



## 給您的寶寶餵食配方奶

### 安全配製和儲存配方奶

### Feeding Your Baby Formula Safely Making and Storing Formula

人乳（母乳）是寶寶出生前 6 個月所需的唯一食物。寶寶 6 個月後，繼續餵食母乳，並輔以固體食物，直到孩子至少兩歲。

家長可能會出於多種原因給寶寶餵食配方奶。對於大多數配方奶餵養的嬰兒，我們推薦選擇從商店購買的由牛奶製成的嬰兒配方奶。給寶寶餵食嬰兒配方奶，直至其滿 9 至 12 個月大。

如果寶寶患有半乳糖血症（galactosemia），或出於宗教或文化原因不能飲用乳製品，我們才會建議使用以大豆為主要原料的嬰兒配方奶。

不要給寶寶餵食自製嬰兒配方奶、牛奶或其他動物奶。這些飲品不僅不安全，而且無法為寶寶提供生長發育所需的全部營養。

如果您對餵養嬰兒有任何疑問或疑慮，請聯繫您的醫護人員、公共衛生護士或哺乳顧問。您也可以撥打 **8-1-1**，聯繫 HealthLink BC，與註冊護士或註冊營養師溝通。

#### 嬰兒配方奶有哪幾種？

商店購買的配方奶有 3 種類型：即食型、濃縮液型和配方奶粉。即食型和濃縮液型配方奶在開封之前均為無菌（不含病菌）。配方奶粉則並非完全無菌。有關應給寶寶提供何種類型配方奶的資訊，請參閱 [HealthLinkBC File #69a 給寶寶餵食配方奶：事前須知](#)。

#### 如何清潔和消毒奶瓶和調製設備？

每次調製配方奶時，都要清洗奶瓶和餵食用品，然後對其進行消毒。消毒這一步驟，能殺死任何可能使寶寶生病的病菌。

##### 清潔：

1. 收集奶瓶、量杯、勺子等餵食用具
2. 用肥皂和溫水洗手用乾淨的毛巾拭乾

3. 用肥皂和溫水清洗水槽和備餐檯

4. 用熱的肥皂水清洗所有餵食用具使用乾淨的奶瓶刷刷洗奶瓶內部和奶嘴這個刷子應專門用於清洗奶瓶和奶嘴

5. 用熱水將所有用具沖洗乾淨

##### 消毒：

1. 把乾淨的用具放在大鍋內
2. 鍋內加滿水，直至所有用具都沒入水中不要蓋上鍋蓋
3. 待水沸騰後，繼續浸煮 2 分鐘
4. 用消毒過的廚房鉗將所有用具從鍋中夾出如不需要立即使用，可將用具放在乾淨的廚房紙或毛巾上，讓其自然風乾然後將其覆蓋並存放在乾淨處切勿碰觸用具內部可能接觸到配方奶的部位

如果您使用家用消毒器系統進行消毒，請遵循製造商的說明洗碗機起不到消毒的效果

#### 如何調製和儲存即飲配方奶？

即飲配方奶不需要額外添加水。您認為寶寶能喝多少，就把多少奶倒進消毒過的奶瓶裡。

將未開封的即食配方奶粉罐存放在陰涼乾燥之處。已開封的配方奶應放入冰箱冷藏，並用塑膠蓋或保鮮膜封蓋。丟棄開封 48 小時後仍未喝完的配方奶，或按產品標籤上的指示操作。

#### 如何調製和儲存濃縮液型配方奶？

若要調製濃縮液型配方奶，請遵守以下步驟：

1. 用電水壺或在爐子上用鍋燒水，並讓水滾開 2 分鐘。  
如果您使用電水壺，請確保它不會在水開時自動斷電
2. 讓燒開的水冷卻到室溫，然後與配方奶混合

3. 根據包裝上的指示，小心稱量並攪拌配方奶。產品包裝上會註明水與濃縮奶的比例

如果您一次性調配超過 1 瓶，請在流動的涼水或裝滿涼水和冰塊的碗中盡快冷卻多余的奶瓶。將多余的奶存放在冰箱中並在 24 小時內飲用。

將未開封的濃縮液型配方奶應存放在陰涼乾燥之處。已開封的配方奶應放入冰箱冷藏，並用塑膠蓋或保鮮膜封蓋。丟棄開封 48 小時後仍未喝完的配方奶，或按產品標籤上的指示操作。

### 如何調製並儲存配方奶粉？

遵循以下步驟，即可最為安全地調製配方奶粉：

1. 用電水壺或在爐子上用鍋燒水，並讓水滾開 2 分鐘。  
如使用電水壺，請確保水沸時水壺不會自動斷電
2. 待開水冷卻至 70°C ( 158°F ) 以上。低於 70°C ( 158°F ) 的水溫不足以殺死奶粉中可能存在的有害病菌。用電子測溫計測量水溫
3. 按照產品包裝上的指示，仔細稱量並攪拌水和配方奶粉。產品包裝上會註明水與配方奶粉的比例
4. 把配方奶冷卻到適宜餵食的溫度，並立即使用

如果您一次性調配超過 1 瓶，請在流動的涼水或裝滿涼水和冰塊的碗中盡快冷卻多余的奶瓶。將多余的奶存放在冰箱中並在 24 小時內飲用。

如果寶寶是足月出生且身體健康，您可以用煮沸 2 分鐘並冷卻至室溫的水來調製配方奶粉。配方奶調製完畢後，應讓寶寶立即飲用。

不建議使用配方奶調製機，因為機器可能無法保證安全的水溫。

未開封的配方奶粉應存放在涼爽乾燥之處。已開封的產品，要將蓋子蓋緊，並存放於涼爽乾燥之處。請勿冷藏。奶粉產品開封後，請在 1 個月內（即有效期之前）

用畢。可以在蓋子上寫下您第一次打開奶粉罐的日期，以方便記憶。

请务必將冰箱溫度調至 4°C ( 39°F ) 或更低，以安全儲存各種嬰兒配方奶。如果您不確定，可使用冰箱測溫計。

### 如何讓配方奶達到適合餵給寶寶的溫度？

剛調製好的配方奶粉還太燙，不適合餵食。可以把奶瓶放在水龍頭下用涼水沖，或放在裝有涼水和冰塊的碗中進行冷卻。

存放在冰箱中的配方奶，取出後可直接餵食，或溫熱後再餵給寶寶。根據寶寶的表現，您會知道他們的偏好。將奶瓶放入溫奶器或一碗熱水中加熱，但時間不應超過 15 分鐘。不要讓奶瓶圈蓋和奶嘴沾到自來水。

搖晃奶瓶 1 至 2 次，將幾滴奶倒在您的手腕內側，以此測量溫度。如果感到奶已經溫熱且不燙嘴，此時便可給寶寶餵食。

不要在微波爐中加熱配方奶，這樣不僅無法均勻加熱，還會導致局部過燙，從而燙傷寶寶的嘴。

一旦開始餵食，瓶中的奶必須在 2 小時內餵完。其後，要將瓶中剩餘的奶丟棄。不要在餵食期間再次加熱配方奶，或把還裝有剩餘配方奶的奶瓶再次放回冰箱。

### 外出時如何給寶寶餵奶？

如果您計劃外出，但不超過 2 小時，請把調製好的配方奶放在保溫包或有冰袋的冷卻箱內。並在 2 小時內餵完該配方奶。

若您計劃外出超過 2 小時，最安全的做法是隨身攜帶未開封的即食型配方奶。

### 如需更多資訊

如需更多有關嬰兒餵養的資訊，請參閱：

[寶寶的最佳機會](#)。

---

如需查找有關更多話題的HealthLinkBC文檔，請瀏覽[www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles)網頁，或訪問您當地的公共衛生單位。如需在卑詩省內獲取非緊急健康資訊和建議，請訪問[www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca)，或致電**8-1-1**（免費電話）。失聰和弱聽人士如需協助，請致電**7-1-1**。若您需要，我們亦可提供130多種語言的翻譯服務。