寶寶1-2歲文章
文章

# 寶寶換奶：母乳銜接應對方式

一月 8, 2020

寶寶的主食以奶為主，而母乳和幼兒成長配方則是寶寶的兩大營養來源。

**Author(s): 審稿人 – 盧芳廷醫師**

*幼兒成長配方畢竟不像母奶好消化，而且不同品牌的配方奶口味也有些許差異，且大多由牛奶製成，有些寶寶可能會對牛奶蛋白過敏，因此不適應症狀其實並不罕見。*

若媽媽持續地哺乳，在最佳情況下，母乳可以一直哺育到2歲左右，但是由於工作繁忙和寶寶對奶的需求下降，不少媽媽在寶寶1歲後，就會換奶改以幼兒成長配方餵寶寶。

## 為什麼會造成不適？

寶寶從母乳換奶成幼兒成長配方，或是更換品牌，由於寶寶的腸胃發展尚未完全成熟，幼兒成長配方畢竟不像母奶好消化，另外配方奶大多由牛奶製成，有些寶寶可能會對牛奶蛋白過敏。另外，不同品牌的配方奶口味也有些許差異，因此不適應症狀其實並不少見，但只要媽媽們了解如何應對就不必擔心。

不建議在寶寶頻繁地更換幼兒成長配方品牌，因為這個階段的寶寶腸胃功能仍在發展中，應該盡量以相同的蛋白配方為主。



對於沒有嘗試過幼兒成長配方的寶寶而言，可能引發排便問題，但不代表需要馬上就醫或更換配方。以拉肚子為例，首先要了解原因，假如寶寶拉肚子又合併發燒症狀，應先就醫確認是否罹患腸胃炎。一般來說，更換幼兒成長配方的方式有直接更換跟漸進式更換，若寶寶有明顯過敏症狀，例如皮膚起紅疹、對牛奶蛋白過敏或乳糖不耐症(Lactose intolerant)，建議直接更換。若是單純消化不適應，則建議漸進式更換，觀察1~2餐，看症狀有無減緩，如果症狀仍持續，則應就醫診斷。

如果寶寶發生脹氣，除了因換奶引起不適之外，也可能是因為寶寶在喝奶或哭泣時，吃進太多空氣，建議媽媽們幫寶寶拍嗝，將多餘的氣體從體內排出。

此外，母乳寶寶的便便形狀較稀，且很少排便不順，但是寶寶在接觸幼兒成長配方後，大便就容易結塊、排便間隔變長，所以建議可以給寶寶蔬菜泥或果泥等副食品，提供纖維幫助腸胃蠕動，或者按摩寶寶肚子也能達到促進排便的功效。



## 先與醫師討論再考慮換奶

由於腸胃不適症狀也可能是疾病所引起，像奶蛋白過敏或乳糖不耐受，因此需要一段時間觀察，同時配合醫師看診做檢查，才會確知造成寶寶不適的原因，因此建議媽媽們，如果發現寶寶疑似因換奶而出現不適，請先繼續餵奶一兩天，觀察症狀有無持續或惡化，假如逐漸改善，那就沒有立刻換奶的必要；如果症狀沒有好轉，那就應該前往醫院接受醫師的建議。




# 寶寶換奶3注意事項



1 不頻繁更換
幼兒配方食品



2 有過敏症狀，直接
更換幼兒配方食品



3 先與醫師討論，
再考慮更換

## 重點摘要:

- 建議先與醫師討論後，再考慮更換奶粉。
- 寶寶脹氣時可以幫他拍嗝，排便不順則可以用按摩的方式舒緩。

## 參考


- Pregnancy Diet & Nutrition: What to Eat, What Not to Eat. (link)
- Gas Pain Symptoms in Children (link)
- Constipation in Babies: Signs, Causes, and Cures.(link)
- SWITCHING FORMULAS. (link)
- Should You Mix or Switch Between Different Baby Formula Brands?(link)







立即分享