

# 臺北市托嬰教養資訊刊物

臺北市政府社會局委託國立臺北護理健康大學編製

## 如何為嬰幼兒戒掉親餵習慣



### 【小故事】

小蘭目前 13 個月，來托嬰機構之前是媽媽親自帶。雖然，母乳量大約只有 60cc，但疼惜孩子的媽媽都親餵母乳，小蘭邊吸母乳邊睡覺，導致睡覺就有吸母乳的習慣。當小蘭進到托嬰機構之後，午睡常睡得很不安穩(瓶餵接受度低)，晚上媽媽若不親餵則也很難入睡。因此，媽媽困擾的詢問托育人員：「該如何順利戒掉親餵呢？」。

### 【想一想】

嬰兒只能接納母乳或配方乳，但不論是選擇哪一種乳源，照顧者都會需要數小時餵奶一次。嬰幼兒進食受其氣質及生理發展而有不同的問題，例如，邊睡邊吸奶的寶寶，就會出現沒吃飽但想睡的不穩情緒，漸漸入睡的寶寶，頰肌缺乏足夠力氣吸奶，導致吸奶時間延長。因此，造成寶寶喝不夠睡不穩，照顧者也疲憊不堪。

如果，隔日仍須早起工作，夜間親餵的母親的勞累與壓力就更大。雖然，親餵母乳的好處極多，但當母親採取親餵方式，則餐餐都得自己哺餵，孩子熟悉母親溫暖的胸膛與心跳聲，餵奶的姿勢以及輕聲對話，習慣如此的進食與睡眠行為

模式，戒掉親餵是否會影響孩子的進食量以及睡眠品質？又何時改變親餵為瓶餵較好？以及如何改變這種飲食習慣呢？

### 【小提醒】

的確，寶寶依附在母親懷抱，聞著母親溫柔而甜蜜的氣息，吸吮著適合人體吸收及高營養成分的母乳，對寶寶而言，真是最安心的食材也是最開心的進食環境。但是，媽媽受限於現實環境需求而必需外出工作時，哺餵方式勢必得改變，這個改變既非母親更非嬰幼兒願意的。但是，這對於嬰幼兒而言，比心愛的玩具被剝奪更難受，因此，不得不審慎處理。

有計畫重回職場的媽媽，想要轉親餵為瓶餵，必須有計畫性的微調。一般而言，可嘗試從前2周開始進行。剛開始，建議從親餵搭配較少奶量的瓶餵，逐漸增加瓶餵的次數，讓寶寶在親餵混搭瓶餵過程中，由瓶餵取代親餵。在取代調整過程中，務必觀察寶寶吸吮及接受情形，循序漸進，讓寶寶有足夠的時間適應不同的喝奶方式。

在戒掉親餵時，同時需注意寶寶的營養攝取是否充足。因餵食方式的改變及懷抱時沒有媽媽的味道，以及缺乏讓寶寶安心的母親心跳聲，寶寶可能會有情緒出現。甚至，還伴隨胃口不佳，或是睡不安穩以及體重下降情形。所以，在餵食上，需綜合考量瓶餵母乳、配方奶及搭配適合寶寶腸胃吸收的副食品，並注意寶寶身高、體重及精神的狀態，才能戒掉親餵並兼顧寶寶的健康。母親擁著孩子親餵的相互依偎，不僅僅是滿足寶寶的營養需求，更是情感與安全依附的精神基

石。所以，再次提醒，戒掉親餵的寶寶，依然需要媽媽深情的擁抱與疼惜。

### 【小叮嚀】

1. 協助寶寶戒掉親餵需要足夠的時間，媽媽們千萬別著急。建議以緩慢、漸進方式進行，並嘗試讓其他家人協助餵奶。例如，鼓勵先生參與，讓寶寶漸漸習慣其他人的氣味、不同於媽媽的懷抱感覺及呵護。當媽媽觀察到寶寶在改成瓶餵鬧情緒的情形愈來愈少時，表示寶寶已慢慢在接受適應了。
2. 另外，可以每日作小筆記記錄寶寶進食的奶量（包含母乳及配方乳），或是副食品進食及情緒表現情形。同時，建議每周固定一日的測量身高及體重，就能更明確了解寶寶的基本健康狀況。
3. 建議媽媽回職場工作後，也可商請接手的照顧者，繼續觀察紀錄初步戒掉親餵寶寶的飲食及情緒，不同照顧者相互支持並正確交接，可幫助寶寶更快適應沒有親餵但依然愉悅的生活！。

---

感謝此篇小故事由臺北市私立漢妮托嬰中心提供！