寶寶1-2歲文章
文章

寶寶厭奶要換奶？1歲以上幼兒成長配方怎麼選？

5 月 12, 2020

因換奶導致不適應的狀況很多，隨著寶寶成長，父母也需要因應生長階段而更換不同的配方食品。一般建議用循序漸進的方式，按比例慢慢取代舊幼兒成長配方，不過也有專家建議，若因過敏或不適症狀需要換配方，直接一次整個換掉會比較好。

Author(s): 審稿人 – 邱敏甄營養師

無論選哪種配方或因什麼原因換配方，都請先諮詢醫師。

寶寶滿4-6個月後開始搭配副食品，飲食以母奶及副食品為主。其中，母乳是最好的，但當寶寶一歲以後，母乳不足或因多種原因導致無法哺餵母乳時，就需額外補充奶類的營養。而奶類因含主要寶寶成長所需的蛋白質，因此奶類的攝取非常重要。在從母乳更換到配方食品時，媽媽常會碰到許多狀況，像是寶寶對配方食品有不適反應，例如有厭奶症狀、腸胃不適、腹瀉等，爸媽就應考慮更換配方食品。但換奶其實是有撇步的。以下替家長們整理需要換奶的情況、換奶的注意事項，以及配方食品的選擇要點。

哪時候該換奶？

寶寶在各個成長階段所需的營養不一樣，如果寶寶經常腸胃不適、吐奶、等狀況，就要考慮換配方食品。且建議諮詢專業醫師找到適合的替代選項。

寶寶厭奶怎麼辦？如何幫寶寶換配方？

很多爸媽可能都會擔心更換配方食品會引起寶寶的不適，或是影響寶寶的消化和排便情況。像是各家配方食品因成分比例不同而有不同的味道，可能讓比較敏感或挑嘴的寶寶因味覺不太一樣而有厭奶症狀，切忌家長們因寶寶厭奶而高頻率的換配方奶粉，因為那才真的會容易造成寶寶不適。



對於換奶的方式，有些專家建議要循序漸進，按比例慢慢加入新的配方並減少舊的配方，直到完全取代舊的配方。而在漸進式換奶的過程中，如果妳覺得寶寶對於某種比例混和的配方食品的表現和反應都很穩定，並符合產品標示的混和說明，也可以考慮暫時維持該比例的混和比例給寶寶喝。

不過若是因為過敏、乳糖不耐症(Lactose intolerance)或醫療治療，而需要更換寶寶的配方，一般建議直接一口氣換新的，而不是循序漸進。除非在換奶後有嚴重嘔吐、血便等狀況，必須立刻送醫檢查治療，不然爸媽可以觀察寶寶的狀況，選出最適合的配方食品。

如果爸媽想循序漸進地換配方食品，不妨採用以下方式，1個階段維持1~2天後，再進入下個階段，共採4個階段。假設寶寶的奶量是120毫升，計算方式如下：

1. 目前的配方：新配方=3：1(目前的配方奶90毫升+新配方奶30毫升)
2. 目前的配方：新配方=2：2(目前的配方奶60毫升+新配方奶60毫升)
3. 目前的配方：新配方=1：3(目前的配方奶30毫升+新配方奶90毫升)
4. 120毫升的新配方奶

如何挑選配方食品？

以牛奶為基底的配方奶來說，都含有來自乳糖的碳水化合物以及蛋白質，僅有些微小差異，例如乳清和酪蛋白的組合不同。此外，不同配方奶中的脂肪來源，也可能來自不同種類的油。以下介紹以牛奶和大豆為基底的2種配方奶特色，以及選擇的方法：

1. **牛奶蛋白配方奶**
   市面上大多數的配方奶都是以牛奶蛋白為主，因為它所包含的蛋白質、碳水化合物和脂肪的平衡是最理想的，但因要顧及寶寶成長階段不同營養及熱量攝取，家長可以視情況提供寶寶調整配方比例的配方奶。在配方奶的種類上也有非常多的選擇，例如有些額外添加葉黃素、膽素□DHA及神經鞘磷脂等營養素，有助寶寶的學習力發展。媽媽可視情況挑選適合自己寶寶的配方補充營養。
2. **大豆配方奶**
   主要是用植物蛋白製成，也容易消化，對患有乳糖不耐症或是對牛奶過敏的寶寶，以及純素家庭，都是很不錯的選擇。

無論在哪種情況下換配方奶，或想補充適合的營養，都請先諮詢專業醫師。



漸進式更換

幼兒配方食品的方法

4 階段更換方式，每階段維持1~2天

	目前的配方	新的配方
階段1	75%	25%
階段2	50%	50%
階段3	25%	75%
階段4	120ml的新配方奶	

因過敏或身體不適，則建議直接一次換。

重點摘要:

- 如果寶寶經常排便不順、吐奶或是身體不舒服，就要考慮更換配方。
- 大豆配方奶適合給對牛奶過敏的寶寶。

參考

- SWITCHING FORMULAS. (link)
- Should You Mix or Switch Between Different Baby Formula Brands? (link)
- How to buy baby formula. (link)



立即分享