寶寶成長六部曲
文章

五部曲 一歲後銜接母乳的選擇

六月 30, 2026

1 MIN

1. 透過副食品與便便了解銜接母乳情形

家裡寶貝滿一歲了！爸爸媽媽是否對於寶寶成長的變化非常興奮及感動呢？
在這個階段，爸爸媽媽開始在飲食上傷透腦筋，希望自家寶貝能夠攝取充足的營養、健康長大。平時首要注重優質蛋白質的攝取，好的蛋白質能夠支持寶寶身體需要的關鍵成長營養，再搭配副食品補充全方位養分，寶寶就能夠輕鬆度過銜接母乳適應期囉！

蛋白質是人體中僅次於水的第一大營養素

蛋白質在人體中佔比僅次於水，並且參與重要人體機能，是構成人體的重要成分；好的蛋白質能幫助寶寶生長代謝、生理調節等運作，重要性不可或缺！



以下整理了寶貝在銜接母乳階段需要注意的關鍵金三角以及解決的小秘訣，讓寶貝輕鬆度過適應期！

關鍵金三角	成長配方攝取量	便便的狀況	其他身體表現
適應時期注意事項	寶貝滿一歲後，可以慢慢將副食品的量提高到7成以上，如果攝取量還沒有非常理想的話，部分可以用母乳或成長配方來協助。	寶貝此時期還是相當敏感的，所以在替換配方的過程中，可能便便的形狀、顏色與味道也會跟著也些許的變化。	注意寶寶的外觀變化及其他身體改變，並即時尋求專業醫師諮詢。
解決小秘訣	如果在副食品沒有增加的情況，寶貝喝的配方量比平時少，爸媽媽可以一匙一匙的慢慢替換到新配方，讓寶貝重新習慣。	轉換的過程中，盡量不要增加新的副食品，這樣也能夠較容易知道寶寶是否適應新的配方。	如果寶貝沒有嚴重的不適應，其實不需要太頻繁的替換配方。

2. 寶寶一歲發展檢核表

滿一歲寶寶的發展里程檢核表

1.（仰）能由躺的姿勢（俯臥或仰躺均可）自己坐起來

2. 可以和人維持目光對視，大人說話、笑、玩躲貓貓、拿出玩具就可以把他逗笑（坐）能自己坐穩數分鐘，不會搖晃或跌倒（仍須雙手撐地面、背部呈圓弓形無法挺直、或容易跌倒均不算通過）

1. 即使跟他玩，也很少發出聲音

2. 通常自顧自玩，大人反覆叫喚名字（或小名）多次仍然不理會，沒有任何抬頭、轉頭看、或回到大人身邊的反應

3. 通常無法安靜讓大人抱著坐在大腿上，一直動來動去抱不住，手四處抓東西停不下來

4. 持續出現不尋常的重複動作，如注視手、玩手、原地轉圈等行為

〈摘錄於內政部兒童局資料。〉

3. 寶寶成長營養推薦

雀巢能恩3幫助爸媽掌握寶寶”關鍵成長期”的關鍵養分，獨創優質蛋白+好吸收的檸檬酸鈣，提供成長茁壯所需營養，再加上BL益菌維持消化道機能，嗯嗯更順暢！消化能，好體能，腳腳有力站更

穩！

瞭解更多