



以配方奶餵哺嬰兒：安全調製和存放配方奶

Formula Feeding Your Baby Safely Preparing and Storing Formula

母乳是嬰兒的最健康選擇。不能接受母乳餵哺的嬰兒，應進食市面上購買的加鐵嬰兒配方奶。如果你以配方奶餵哺嬰兒，便要確保安全調製和存放配方奶。否則，嬰兒便可能染病。

有何種配方奶可供嬰兒選用？

配方奶有好幾種，包括即食奶、濃縮液及奶粉等。

即食奶和濃縮液在開罐前仍保持消毒無菌。足月出生的健康嬰兒，可以進食即食奶、濃縮液或奶粉。如果使用奶粉，調製時便要分外小心。

如果嬰兒屬於高危，便要盡量食用即食奶或濃縮液。如果沒有即食奶或濃縮液，也可使用奶粉，但調製時要分外小心。

高危嬰兒分別指：

- 未足 2 個月大的早產嬰兒（早產嬰兒指妊娠期不足 37 周便出生的嬰兒），
- 出生時體重低於 2500 克且尚未足 2 個月大的嬰兒，以及
- 任何年齡，但凡無法正常發展免疫力或免疫系統減弱的嬰兒。

我應如何調製和存放即食奶和濃縮液配方奶？

按照標籤指示調製和存放即食奶或濃縮液配方奶。

濃縮液應與同等分量的開水混和，而開水要在之前煮沸然後冷卻才可使用。即食奶不用加水。

我應怎樣存放奶粉配方奶？

奶粉配方奶應存放在涼而乾爽的地方（但不要放在冰箱）。確保罐蓋緊封。

留意到期日。開蓋後便要在一個月內使用。為防忘記，可以把開蓋日期記下。

我應如何調製奶粉配方奶？

小心按照罐上的混和指示，留意正確調製配方奶應加入的水和奶粉分量。

用作調製配方奶的開水，可放入加蓋鍋子裡，然後在爐灶上煮沸，亦可放在不會自動關掣的水壺中煮沸。

- 把水燒至沸騰，然後繼續煮沸 1 分鐘。
- 用以混和奶粉的開水最少要達 70° C (攝氏) (即 158° F (華氏))。熱水可殺掉或存於奶粉中的細菌。
- 把開水混和奶粉前，先使用數字溫度計探測水溫。
- 把正確分量的熱水和奶粉加入經消毒的奶瓶中。小心避免燙傷。
- 把瓶蓋環和奶嘴放在奶瓶上，輕輕搖勻或旋轉奶瓶，以徹底混和奶粉和開水。

如果你的嬰兒是足月出生而又健康，又或是早產或出生時體重過低但現已超過 2 個月大，之前經煮沸的開水可以降至室溫才與奶粉混和。以這種方法調製的配方奶，應立時給嬰兒進食。

在卑詩境內，任何用作調製奶粉配方奶的食水均須在使用前煮沸 1 分鐘。食水包括自來水、樽裝水、家居過濾水及井水。如果你對食水供應有任何疑問，或是使用井水，請就嬰兒飲用食水問題請教區內公共衛生局。如果使用井水，便要檢查硝酸鹽含量，因為把水煮沸並不能除去硝酸鹽。如果井水的硝酸鹽含量高，你便要使用另一個水源。遵照區內所有公眾食水煮沸建議或通告指示，是十分重要的。

我如何冷卻經調製的奶粉配方奶？

用熱水調製的配方奶，會因過熱而令嬰兒無法進食。要快速冷卻配方奶，可把奶瓶放入流動的冷水或是冰水中，但要確保冷水低於瓶蓋環水平。

奶瓶冷卻後，確保溫度適中。餵哺嬰兒前，把配方奶滴在手腕內側測試溫度。

我應如何存放經調製的奶粉配方奶？

每次只調製一瓶奶粉配方奶，並在調製後立時餵哺嬰兒，是最安全的方法。如果你要預早調製多支配方奶，便要用最少達70°C (158°F) 的熱水調製，然後用流動的自來水或冰水快速冷卻，並存放在冰箱內。

存放尚未使用配方奶的冰箱，必須維持於4°C (39°F) 或以下，最多存放24小時。使用冰箱溫度計檢查冰箱溫度。任何未使用的已調製配方奶均須在24小時後棄掉。

適用於所有配方奶：

配方奶放入冰箱後應如何加熱？

配方奶可以冷飲或調較至人體溫度（暖和）。你可以使用下列方法加熱配方奶：

- 把奶瓶放在溫暖的自來水水流下面（避免奶嘴接觸到自來水）；或
- 把奶瓶放入一碗熱水或奶瓶加熱器中，但不要超過15分鐘。

切勿使用以下方法加熱配方奶：

- 把奶瓶放在爐灶上的熱水鍋中。這樣配方奶會在太快的時間內變得過熱。
- 把奶瓶放在微波爐內。配方奶的熱力不平均，可能會灼傷嬰兒的口部。

每次都要把已加熱的配方奶滴在手腕內側，以測試溫度。理想的溫度應該是剛好和暖。

配方奶在溫室下能安全放置多久？

把配方奶從冰箱拿出，加熱後立時餵哺嬰兒是最安全的做法。

確保奶瓶從冰箱拿出後2小時內便要食用。

每次餵哺後剩餘在奶瓶中的任何配方奶均要棄掉。不要把奶瓶放回冰箱，或稍後再把剩餘的配方奶餵給嬰兒。

已調製但尚未食用的配方奶，如放置在室溫中達2小時或以上，便須棄掉。

外出期間應如何以配方奶餵哺嬰兒？

如果外出，而你會在2小時內餵哺嬰兒，可以攜帶已調製好的配方奶。臨出門前，把已調製的冷凍配方奶從冰箱拿出，然後放在冷藏袋中，並加入冰包以保持冷凍。

如果你外出超過2小時，最好攜帶尚未開罐的即食奶。如果你使用濃縮液或奶粉配方奶，便要攜帶你可以在目的地安全調製所需的器具。

如要了解嬰兒配方奶的詳情，請參閱HealthLink BC File（卑詩健康結連檔案）#69a [以配方奶餵哺嬰兒：踏出第一步](#)或參閱加拿大衛生局（Health Canada）就調製和處理嬰兒配方奶的有關指南：www.hc-sc.gc.ca/fn-an/secureit/kitchen-cuisine/pif-ppn-eng.php。

如要知道更多詳情，請聯絡區內公共衛生護士、醫護人員，或致電8-1-1向註冊護士或註冊營養師查詢。

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。