



給寶寶餵食配方奶 安全配製和儲存配方奶 Feeding Your Baby Formula Safely Making and Storing Formula

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，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。

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。調製之前，請務必用肥皂和溫水徹底清洗雙手和操作區域。

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。如果不確定水質是否安全，請向當地公共衛生單位核實。如果不確定該給寶寶餵食哪種配方奶，請諮詢您的醫護人員。

如何清潔和消毒奶瓶和調製設備？

只要寶寶還在喝配方奶，您就應在每次調製時對奶瓶和設備進行清洗和消毒。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。步驟如下：

1. 將量杯、奶瓶、咬嘴、奶瓶圈蓋、密封圈、勺子、刀放到一起
2. 用肥皂和溫水洗手，並清洗水池和操作區域
3. 用熱皂水清洗所有奶瓶和設備。使用乾淨的奶瓶刷，來刷洗奶瓶內部和咬嘴；這個刷子應專門用於清洗奶瓶和咬嘴
4. 用熱水將所有用具沖洗乾淨
5. 把乾淨的用具放在大鍋內
6. 鍋內加滿水，直至所有用具都沒入水中。不要蓋上鍋蓋
7. 將鍋中的水煮沸，不要關火，再繼續煮兩分鐘
8. 用消過毒的廚房鉗將所有用具從鍋中夾出。如不需要立即使用，可將用具放在乾淨的廚房紙或毛巾上，讓其自然風乾，然後將其覆蓋並存放在乾淨處。切勿碰觸用具內部可能接觸到配方奶的部位

如何調製和儲存即食型配方奶？

即食型配方奶不需要添加水。您認為寶寶能喝多少，就把多少奶倒進消過毒的奶瓶裡。

未開封的配方奶應存放在涼爽乾燥之處。已開封的配方奶應放入冰箱冷藏，並用塑料蓋或密保膜封蓋。丟棄開封 48 小時後仍未喝完的配方奶，或按產品標籤上的指示操作。

如何調製和儲存液體濃縮型配方奶？

若要調製液體濃縮型配方奶，請遵守以下步驟：

1. 用燒水壺或在爐子上用鍋燒水，並讓水滾開 2 分鐘。請確保水沸時水壺不會自動斷電
2. 讓燒開的水冷卻到室溫，然後與配方奶混合
3. 根據包裝上的指示，仔細稱量並攪拌配方奶。產品包裝上會註明水與濃縮奶的比例

如果一次需調製 1 杯以上的配方奶，應將調好的奶迅速冷卻，然後放入冰箱冷藏，並讓寶寶在 24 小時內飲用。

未開封的配方奶應存放在涼爽乾燥之處。已開封的配方奶應放入冰箱冷藏，並用塑料蓋或密保膜封蓋。丟棄開封 48 小時後仍未喝完的配方奶，或按產品標籤上的指示操作。

如何調製並儲存配方奶粉？

遵循以下步驟，即可最為安全地調製配方奶粉：

1. 用燒水壺或在爐子上用鍋燒水，並讓水滾開 2 分鐘。請確保水沸時水壺不會自動斷電
2. 讓沸水冷卻，但水溫不應低於 70°C (158°F)。低於 70°C (158°F) 的水無法殺死配方奶中可能含有的病菌。用電子測溫計測量水溫
3. 按照產品包裝上的指示，仔細稱量並攪拌水和配方奶粉。產品包裝上會註明水與配方奶粉的比例
4. 把配方奶冷卻到適宜餵食的溫度，並立即使用

如果一次需調製 1 杯以上的配方奶，應將調好的奶裝入奶瓶中，迅速冷卻，然後放入冰箱冷藏，並讓寶寶在 24 小時內飲用。

如果寶寶是足月出生且身體健康，您可以用煮沸 2 分鐘並冷卻至室溫的水來調製配方奶粉。配方奶調製完畢後，應讓寶寶立即飲用。

不建議使用配方奶調製機，因為機器可能無法保持安全的水溫。

冰箱中的溫度必須保持在 4°C (39°F) 或更低，才能安全儲存任何類型的嬰兒配方奶。如果您不確定，可使用冰箱測溫計。

未開封的配方奶應存放在涼爽乾燥之處。已開封的產品，要將蓋子蓋緊，並存放於涼爽乾燥之處。不要冷藏。奶粉產品開封後，請在 1 個月內（及有效期之前）用畢。首次開封時，在蓋子上寫下當日期，幫助您記憶。

如何讓配方奶達到適合餵給寶寶的溫度？

剛調製好的配方奶粉還太燙，不適合餵食。可以把奶瓶放在水龍頭下用涼水沖，或放在裝有涼水和冰塊的碗內進行冷卻。

存放在冰箱中的配方奶，取出後可直接餵食，或溫熱後再餵給寶寶。根據寶寶的表現，您會知道他們的偏好。可以把奶瓶放在水龍頭下用涼水沖，或放在裝有熱水的碗中加熱，但時間不應超過 15 分鐘。不要讓奶瓶圈蓋和咬嘴沾到自來水。

搖晃奶瓶 1 至 2 次，將幾滴奶倒在您的手腕內側，以此測量溫度。如果感到奶已經熱了，但還不燙，此時便可給寶寶餵食。

不要在微波爐中加熱配方奶，這樣不僅無法均勻加熱，還會導致局部過燙，從而燙傷寶寶的嘴。

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放回冰箱。

外出時如何給寶寶餵奶？

如果您計劃外出，但不超過 2 小時，請把調製好的配方奶放在保溫包或有冰袋的冷卻箱內。並在 2 小時內餵完該配方奶。

若您計劃外出超過 2 小時，最安全的做法是隨身攜帶未開封的即食型配方奶。

更多資訊

如需了解任何與寶寶餵食相關的問題，請與您當地的衛生單位或醫護人員聯繫。也可以致電 8-1-1 向註冊護士或註冊營養師諮詢。

瞭解更多有關嬰兒配方奶的資訊，請參閱：

- [HealthLinkBC File #69a 給寶寶餵食配方奶：未雨綢繆](#)
- 加拿大衛生部 – 嬰兒配方奶：
www.canada.ca/en/health-canada/services/infant-care/infant-formula.html

如需查找有關更多話題的 HealthLinkBC 文檔，請瀏覽 www.HealthLinkBC.ca/healthfiles 網頁，或訪問您當地的公共衛生單位。如需在卑詩省內獲取非緊急健康資訊和建議，請訪問 www.HealthLinkBC.ca，或致電 8-1-1（免費電話）。失聰和弱聽人士如需協助，請致電 7-1-1。若您需要，我們亦可提供 130 多種語言的翻譯服務。