



給寶寶餵食配方奶

事前須知

Feeding Your Baby Formula Before You Start

人乳（母乳）是寶寶出生前 6 個月所需的唯一食物。寶寶滿 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。給寶寶餵養嬰兒配方奶，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。這些食物不僅不安全，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。

絕大多數超市和藥房均可以買到嬰兒配方奶。請遵守標籤上的說明使用。請勿用額外加水稀釋配方奶。切

勿使用包裝凹陷、鼓起或有破損的配方奶產品。留意產品包裝上的食用期限，不要使用已過期的產品。

我可以給寶寶喝哪些配方奶？

足月出生（即妊娠 37 週或以上）的健康寶寶可食用任何類型的市售配方奶，包括：即食型、濃縮液型和配方奶粉。調製奶粉時應謹慎。如需更多資訊，請參閱 [HealthLinkBC File #69b 給寶寶餵食配方奶：安全配製和儲存配方奶](#)。

部分寶寶在食用配方奶粉後較易患病，應進食即食型或濃縮液型產品。這類寶寶包括：

- 妊娠未滿 37 週即出生，且目前尚未滿 2 個月的早產兒
- 出生體重低於 2500 克，且目前尚未滿 2 個月的寶寶
- 免疫系統脆弱，即如果接觸病菌，便很可能生病的寶寶

如果您不確信該買何種配方奶，請與醫護人員溝通。

給寶寶調製配方奶需要哪些器具？

調製配方奶餵食寶寶，您需要以下用品：

- 奶瓶、瓶蓋環、奶嘴、密封圈、瓶蓋
- 鉗子、勺子、攪拌器具、開罐器（如需要）

- 电子测温计（用於配方奶粉）
- 有蓋的大鍋或者用於煮水的電水壺
- 安全的飲用水（用於濃縮液型配方奶和配方奶粉）

如果無法獲得安全的飲用水，請使用即食型配方奶。您也可以使用商場購買的濃縮液型配方奶或配方奶粉，添加未曾開封的瓶裝水進行調製。如果不確信水源是否安全，請諮詢當地公共衛生部門。

如何清潔和消毒奶瓶和調製設備？

用肥皂和清水徹底清洗奶瓶。然後，對奶瓶和調製設備進行消毒。如需了解如何清洗和消毒，請參閱 [HealthLinkBC File #69b 給寶寶餵食配方奶：安全配製和儲存配方奶](#)。

奶嘴經過一段時間的使用就會出現磨損。扔掉出現裂縫、發黏或破損的奶嘴。新的一次性奶瓶襪袋無菌，可立即使用。每次餵奶都使用新的奶瓶襪袋。

怎樣給寶寶餵食配方奶？

- 餵奶時將寶寶抱在懷裡，或讓寶寶依偎著你。寶寶的頭部應該高於身體。要托著寶寶的頭部，使其更容易吞嚥
- 讓寶寶決定吃奶的分量。請勿催促或強迫寶寶吃完奶瓶中的奶
- 手持奶瓶時，要讓大部分奶嘴都進入寶寶嘴裡

- 輕微傾斜奶瓶即可，基本保持水平。這樣比較利於寶寶掌控奶的流量。奶嘴裡留有少量空氣於寶寶無礙
- 餵食後幫寶寶輕輕拍嗝。如果寶寶吞進大量空氣，在餵食中途就要為寶寶拍嗝
- 請勿將奶瓶倚靠在其他物體上，或者讓寶寶在睡覺時從奶瓶中啜吸配方奶。因為寶寶飲用的奶量可能過多或過少，而且可能被奶水嗆到，引發耳部感染和齲齒（蛀牙）。如需更多資訊，請參閱 [HealthLinkBC File #19 嬰幼兒牙齒護理](#)
- 雖然寶寶可能會嘗試自己抱著奶瓶，但一般要接近一歲時才能做得到。當寶寶能自己喝奶時，試著把配方奶盛在杯子里給寶寶喝

我該多久餵寶寶一次？

在出生的頭幾個月中，寶寶通常在 24 小時內至少進食 8 次。每次餵奶之間的時間間隔不固定。寶寶在夜間吃奶屬正常現象。每次餵奶時，寶寶進食的量都不固定，而且可能隨一天中的時間而變化。要留意觀察寶寶的飢餓信號。

當您注意到寶寶出現以下早期饑餓信號時，就要餵他們。寶寶發出的信號包括：

- 把手放到嘴裡
- 張開嘴，打哈欠或咂嘴

- 寶寶扭頭轉向抱著他們的人，嘴巴通常張開（這稱為覓乳反射）
- 在胸前或肚子上做出握拳的姿勢

我該給寶寶餵多少奶？

每個寶寶的情況都不盡相同。剛出生時，寶寶的胃都很小。初生寶寶一次吃奶的量可能很少。伴隨身體生長，寶寶在每次餵奶時的進食量會增加，每次餵奶的間隔會變長。

讓您的寶寶自己決定每次要吃多少。寶寶出現以下動作時，表示已經吃飽：

- 合上嘴巴
- 吮吸次數減少
- 將頭從奶瓶或餵奶者轉開
- 對吃奶沒有表現出興趣
- 入睡

寶寶吃飽就無需再餵食。餵食後，寶寶可能仍有吮吸動作。這是正常的行為。

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。

如果您的寶寶生長良好，並且其滿一週週齡時，每天有 6 片或以上濕尿布，則表示已攝入足夠配方奶。如果您擔心寶寶吃奶不足，請聯繫醫護人員。

如需更多資訊

如需了解更多有關嬰兒餵養的資訊，請參閱：[寶寶的最佳機會](#)。