



## 給寶寶餵食配方奶

### 未雨綢繆

## Feeding Your Baby Formula Before You Start

母乳是寶寶頭 6 個月所需的唯一食物。如果您母乳餵養寶寶有困難，請與您的醫護人員聯繫。您也可以撥打 8-1-1，聯繫卑詩省健康鏈接機構，與註冊護士或註冊營養師溝通。

如果您不能為寶寶提供母乳，請用從商店裡購買的（商業）嬰兒配方奶餵食寶寶。在調製配方奶時，一定要遵從標籤上的指示。如若不然，您的寶寶可能會發育不好和生病。

### 從哪裡購買嬰兒配方奶？

您可以從大多數食品雜貨店和藥店買到嬰兒配方奶。共有 3 種配方奶：即食奶、濃縮奶和奶粉。

一定要在包裝上的“最佳食用日期（use by）”或失效日期之前食用配方奶。請勿食用罐身有凹陷、凸起或其它損傷的奶粉。請勿自製嬰兒配方奶。家庭自製配方奶對寶寶不安全，而且不能為寶寶提供成長發育所需的全面營養。

### 寶寶需要甚麼配方奶？

購買用牛奶製作的配方奶。如果寶寶患有半乳糖血症，或者由於宗教或文化原因不能食用用牛奶製作的配方奶，則可選用用豆類製作的嬰兒配方奶。如果您不確信該買何種配方奶，請與醫護人員溝通。

### 足月出生的健康寶寶

如果寶寶足月出生（妊娠期 37 周及以上）並且身體健康，您可以給寶寶餵食即食奶、濃縮奶或奶粉。如果餵食配方奶粉，請仔細準備。若要瞭解更多資訊，請參閱 [HealthLinkBC File #69b 給寶寶餵食配方奶：安全配製並存儲配方奶](#)。

### 高危寶寶

如果出現以下情況，寶寶就被稱之為“高危寶寶”：

- 妊娠期不足 37 周出生（早產），且年齡小於 2 個月的寶寶。

- 出生時體重低於 2,500 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。

如果您拿不准寶寶是否屬於“高危寶寶”，請與醫護人員溝通。

如果寶寶是“高危寶寶”，並且正在餵食配方奶，則請使用即食奶或濃縮配方奶。如果您買不到任何一種液態配方奶，那就只能用嬰兒配方奶粉。一旦寶寶的年齡超過 2 個月，您就可以使用配方奶粉了。

### 給寶寶餵食配方奶粉需要甚麼器具？

調製配方奶餵食寶寶，您需要以下器具：

- 奶瓶
- 鉗子
- 奶瓶蓋
- 勺子
- 瓶蓋環
- 冰箱
- 奶嘴
- 安全飲用水
- 數字溫度計（僅用於調製配方奶粉）
- 有蓋的大鍋
- 燒水壺

如果您沒有安全的飲用水源，請使用即食配方奶。如果不確信水是否安全，請向當地公共衛生部門查詢。

## 怎樣清洗寶寶奶瓶以確保安全？

在寶寶至少 4 個月大之前，您必須對用來調製配方奶的奶瓶和工具進行清洗和消毒。消毒系指滅掉任何能夠導致寶寶生病的細菌。用洗碗機清洗是不能消毒的。若要瞭解如何消毒，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，寶寶吃完後即刻扔掉。

## 怎樣抱著寶寶餵食配方奶？

- 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。
- 讓寶寶決定吃奶的快慢。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，奶嘴裡要充滿配方奶。如果奶嘴內的配方奶不滿，寶寶可能會吞進空氣。吞進空氣會讓寶寶氣脹。
- 餵食後要為寶寶拍嗝。如果寶寶吞進大量空氣，在餵食中途就要為寶寶拍嗝。
- 切勿讓寶寶在睡覺時從奶瓶中啜吸配方奶。這會導致寶寶患蛀牙。若要瞭解更多資訊，請參閱 [HealthLinkBC File #19 嬰孩與幼兒牙齒護理](#)。
- 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？

讓寶寶指導您什麼時候給餵奶。當您注意到寶寶出現以下早期饑餓信號時，就要餵他們：

- 寶寶把手放到嘴邊。
- 寶寶做出吮吸的動作或發出吮吸的聲音。
- 寶寶把頭轉向抱著自己的人，並經常張開嘴巴（這被稱為搜索）。寶寶也可能會把手伸向抱著自己的人。
- 寶寶攥拳於胸前或腹部。

在出生的頭數個月中，通常每隔 2 至 3 小時便餵寶寶一次，或最少 24 小時內餵 8 次。寶寶在夜間吃奶屬正常現象。寶寶年紀漸長後，吃奶的次數通常會逐漸減少。

## 我該讓寶寶吃多少？

每個寶寶都與眾不同。讓寶寶決定每次該吃多少奶。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。
- 從奶瓶上挪開嘴，或者弓起脊背。
- 推開奶瓶或餵奶者。
- 身體放鬆，看起來在打瞌睡或正在入睡。

初生寶寶一次吃奶的量可能很少。在頭一個月裡，寶寶會逐漸增加配方奶攝入量。每次餵奶時，寶寶喝奶量多寡不一，並且數量每天都有變化。與觀察寶寶的喝奶數量相比，觀察其飢、飽信號更為重要。如果寶寶沒有興趣吃奶，抱著寶寶待一會兒，然後再次遞上奶瓶。如果寶寶還是沒有興趣，不要強迫寶寶喝奶。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。您也可以撥打 **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，請訪問健康加拿大人—嬰兒配方奶（Healthy Canadians – Infant formula）網站：

[www.healthycanadians.gc.ca/healthy-living-vie-saine/infant-care-soins-bebe/formula-formule-eng.php](http://www.healthycanadians.gc.ca/healthy-living-vie-saine/infant-care-soins-bebe/formula-formule-eng.php)

如欲了解較多 HealthLinkBC File 課題，請瀏覽 [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) 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](http://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。