



## 給寶寶餵食配方奶 未雨綢繆

### Feeding Your Baby Formula Before You Start

母乳是寶寶出生後最初6個月裡所需的唯一食物。寶寶開始吃固體食物後，您依然可以持續餵食母乳，直至其2歲以上。

家長可能會出於多種原因給寶寶餵食配方奶。部分喝母乳的寶寶也同時進食配方奶。如果您在哺乳方面遇到困難，請與醫護人員、公共衛生局護士或哺乳顧問聯絡。您也可以撥打**8-1-1**，聯繫HealthLinkBC，與註冊護士或註冊營養師溝通。

#### 我可以給寶寶喝哪些配方奶？

給寶寶餵食用牛奶製成的市售嬰兒配方奶，直至其9-12個月為止。如果寶寶患有半乳糖血症（galactosemia），或出於宗教或文化原因不能喝奶，我們才會建議使用以大豆為主要原料的嬰兒配方奶。

絕大多數超市和藥房均可以買到嬰兒配方奶。留意產品包裝上的食用期限，不要使用已過期的產品。切勿使用容器上有凹痕、凸起或其他破損的配方奶產品。

請遵循產品標籤上的指示來調製配方奶。

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，且無法為寶寶提供生長發育所需的全部營養。

#### 嬰兒配方奶有哪幾種？

嬰兒配方奶共有3種：即食型、液體濃縮型和配方奶粉。

即食型和液體濃縮型配方奶在打開之前均為無菌（不含病菌）狀態。配方奶粉則未經無菌處理。

部分寶寶在食用配方奶粉後較易患病，應進食即食型或液體濃縮型產品。其中包括：

- 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，即如果接觸細菌，便很可能生病的寶寶

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。調製奶粉時應謹慎。如需了解有關調製嬰兒配方奶的更多資訊，請參閱[HealthLinkBC File #69b 給寶寶餵食配方奶：安全配製和儲存配方奶](#)。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甚麼器具？

調製配方奶餵食寶寶，您需要以下器具：

- 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）
- 數字溫度計（僅用於調製配方奶粉）
- 有蓋的大鍋或者用於煮沸水的水壺
- 安全飲用水

如果無法獲得來源安全的飲用水，請使用即食型配方奶。您也可以使用未曾開封的瓶裝水來調製液體濃縮型配方奶或配方奶粉。如果不確信水源是否安全，請向當地公共衛生部門查詢。

#### 怎樣清洗寶寶奶瓶和器具以確保安全？

請徹底清洗奶瓶。然後，對奶瓶和調製設備進行消毒。消毒這一步驟，能殺死任何可能使寶寶生病的病菌。洗碗機起不到消毒的效果。如需了解有關消毒的更多資訊，請參閱

[HealthLinkBC File #69b 給寶寶餵食配方奶：安全配製和儲存配方奶](#)。

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，可供馬上使用。每次餵奶都使用新的奶瓶襪袋。請勿清洗並重複使用。

### 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液體流量。奶嘴裡的適量空氣不會對寶寶造成嚴重問題
- 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
- 不要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。因為寶寶的吃奶量可能過多或過少，而且可能被奶水嗆到，引發齲齒（蛀牙）和耳部感染。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。

如果寶寶一天（出生後4-6天）需要更換5次或以上尿布，生長發育狀況良好，就表明他們的進食量足夠。如果您擔心寶寶吃奶不足，請聯繫醫護人員。

### 更多資訊

若有任何與餵食寶寶相關的問題，請與您當地的衛生部門或醫護人員聯繫。您也可以致電 **8-1-1**，向註冊護士或註冊營養師諮詢。

若要瞭解更多有關嬰兒配方奶的資訊，請訪問加拿大衛生部 - 嬰兒配方奶（Health Canada - Infant formula）網站：

[www.canada.ca/en/health-canada/services/infant-care/infant-formula.html](http://www.canada.ca/en/health-canada/services/infant-care/infant-formula.html)。