寶寶1-2歲文章
文章

1~2歲換奶注意！拉肚子可能是幼兒成長配方比例沒抓好

一月 8, 2020

寶寶脫離母乳時，除了要選擇最貼近母乳成分的幼兒成長配方之外，也要選擇分子好消化的。而幼兒成長配方(12個月以上)又以基底成分區分為牛奶、大豆和水解配方和羊奶4種，建議媽媽選擇適合自己寶寶的。

Author(s): 審稿人 – 盧芳廷醫師

專家建議，如果是因應過敏、乳糖不耐症或是治療等需求時，最好一口氣更換會比較好。

1~2歲的寶寶即將脫離母乳，新手爸媽多少都會感到不知所措，不知道該如何選擇幼兒成長配方，以及擔心寶寶會出現拉肚子等不適症狀。別擔心，以下列出常見問題，告訴妳如何選擇適合家中寶貝的。

Q1□哪些情況需要換奶？

A1□通常醫師會建議餵母乳要餵到1歲後，甚至可以更久，但並不是每個媽媽都有源源不絕的奶水，可以持續供應到寶寶1歲之後，此時可嘗試用幼兒成長配方(12個月以上)來滿足寶寶成長所需。隨著寶寶成長到不同階段，需要更多關鍵營養，如果寶寶經常出現排便不順等不適症狀時，也需要評估。

Q2□不適應症狀有哪些？

A2□如果寶寶出現以下症狀，此時就該更換產品了。

- 嚴重濕疹(Eczema)□
- 腹脹、煩躁難安撫、腸絞痛等。
- 過敏症狀，如呼吸急促、蕁麻疹(Hives)□嘔吐。
- 血便。
- 解硬便甚且害怕大便。
- 體重遲滯不長甚至下降。

Q3□幼兒成長配方怎麼選？

A3□幼兒成長配方的成分類型，大致分為以下3種：

1. 牛奶蛋白配方：大多數幼兒配方奶粉都是用牛奶為基底，成分經過調整後變得更貼近母乳的組成比例，讓營養達到剛剛好的平衡，並使配方奶更容易消化。大多數的寶寶都能適應。
2. 大豆蛋白配方：適合診斷半乳糖血症(Galacosemia)或乳糖不耐症(Lactose intolerance)的寶寶，使用前可先諮詢醫師。如果要挑無動物蛋白的純素配方奶，大豆配方奶可能是妳最理想的選擇。
3. 水解配方奶：這種配方奶所含的蛋白質已經被部分或高度分解，可以降低因牛奶蛋白過敏

的機會，更好消化吸收。
4.　　羊奶配方奶：未滿一歲不可喝瓶裝羊奶,而市售配方羊奶粉經添加葉酸以及調整電解質之後,營養成分與牛奶蛋白配方無太大異,目前並無實證有更佳的保護力。羊奶配方不適用於對牛奶蛋白過敏的寶寶，因為兩者所含的蛋白質非常相似。另有研究發現，配方羊奶中的天然寡糖(Oligosaccharides)可改變細菌叢生態。



Q4幼兒成長配方比例和注意事項?

A4許多人會用循序漸進的方式，因為擔心一口氣換新的會讓寶寶產生不良反應。但是如果是因應過敏、乳糖不耐症或治療等需求時，建議一口氣直接更換。治療完畢可漸進式更換回原本配方，則可採取4階段方式，將寶寶平時每餐的奶量分為4等分，第1階段以3/4目前配方，混入1/4新配方；第2階段則為1/2目前配方加上1/2新配方，依此類推，每個階段都加1/4的新配方奶，到了第4階段即是完整的新配方。
小提醒，每個階段都建議維持1~2天，再進入下一階段。記得在泡奶前先洗手，使用煮沸過的沸水冷卻後再加入奶粉，並仔細遵循包裝上的混合和存放說明。



Q5銜接母乳的幼兒成長配方怎麼選？

A5：1歲以上兒童仍應持續使用奶製品，包括母奶，幼兒成長配方奶，或是鮮奶，且建議量在每日500毫升左右。1歲之後可以讓寶寶開始喝一般全脂奶，但是媽媽也可以選擇添加營養的幼兒成長配方，方便又完善地給寶寶充足的營養，幫助奠定寶寶的保護力與學習力。

不過請記得，有任何問題請先請專業醫師評估，再替寶寶更換會比較好喔！



寶寶換奶4大種類

牛奶蛋白配方
更貼近母乳組成比例，更易消化

大豆蛋白配方
純素配方奶，適合對牛奶蛋白過敏或乳糖不耐症的寶寶

水解配方
蛋白質已經被部分或高度分解，更好消化吸收

羊奶配方
天然寡糖改變細菌叢生態，但不適於對牛奶過敏的寶寶

參考

- SWITCHING FORMULAS.(link)
- Infant formula: Your questions answered.(link)
- Goat milk formula could benefit infant gut health.(link)



立即分享