

決定如何餵養寶寶並非易事。母乳喂養最有利於孩子的成長發育。但是有時，出於醫學或個人原因，可以使用市售的嬰兒配方奶替代母乳或作為補充。

### 做出明智的決定

確保您掌握了全面的信息，足以做出明智的決定。聯繫您的醫護人員或公共衛生護士，或撥打8-1-1 聯繫HealthLink BC。他們可以與您討論每種選擇的優勢、風險和成本。若您決定使用配方奶，他們還可以幫助選擇最適合寶寶的類型。



#### 您知道嗎

世界衛生組織、加拿大衛生部、加拿大營養師協會，加拿大兒科協會以及卑詩省衛生廳均建議，在寶寶出生後的頭6個月裏只給他們餵食母乳。當寶寶開始進食固體家常食物後，母乳仍然是重要的營養來源。如果可行，繼續母乳喂養您的孩子直至其長到2歲或更大。

### 如果您使用配方奶

#### 如果可以，同時進行母乳餵養

儘可能給孩子餵食母乳。如果您給孩子餵食配方奶，嘗試將它作為您乳汁的補充（見食物補充）。

如果您目前並未親自哺乳，但希望將來母乳喂養寶寶，請向醫護人員瞭解如何保持泌乳，或透過卑詩省哺乳輔導師協會（bclca.ca）尋找哺乳導師。

#### 安全使用配方奶

諮詢您的醫護人員或公共衛生護士，或撥打8-1-1 聯繫HealthLink BC，瞭解如何安全地配製和存放配方奶。

加拿大衛生部會審查所有市售嬰兒配方奶的安全與營養。但配方奶有可能會被細菌污染或缺失某種成分。請訪問加拿大政府健康風險與安全專題頁面 [healthcanadians.gc.ca](http://healthcanadians.gc.ca)，以查詢產品召回資訊，並註冊登記安全警報。



#### 危險

若您使用嬰兒配方奶，請務必只選擇市面上基於牛乳的配方奶產品（如果您的孩子不能食用基於牛乳的產品，則選擇市售的基於大豆的配方奶）。其他飲品無法滿足寶寶的營養需求。

絕對不要給寶寶餵食下列產品以代替嬰兒配方奶：

- ✗ 淡奶或煉乳
- ✗ 牛奶或羊奶（只有在滿9-12個月後才可餵食）
- ✗ 堅果「奶」，如杏仁奶、腰果奶和椰奶等
- ✗ 其他「奶狀」製品，如米漿、薯奶、豆漿、火麻仁奶等



#### 特別注意

使用家用自動機器配製嬰兒配方奶可能不安全。機器可能無法將水加熱到足夠的溫度，無法殺滅配方奶中可能攜帶的細菌，機器亦有可能無法精準控制所需的奶粉量。



### 重點提要

儘管母乳是最理想的選擇，有時依然需要給寶寶餵配方奶。如果您需要使用配方奶，但是對此感到不適或內疚，請與您的醫護人員溝通。謹記無論您如何餵養孩子，都可以利用哺餵的時間來建立親密有愛的紐帶。

在飲用水中錳含量過高的地區，請使用另一種水源配製嬰兒配方奶。在確認水的安全性之前，請勿飲用或使用顏色不正常的水來準備食物或配製嬰兒配方奶。



### 您知道嗎

如果您擔心自己的飲用水安全，請與衛生部門取得聯繫。瀏覽[gov.bc.ca/gov/content/environment/air-land-water/water/water-quality/drinking-water-quality/health-authority-contacts](http://gov.bc.ca/gov/content/environment/air-land-water/water/water-quality/drinking-water-quality/health-authority-contacts)。

