# 1~2歲換奶注意!拉肚子可能是幼兒成長配方比例沒抓好

寶寶1-2歲文章

文章

1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<sup>2</sup>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。

### 02□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)







