
母乳和牛奶混合喂养，这些情况你该知道怎么处理

很多妈妈在孩子出生后，都会纠结于母乳和牛奶怎么搭配的问题。有的因为奶水暂时不够，有的因为要上班背奶困难，有的宝宝单纯排斥母乳或对牛奶过敏。“母乳授乳牛奶”这个说法听起来有点绕，其实就是我们常说的混合喂养。到底怎么喂才科学、孩子能接受、自己也能轻松点？这是每个选择这条路的人最先想知道的事。

母乳不够时，别急着全转牛奶

刚下奶那几天，母乳量不稳定是正常现象。不要因为一次喂不饱就慌忙去泡奶粉。可以先让宝宝吸两侧乳房各15分钟左右，母乳的刺激能促进泌乳。如果吸完后宝宝仍然哭闹、找奶、吞咽动作不明显，再尝试补充20到30毫升的配方奶。这样既能维持母乳的产量，又不会让孩子因为彻底吃不到而哭闹太久。

有些妈妈看到宝宝吃几口母乳就睡着，误以为吃饱了。其实新生儿容易吸着吸着就疲劳入睡，不是真正的饱。这种情况下可以先轻柔唤醒，换一下尿布再继续喂，还是不行再补充牛奶。每次先喂母乳，后补配方奶，这个顺序非常关键，能帮助维持母乳分泌的节律。

奶粉和母乳之间怎么切换，孩子才不闹别扭

最让人头疼的是，孩子习惯了母乳的甜淡和温度，突然换成配方奶会抵触。尤其是混合喂养之后，某些宝宝变得只认其中一种，拒绝另一方。这种偏好一旦形成，想改回来很累。

如果想让孩子两种都接受，可以试试在母乳喂养中途换奶瓶。比如先喂一侧乳房，宝宝吸得没那么急的时候，换成装有奶嘴和奶粉的奶瓶，再喂一两口，再换回另一侧乳房。反复几次，宝宝会习惯这两种口感交替出现的模式。奶嘴尽量选宽口径、低流量、柔软度接近乳头的，流速太快或太硬都会让宝宝在母乳和奶瓶之间产生落差感。

还有一点很多人忽略：冲泡配方奶的水温和浓度。如果用母乳的温度做参考，配方奶最好控制在38℃到40℃之间，不要用热水冲好再放凉，容易破坏营养成分。冲调比例严格按照说明，不要以为想让孩子多吸收点营养就多加一勺，浓度太高反而加重宝宝肾脏负担。

混合喂养后，这几种情况要留个心眼

有些宝宝换了混合喂养后，大便颜色、性状会变化。母乳为主的大便偏稀、金黄，添加奶粉后会变得更稠、颜色偏绿，这是正常现象。但如果持续发白、发红、有粘液或血丝，要带去医院看看。

还有容易跟妈妈较劲的就是宝宝胀气和吐奶。奶粉比母乳难消化，加上喝奶瓶时容易吞入更多空气，所以混合喂养的孩子如果老是哭闹、肚子鼓鼓的、拍嗝拍不出，可以考虑换一个防胀气的奶瓶，或者在喂奶中途多拍两次嗝。每次喂完奶后，竖抱15分钟再放下，能有效减少吐奶。

如果宝宝出现持续拒吃母乳、体重增长放缓、尿量明显减少（每天少于6次湿尿布），说明当前的混合方案可能需要调整。可以咨询医生，确认是否要暂时换成纯吸乳器泵奶喂养，或者更换低敏配方奶。

吸出来的母乳和冲好的奶粉，怎么存放和加热

有的妈妈会提前吸出母乳，放在冰箱备用。常温放置不超过4小时，冷藏可以保存3到5天，冷冻可以3到6个月。但配方奶不能这样囤，泡好后1小时内没用完就得倒掉。母乳和奶粉不能装在一个奶瓶里一起冷藏，因为母乳中的酶和抗体可能被奶粉中的成分影响，最好分开存放。

加热的时候，不要用微波炉。微波加热不均匀，容易烫伤宝宝。最好用40℃到50℃的温水隔水加热，过程中轻摇奶瓶让温度均匀。喂之前滴几滴在手腕内侧试温度，感觉温热不烫就刚刚好。

有的妈妈觉得孩子喝奶粉长得快，就慢慢减少了母乳次数，甚至断了母乳。其实母乳中的抗体、活细胞和低聚糖等成分是配方奶无法替代的，尤其在免疫力还没建立好的头几个月，能多喂一天是一天。混合喂养不是退路，而是一种务实的选择，关键是找到适合自己 and 孩子的节奏。

常见疑问

- 问：混合喂养的宝宝是否需要额外补充维生素D？答：所有纯母乳喂养或混合喂养的宝宝都建议从出生后几天起每天补充400国际单位的维生素D，配方奶中的含量不足以完全替代。

- 问：宝宝吃了母乳又喝奶粉，会不会肠胃受不了？答：大部分孩子都能适应，但如果出现频繁腹泻、便血、湿疹，可能对牛奶蛋白过敏，需要在医生指导下使用深度水解配方奶。

- 问：混合喂养要喝多少水？答：六个月以内的宝宝通过母乳和配方奶可以获取足够水分，不需要额外喝水。每次冲奶粉按说明加足量的水即可。