

# 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，飲食以母乳及副食品為主。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。

—Wyeth® 惠氏®—  
母嬰專家

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](#))



—Wyeth 惠氏—  
母嬰專家

媽咪迎新禮

≡立即免費領取≡

立即分享