



以配方奶餵哺您的嬰兒: 踏出第一步

Formula Feeding Your Baby: Getting Started

母乳是嬰兒的最佳食物，而大部份的母親均可以餵哺母乳。在您決定以配方奶餵哺您的嬰兒前，請先聯絡區內的公眾健康護士、社區營養師、家庭醫生，或致電 8-1-1 向註冊護士或註冊營養師查詢。社區內有各種支援服務，幫助您以母乳餵哺您的嬰兒。

非母乳或捐贈人乳餵哺的嬰兒，應進食商業製造的嬰兒配方奶。

不要使用自製的配方奶，因為它們不能提供您嬰兒所需的營養。

您應該選擇那種配方奶?

購買奶粉

- 除非您的醫生或醫護人員有所指定，否則應該選購以奶為主的商業製造嬰兒配方奶。
- 為初生以至 9 到 12 個月大的嬰兒選擇加強鐵質的配方奶。
- 一歲以下的嬰兒毋須進食為較大嬰兒而設的配方奶。
- 購買及使用未過期的配方奶。切勿使用罐身凹陷或損毀，或是罐頂 / 底部凸起的貨品。

配方奶種類

- 即開即用 – 不用加水
- 濃縮流質 – 加水飲用
- 奶粉 – 沖水飲用
- 假如您沒有安全的水源，我們建議您採用即開即用的配方奶。
- 假如您家裡沒有冰箱，請向公眾健康護士、社區營養師或致電 8-1-1 向註冊營養師查詢應該選購哪種配方奶產品。

請閱讀及小心遵照有關使用和存放配方奶的指示。由於嬰兒配方奶未經消毒，因此曾經（雖然情況極為罕見）導致嬰兒染病。假如您的嬰兒不足一個月大、早產或生病，便必須在醫生的指示下使用嬰兒配方奶。否則，您應採用流

餵哺配方奶時需要使用甚麼器具?

- 奶瓶、瓶蓋、瓶蓋環及奶嘴。請向您的公眾健康護士查詢選用那種奶嘴。用完即棄式的奶瓶套裝，包括瓶子、瓶蓋、奶嘴及即棄奶袋，費用會較為昂貴。
- 奶瓶及奶嘴刷子。
- 若採用配方奶粉，則需要預備大鍋、量杯、匙羹、漏斗、鉗子及刀子各一。

如需更多資料，請參看HealthLink BC File (卑詩健康結連檔案) [#69b以配方奶餵哺您的嬰兒：安全地調製及存放配方奶。](#)

餵哺配方奶時應怎樣抱著嬰兒?

- 餵奶時將嬰兒抱在懷裡，或緊靠您。
- 以手托著嬰兒的頭部，使其稍為高於身體的水平，這樣嬰兒較容易吞嚥。
- 拿奶瓶時務必要保持一個適當的姿勢，好讓奶嘴大部份都進入嬰兒的口內，而奶嘴亦要充滿著配方奶。這樣可以防止嬰兒吞嚥空氣。
- 雖然您的嬰兒或會嘗試拿著奶瓶，但她要在第一年的稍後時間才能自行拿著奶瓶進食。
- 讓嬰兒自行調節吃奶的速度，切勿加以催促。

- 每次餵哺後要令嬰兒打嗝。若嬰兒吞嚥大量空氣，在餵哺一段時間後便要這樣做。
- 切勿將奶瓶擱在嬰兒的口中，這樣會令她窒息，或引致蛀牙。

您應該隔多久餵哺嬰兒一次？

當嬰兒有饑餓的跡象時（*饑餓或需要餵哺的信號*），便要進行餵哺。*飢餓的信號包括*：將手放入口、吮吸、四周翻拱（將頭部轉向抱著她的人，並經常張開嘴巴）、煩躁不安及哭泣。

在初生的首數月中，通常每隔 2 至 3 小時便餵哺嬰兒一次，或最少 24 小時內餵哺 8 次。嬰兒要在夜間吃奶的情況非常正常。嬰兒年紀漸長後，吃奶的次數通常會逐漸減少。

當您的嬰兒長出第一顆牙齒後，應該繼續按信號進行餵哺，但切勿讓嬰兒在日間或睡覺時長時間啣著奶瓶吃奶，因為這樣會形成蛀牙。

您應該讓嬰兒吃多少奶？

- 假如您的嬰兒生長情況良好，大可按她發出的信號進行餵哺。
- 初生嬰兒每次或會吃少至 1 安士(30 毫升)的奶。
- 大部份的嬰兒在首個月每次會吃大約 2 至 4 安士(60 至 120 毫升)的奶，然後份量會逐漸增加，直至每次吃大約 6 至 8 安士(180 至 240 毫升)為止。
- 毋須太執著於嬰兒吃了多少份量的奶，亦毋須在嬰兒沒有興趣的時候繼續哄他吃完整瓶奶。當嬰兒發出吃飽的信號時，應該停止餵哺。嬰兒吃飽的信號包括：合上嘴巴或把頭轉離奶瓶、推開奶瓶或餵哺的人，或是表現得非常輕鬆悠閑。

嬰兒應該以配方奶餵哺多久？

- 以配方奶哺養的嬰兒應該一直飲到 9 至 12 個月大為止。
- 以配方奶哺養的嬰兒通常毋須額外補充維他命。
- 當您的嬰兒 9 至 12 個月大，並已開始進食各類含豐富鐵質的固體食物時，您可以給他喝

經消毒和添加維他命 D 的牛奶或羊奶，以取代配方奶。

- 兩歲以下的幼童不應喝脫脂、1%、2% 牛奶及大豆飲品，因為這些飲料的脂肪含量太低。
- 兩歲以下的幼童不應喝米漿，因為這類飲品的脂肪及蛋白質含量太低。

嬰兒甚麼時候要開始進食固體食物？

- 當您的嬰兒 6 個月大時，除繼續飲用配方奶外，亦應開始進食固體食物。要知道更多開始餵食固體食物的資料，請參看 HealthLink BC File (卑詩健康結連檔案) [#69c 嬰兒的第一種食物](#) 及 [Toddler's First Steps](#)。
- 切勿在奶瓶內添加嬰兒麥片或其他的食物。加添麥片不會幫助嬰兒睡得更久。

欲知詳情，請參閱下列 HealthLink BC Files (卑詩健康結連檔案)：

[#69b 以配方奶餵哺您的嬰兒：安全地調製及存放配方奶](#)

[#69c 嬰兒的第一種食物](#)

[#19a 嬰兒牙齒護理](#)

要知道更多資料，請聯絡您區內的公眾健康護士、社區營養師，或致電 8-1-1 向註冊營養師查詢。

如欲了解較多 HealthLink BC File 課題，請瀏覽 www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm 網頁，或到訪您區內的公共衛生單位。

如要獲取卑詩省的非緊急健康資訊和服務，可點擊 www.HealthLinkBC.ca，或致電 8-1-1。

失聰或弱聽人士如需協助，在卑詩省內可致電 7-1-1。

我們可按要求，提供 130 多種語言的翻譯服務。