

# 【好聰敏3益生菌】哪些族群適合食用？初生嬰兒、懷孕孕婦或哺乳可以吃嗎？

■ [好聰敏3益生菌](#)適用嬰幼兒、兒童、青少年、成年男女、孕婦、哺乳、銀髮族皆可食用，想調整體質者、幫助維持消化道機能者、提升保護力都很適合吃喔。

初生嬰兒沒有出現敏感或消化問題，不需特別補充益生菌，出生0-6個月是寶寶建立腸道免疫系統的黃金時期，母乳就可以提供足夠的好菌和抗體喔，若是有出現敏感或消化問題時，才需要特別補充益生菌哦。

■ 一歲以上標準是一天一包空腹吃，食用搭配常溫開水補充。

■ 六個月至一歲嬰兒，標準食用量為一天半包，初次接觸益生菌產品可以先從一天1/3包開始吃，剩下的可以家人吃或密封後冷凍冰起來，若食用後，寶寶都很能適應，就可一天食用半包。

若寶寶年紀小無法自行吞食，可將好聰敏3益生菌粉末加入少量常溫開水調成泥狀或水狀餵食寶寶吃（請留意開水溫度不要超過40°C）

■ 未滿六個月嬰兒，食用劑量請洽詢[LINE官方客服](#)

■ [好聰敏3益生菌](#)適合所有年齡層食用，包含孕婦和哺乳媽咪喔！

做好寶寶預防從懷孕期間開始，孕婦在產前和產後哺乳期間食用[好聰敏3益生菌](#)，不但對自己好，也可兼顧寶寶防護力喔！

產品補充諮詢、健康、保健、營養諮詢，歡迎加入【[營養師諮詢](#)】，提供您最專業的營養保健建議。

# 好聰敏<sup>3</sup>

無添加 ★ 全年齡適用



嬰幼兒



青少年



成年男女



孕婦



哺乳媽咪



銀髮族