早產兒居家照護秘訣
文章

# 早產寶寶的厭奶大作戰

二月 13，2021

**1 MIN**




## 寶寶的厭奶期！

在添加副食品之後，寶寶接觸了與母奶不同的多樣食物，經常讓媽咪擔心不已的是寶寶有「喜新厭舊」的情況。寶寶不喝奶時，如果沒有疾病症狀，精神及或活動力都很好，可能要考慮是到了寶寶的「厭奶期」。建議媽咪依照寶寶的生理時鐘、作息循環，把握住寶寶最餓的時機，讓他專心、不受

影響的進食或喝奶，搭配寶寶喜歡的副食品，此時，只要持續確保寶寶的生長狀態都落在正常範圍之內，媽咪就不需要為寶寶厭奶而擔心了！

## 厭奶大作戰，媽咪的因應對策有：




## 在食物上做變化

在食物的種類上做一點變化，可以提高寶寶對食物的接受程度。例如，在食物的顏色上下點工夫，將胡蘿蔔、瘦肉、青菜、蛋黃…等各種顏色的食材做成粥，當成副食品餵給寶寶吃，不但營養豐富，寶寶也較能接受。另外，也可改變進食的方式，嘗試用湯匙餵食，也能讓寶寶因為新鮮感而接受。




## 減少外界的刺激

假若四周不斷有人走動或有吵雜聲，會更容易分散寶寶的注意力，因而忘記喝奶。因此，為寶寶營造一個安靜的進食環境，是非常重要的。




## 留意奶嘴的設計

有少數的寶寶厭奶，是因為奶嘴的口徑大小不容易吸吮，使他無法順利喝奶。媽咪們可以把奶瓶倒過來，若奶嘴是標準口徑，奶水就會呈水滴狀陸續滴出，而奶水滴的太快或太慢，都容易造成寶寶的不適感，而引起厭奶的情況。




## 諮詢兒科醫師

若寶寶喝奶量過少，甚至影響到生長曲線，建議諮詢兒科醫師共同討論合適的飲食計劃

早產或低體重寶貝出院後的營養至關重要，任何關於飲食上的調整或相關疑問，請務必諮詢專業兒科醫師。

## 重要聲明：

懷孕期間及分娩後攝取營養均衡的飲食，可幫助支持母乳餵哺。 寶寶出生後前6個月建議以純母乳餵哺，爾後應給予充足且營養的副食品，配合持續的母乳餵哺直到寶寶2歲及以上。