難。
- 不願進食，或只吃特定的幾種食物。這可能與特殊的醫療狀況有關。
- 因為醫療的問題，被禁止像嬰兒一樣餵食或吸吮，之後發現要發展這些技巧變得更困難。

如果您的孩子有飲食問題，向健康領域的專業人士尋求協助是非常重要的。專業人士能夠核對可能的醫療緣由，並提供處理問題的建議。

通常需要堅持和耐性才能讓用餐時間不成為戰場，並且使孩子和父母都因為彼此而感到挫敗。通常父母和遇到類似狀況的人聊過之後，會覺得有幫助，**Contact a Family** 可以協助您找到兒童特殊醫療狀況的支持團體，同時引導您和居住在附近區域的父母親認識。

詳情表列出了一些可能造成飲食困難的**生理問題**，並提供幾個秘訣和點子幫助您處理**用餐時間**的問題，還提供**其他**可能對您有幫助的**組織**訊息。



## 影響飲食 / 餵食的生理問題

**吸吮困難** — 很多新生兒一開始都會遇到問題，這不表示他們會出現長期性的醫療狀況。在特定的狀況下會出現吸吮困難，像是唇顎裂和腦性麻痺，這個問題非常早出現，而婦產科病房的工作人員、助產士或健康訪視員應該都能提供您建議。

**斷奶** — 這是小孩子從流質食物進入固態食物的過程，有些孩子覺得咀嚼固態食物很困難，所以從乳汁改吃半固態食物，再進入固態食物的過程對他們來說更為困難。然而，對有些吸吮困難的小孩來說，吃半固態食物卻比較容易，所以斷奶之後生長狀況更佳。健康訪視員可以給您建議。

**咬合反射** — 在餵食過程中，當孩子在物品放入嘴巴時，立即「閉合」並咬住該物品時會發生。孩子並非有意這樣做，言談與語言治療師可以提供有益的技術建議，而使用塑膠湯匙會降低嘴巴受傷或傷害牙齒的機會。

**噎到** — 經常噎到可能對兒童及照護者造成相當大的焦慮感。醫師、健康訪視員、兒科醫師或語言與言談治療師應該能提供您建議，告訴您如何預防噎到以及發生時應當如何處理。

**便秘** — 當兒童無法開放腸道時會發生。可能肇因於醫療問題、特定食物類型的進食量不足、液態食物攝取不夠或行動力下降的後果。健康訪視員、兒科醫師或兒童的家庭醫師都可以幫助您。

**牙醫照護** — 餵食困難可能的原因是牙齒閉合在一起的方式出了問題，或是牙齒問題造成疼痛的結果。要保持殘疾兒童的牙齒清潔是比較困難的，建議您經常請牙醫協助檢查，而找有過殘疾兒童醫療經驗的社區牙醫可能是必要的。

**逆流** — 即已經嚥下去的食物又回到通往胃部的食道管，造成進食過程及進食後的不舒服，甚至可能導致嘔吐。發生逆流情況時，務必讓醫師檢查，並提供治療的選擇。

**嘔吐** — 經常嘔吐可能讓人相當苦惱。對身體障礙兒童而言，改變兒童的姿勢並避免飲食之後太快躺下可能改善情況，如果反覆出現的話，必須尋求健康訪視員或家庭醫師的協助。

## 自主飲食

殘疾兒童得花更多時間學會自己餵食，然而，當他們逐漸長大，多數兒童喜歡自主飲食，而且靠別人餵食會覺得相當沮喪。協助殘疾兒童發展自主餵食的技巧得花一些時間，然而在發展的同時也對其他領域有所裨益，像是語言發展、動作和手眼協調。



## 設備與用具

多數的嬰兒可以用一般為幼兒設計的湯匙餵食，在大街上的商店就可以買到。當兒童成熟並開始希望自己餵食時，有許多用具可以協助他們。特殊的碗盤、杯子、適宜的餐刀和止滑墊，都有助於讓菜餚保持在固定的位置，另外專用的圍兜能讓食物不沾在衣物上。職能治療師可以提供最合宜的建議給您。

**飲食** — 營養而且均衡的飲食對健康維護來說是相當重要的。健康訪視員和營養師可以提供適當的飲食建議。如果咀嚼及吞嚥有問題的話，語言與言談治療師可以建議您適當的食物組織和硬度。應該可以增加兒童可接受的食物範圍。

## 管子餵食

有時候對於無法適當吸吮或吞嚥的嬰兒來說，必須以管子餵食讓他們得到充分的營養。

將**鼻胃管 (NG 管)** 插入胃部，管子通過鼻子後導向胃部。

**胃造口管**則通過微小的切口置入腹部，並直接進入胃部。需要手術才可完成。

兩種管子都顯示對某些人有幫助。管子餵食可能是短期的程序，有些狀況下則是永久的需要。有時候，建議併用管子餵食和一般從口餵食兩種方法。

**PINNT**：這是一個為孩子需以管子餵食的父母提供支持力量的團體，詳細資料刊載在本文結尾處。

## 用餐時間的小技巧

### 和家人一起吃飯

和家人圍坐在一起吃飯，有助孩子學習恰當的飲食行為。尤其對於有學習或聽力問題的孩子來說，特別有幫助，因為他們可以透過觀看的方式瞭解恰當的行為。父母可能覺得要安排像一般家庭般的用餐方式有點困難，若其他家庭成員在不同的時間來了又走的話更是如此。務必安排至少一人和孩子坐在一起吃飯，並盡量想辦法安排全家聚在一起用餐。

### 決定孩子用餐時間坐的位置

用餐規律定時有助兒童理解父母即將要求他的事情。試著選擇一組適合兒童身形的桌椅。有些父母選擇讓孩子坐在電視機或影片節目前面，這樣一來他們飲食時就會分心。這可能會養成難以解除的壞習慣，而且在外出飲食時可能會造成一些問題。最好使用比較動態的方式分散孩子的注意力，而且容易搬移到主餐桌上，例如：孩子最愛的玩具或書籍。

### 讓孩子保持正確姿勢

如果您的孩子有身體上的障礙，他們可能需要支撐才能在正確的姿勢坐定。如果頭部往後傾斜的話，吃喝都是相當困難的。尋求物理治療師或職能治療師的建議。

### 餐食快要準備好時，提示您的孩子

如果孩子全神貫注於手邊的活動，而您突然要他停止活動過來吃飯，他可能會發脾氣。提示孩子餐食快要準備好了，您可以用說的方式或給他訊號，像是：把餐具放在桌上或給孩子看食物的圖片。

### 不情願的進食者

要讓孩子嘗試新的食物時，把新食物放在他喜歡的食物四周。千萬不要強迫他們吃不喜歡的食物。如果孩子坐在餐桌坐了一會兒並吃了一些食物，請讚美並獎勵他。如果他們不喜歡長時間坐在餐桌前，您可以試試用大型的倒數計時器計算他坐定的時間，時間到時允許孩子離開。使用計時器可以讓他建立「坐定時間」的視覺聯結。逐漸您可以延他的坐定期。再強調一次，千萬不要心急，且不要期待立即的改變。

## 可能造成問題的原因

試著辨識可能造成問題的原因。以下是幾個可能的原因：

- 他們並非維持著能舒服飲食的姿勢，看不到他們在吃些什麼，或是坐在大椅子上覺得不安全。
- 喜歡特定幾樣食物。有時候孩子會不喜歡特定食物的口感、嚐起來或聞起來的味道。紀錄孩子接受和拒絕的食物，看看是否有特定的模式。也可能只是影響所有孩子的「食物風潮」。
- 不喜歡餐具在嘴巴裡的感覺。金屬餐具和叉子比較容易出問題。
- 有些孩子喜歡看到食物在盤子裡面排成特定的順序，而且不喜歡食物全部混在一起。
- 被盤子裡大量的食物嚇到了。一開始最好只放上少量食物，之後想要的話再添加。
- 有些孩童偏好用手拿著小塊食物自己吃，而不要被人用湯匙餵食。
- 必須和特定的人坐得很近。
- 發出聲響或因其他家庭成員而分散注意力。

## 非社會行爲

如果您的孩子在餐桌上真的玩過頭，甚至經常把食物吐在地板上，試著不要給他任何回應，因為回應只會強化他的行爲並鼓勵他再做一次。要做到這樣並不容易。也千萬不要強迫他們進食，這可能會帶來更多問題。

## 切記

不論您是否因為他的飲食習慣感到壓力，記得別讓孩子感覺到，這可能帶來更多的焦慮並讓問題惡化。

### 您的孩子吃的夠不夠？

有時候您會覺得孩子一整天都沒吃什麼東西，因此記下他們吃下去的東西有時是必要的。您可以會很驚訝原來孩子吃了那麼多，即使是巧克力、甜食、炸馬鈴薯片！與健康專業人士討論孩子的飲食情況時，請帶著紀錄表。

### 取得專家協助

有些時候，父母需要專家的協助與支持。別猶豫，請和孩子的醫師、健康訪視員或護士談一談。試著從專業人士處取得協助的參考資料。營養師、社區護士、言談與語言治療師和職能治療師都擁有特殊的技能，可協助您和孩子。

詳情表可從 **Contact a Family** 取得，並提供多種語言的譯本。

## 實用的聯絡資料

**Contact a Family (聯繫家庭)** 為殘疾兒童的家庭提供訊息，無論他們的情況如何。他們提供超過 120 種不同語言的電話翻譯服務，以及譯成多種語言的資料，從網站上即可下載。

電話：0808 808 3555

週一到週五上午 10 點 ~ 下午 4 點；週一晚間 5:30 ~ 7:30。

電子郵件：helpline@cafamily.org.uk

網址：http://www.cafamily.org.uk

### **National Autistic Society (全國自閉症協會)**

為自閉症系列障礙 (ASD) 兒童的父母提供建議與訊息服務。他們提供超過 120 種不同語言的電話翻譯服務，以及多種語言的書面資料，可從網站下載取得。

電話：0845 070 4004

週一到週五 上午 10 點 ~ 下午 4 點

Autism Helpline,

The National Autistic Society,

393 City Road, London EC1V 1NG

電子郵件：nas@nas.org.uk

網址：http://www.nas.org.uk

### **PINNT (Patients on Intravenous and Naso-gastric Nutrition Therapy) (靜脈注射與鼻胃管營養療法病友組織)**

建議插管兒童的家長以鼻胃管餵食或靜脈進食。

電話：01202 481625

PO Box 3126

Christchurch

Dorset BH23 2XS

電子郵件：pinnt@dial.pipex.com

網址：http://www.pinnt.com

**Scope (英國腦性麻痺者關懷協會)** 製作關於腦性麻痺兒童餵食的詳情表以及光碟片，針對出生到六歲的兒童。

定價：£15.00

電話：0808 800 3333

週一到週五

上午 9 點 ~ 晚間 9 點，週末下午 2 點 ~ 晚間 6 點。

Cerebral Palsy Helpline

PO Box 833

Milton Keynes

MK12 5NY

傳真：01908 321051

電子郵件：

response@scope.org.uk

網址：http://www.scope.org.uk

