



## 給寶寶餵食配方奶：事前須知

### Feeding Your Baby Formula: Before You Start

人乳是嬰兒出生後 6 個月內唯一所需的食物。建議繼續餵養嬰兒人乳直至年滿 2 歲大。

家長可能出於多種原因餵養寶寶配方奶。如果您餵養寶寶嬰兒配方奶：

- 選擇由商店購買，由牛奶製成的嬰兒配方奶
- 如果寶寶患有半乳糖血症（galactosemia，讀音為 g-lak-toh-see-me-ah）或出於宗教或文化原因不喝乳製品，可選擇由商店購買的大豆嬰兒配方奶
- 在寶寶約 6 個月大時開始提供固體食物
- 繼續提供配方奶直至寶寶 9 至 12 個月大為止
- 如果寶寶正在吃各種富含鐵質的食物，請在其 9 至 12 個月大時加入經巴氏消毒和均質化的全脂牛奶（乳脂含量 3.25%）

不要餵養寶寶自製嬰兒配方奶、淡奶、低脂牛奶、其它動物奶或植物奶。它們不能提供寶寶生長和發育所需的全部營養，也不是人乳或嬰兒配方奶的安全替代品。

如果您對餵養寶寶吃哪些東西有疑問，請聯絡醫療保健提供者、公共衛生護士或哺乳顧問。您也可以致電 HealthLinkBC 8-1-1 與註冊護士或註冊營養師討論。

#### 有哪些不同種類的配方奶粉？

商店購買的配方奶有 3 種類型：即食液體、濃縮液體及粉末。即食型及濃縮液型配方奶在開封之前均為無菌（不含細菌）。配方奶粉則並非完全無菌。

絕大多數超市及藥房均可以買到嬰兒配方奶。使用嬰兒配方奶時，請記住：

- 遵照標籤上的說明使用。
- 切勿用額外的水稀釋配方奶
- 切勿飲用容器有凹痕、凸起或其它損壞的配方奶

- 在有效期限之前使用配方奶

#### 我可以餵養寶寶何種類型的配方奶？

足月出生（即懷孕 37 週或以上）的健康嬰兒可以餵養任何類型的市售配方奶：即食型、濃縮液型或奶粉型。如果您使用奶粉，調製時應小心謹慎。

有些寶寶因嬰兒配方奶粉而生病的風險較高。這包括以下嬰兒：

- 早產、懷孕 37 週前出生且年齡未滿 2 個月大（矯正年齡）
- 出生體重低於 2500 克，且目前尚未滿 2 個月大的寶寶
- 免疫系統脆弱，即如果接觸病菌便很可能生病的寶寶

對於這些嬰兒來說，最安全的選擇是即食配方奶或濃縮液型配方奶，因為它們是無菌的。如果難以購買，請使用精心配製的嬰兒配方奶粉代替。

如果您不確定該給寶寶甚麼類型的配方奶粉，請向醫療保健提供者查詢。

#### 給寶寶調製配方奶需要哪些工具？

您將需要以下物品來調製配方奶：

- 奶瓶、瓶蓋環、奶嘴、密封圈、瓶蓋
- 夾子、攪拌用具、開罐器（如有需要）
- 食物溫度計（用於配方奶粉）
- 大鍋或水壺
- 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。您也可以使用未開封的瓶裝水調製濃縮液或配方奶粉。如果您不確定用水是否安全，請向衛生當局聯絡人查詢。

## 如何準備配方奶粉的瓶子和器具？

用肥皂和溫水洗手用肥皂和水徹底清洗瓶子和設備，然後用沸水消毒。消毒可以殺死可能使寶寶生病的病菌。

奶嘴經過一段時間的使用就會出現磨損。丟棄破裂、黏膩、撕裂、變色或孔變大讓配方奶很快滴出的奶嘴。新的一次使用式奶瓶襯袋為無菌，可立即使用。每次餵奶都使用新的奶瓶襯袋。

## 我該如何用奶瓶餵寶寶？

- 餵奶時將寶寶抱在懷裡，或讓寶寶依偎著你。讓餵食成為一個特別的時間。對寶寶微笑、說話、唱歌
- 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
- 讓您的寶寶決定喝多少。請勿催促或強迫寶寶吃完奶瓶中的奶
- 握住奶瓶，使大部分奶嘴含在寶寶的嘴裡
- 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。餵食中途拍嗝可能有助於排氣
- 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。這可能會導致寶寶喝奶過多或過少，也可能導致窒息、耳部感染及蛀牙

## 我該多久餵寶寶一次？

到第二天，大多數嬰兒在 24 小時（一天）內至少吃奶 8 次。但這並不意味著寶寶每 3 小時要吃一次奶。餵食相隔的時間可能會有所不同。隨著寶寶長大，餵食次數會減少，餵食之間的時間也會更長。寶寶可能想在夜間吃奶。這是正常的。

當您注意到寶寶出現早期飢餓跡象時，就給寶寶餵奶。例如，寶寶可能：

- 將手放到嘴邊
- 張開嘴、打哈欠或發出咂嘴的聲音
- 將頭轉向抱著他們的人，通常張開嘴（稱為尋乳反射）
- 在他們的胸部或腹部部位握拳

一旦開始餵食，瓶中的奶必須在兩小時內餵完。時限過後就要將瓶中剩餘的奶丟棄。請勿冷藏留有餘奶的瓶子。

## 我該給寶寶餵多少奶？

餵奶時讓寶寶決定每次喝多少。每個寶寶的情況都不盡相同。在最初幾天，寶寶的胃很小，可能只需要少量的配方奶。隨著成長，寶寶在每次餵食時可能會喝更多的奶。寶寶的奶量每天都會改變。

寶寶吃飽後就無需再餵食。例如，寶寶可能：

- 合上嘴巴
- 放慢速度或停止吸吮。餵食後，寶寶可能仍有吮吸動作。這是正常行為
- 將頭轉離奶瓶或餵食的人
- 對餵食缺乏興趣
- 入睡

如果寶寶發育良好，並且在一週大時每天換六次或更多次濕尿布，則表示寶寶已攝取足夠的奶。如果您擔心寶寶沒有吃飽，請聯絡醫療保健提供者。

## 更多資訊

- [HealthLinkBC File #69b 給寶寶餵食配方奶：安全配製和儲存配方奶](#)
- [嬰兒配方奶：您需要知道的事](#)