



## 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

人乳是嬰兒出生後 6 個月內唯一所需的食物。建議繼續給嬰兒餵哺人乳至兩歲。

家長可能出於多種原因給寶寶餵食配方奶。如須提供嬰兒配方奶，必須安全準備及儲存奶品以保護您的寶寶。

#### 嬰兒配方奶有哪幾種？

市售的配方奶分為三種類型：即食型、濃縮液及奶粉。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。

#### 如何清洗及消毒奶瓶和調製配方奶的設備？

每次調製配方奶前，都要清洗，再消毒奶瓶及設備。消毒這一步驟能殺死任何可能使寶寶生病的病菌。任何年齡的嬰兒來說都需要這保護措施。

##### 第一次清洗：

1. 把餵食設備，如瓶子、夾子、湯匙及液體量杯放在一起
2. 用肥皂和溫水清洗雙手、水槽及工作區域。用乾淨的毛巾拭乾
3. 用熱肥皂水清洗所有設備。以專用的奶瓶刷清洗餵食寶寶的奶瓶和奶嘴內部
4. 用熱水將所有用具沖洗乾淨

##### 然後消毒：

1. 把乾淨的用具放在大鍋內
2. 鍋內加滿水，直至水蓋過所有用具。不要蓋上鍋蓋
3. 待水沸騰後，繼續浸煮 2 分鐘
4. 使用消毒過的鉗子將鍋中所有物品夾到乾淨的毛巾上。甩掉多餘的水並風乾
5. 如果不立即使用，請蓋好並存放在乾淨的地方。切勿碰觸用具內部可能接觸到配方奶的部位

如果您使用家用消毒器系統進行消毒，請依循製造商的說明洗碗碟機並不能起到消毒效果

#### 如何製作和儲存即食配方奶？

1. 充分搖勻容器
2. 將您認為寶寶會喝的份量倒入乾淨、消毒過的瓶子中。切勿加水
3. 裝上乾淨、消毒的奶嘴並立即餵食。開始餵食後，瓶中的奶必須在兩小時內餵完。把剩下的奶丟棄。

將未開封的即食配方奶存放在陰涼乾燥的地方。重新蓋上打開的容器並存放在冰箱中。48 小時後丟掉容器或依循標籤說明。

#### 如何調製和儲存濃縮液型配方奶？

1. 將冷自來水加入水壺或鍋中並煮沸。保持沸騰 2 分鐘
2. 讓水冷卻至室溫和體溫之間
3. 用熱水和肥皂清洗罐子頂部
4. 充分搖勻罐子，必要時用消毒的開罐器打開
5. 按照標籤上的指示測量水和配方奶並將其混合在一起。立即餵食。開始餵食後，瓶中的奶必須在兩小時內餵完。把剩下的奶丟棄。

如果您製作超過一瓶，請將多餘的奶存放在冰箱中並在 24 小時內餵食或按照標籤說明使用。

將未開封的罐存放在陰涼、乾燥的地方。蓋上打開的罐並存放在冰箱中。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使用。

為了安全儲存嬰兒配方奶，冰箱溫度必須為 4°C (39°F) 或更低。如果您不確定，請使用冰箱溫度計。切勿雪藏配方奶，因為這會影響營養水平。

## 如何調製並儲存配方奶粉？

依循以下步驟即可安全調製配方奶：

1. 將冷自來水加入水壺或鍋中並煮沸。保持沸騰 2 分鐘
2. 讓水冷卻，但不要讓溫度低於 70°C (158°F)。水需要足夠熱才能殺死奶粉中可能存在的有害細菌。用食物溫度計檢查
3. 按照標籤上的指示測量水和配方奶並將其混合在一起
4. 將配方冷卻至室溫和體溫之間並立即使用。開始餵食後，瓶中的奶必須在兩小時內餵完。把剩下的奶丟棄。

對於健康的足月嬰兒，可以用預先煮沸並冷卻至室溫的水一次沖泡一瓶嬰兒配方奶。立即餵食。

如果您製作不只一瓶，請快速冷卻您以後想要使用的奶瓶。將奶瓶放在冷自來水下或放入裝有冷水和冰塊的碗中。存放在冰箱中並在 24 小時內使用。

不建議使用嬰兒配方奶粉機來沖調奶粉，因為機器可能無法將水保持在安全溫度。

將配方奶粉罐存放在陰涼、乾燥的地方。如果罐子已打開，請確保蓋子已蓋緊。請勿將打開的罐頭存放在冰箱中。開罐後，請在一個月內、並在過期前使用此配方奶粉。在首次打開奶粉罐時，在蓋子上寫下日期有助您記住有效期限。

## 如何讓配方奶達到適合餵寶寶的溫度？

如果配方奶感覺涼爽或微熱而不是熱，就可以安全地餵養寶寶。要測試溫度，請搖晃瓶子 1 到 2 次，然後將幾滴奶滴在手腕內側。

**如果配方奶太熱**，請將瓶子放在冷自來水下或裝滿水和冰的碗中冷卻。不要讓自來水沾到奶嘴或奶瓶環。

存放在冰箱中的配方奶可以直接從冰箱取出或加熱後餵給寶寶。

**要加熱配方奶**，請將奶瓶放入奶瓶加熱器或一碗熱水中，加熱時間不超過 15 分鐘。加熱過程中搖動瓶子幾次。請勿讓自來水接觸奶嘴或奶瓶環。

請勿用微波爐加熱配方奶。這樣不僅無法均勻加熱，還會導致部份奶過燙，從而燙傷寶寶的嘴。

餵食期間請勿重新加熱配方奶。請勿冷藏部分使用過的奶瓶。

## 外出時如何給寶寶餵奶？

如果您打算離開 2 小時或更短時間，請將準備好的配方奶放入隔熱袋或附冰袋的冷藏箱中。在兩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

- [HealthLinkBC File #69a 給寶寶餵食配方奶：事前須知](#)
- [嬰兒配方奶：您需要知道的事](#)

如果您有哺乳方面的問題，請與醫護人員、公共衛生局護士或哺乳顧問聯絡。您也可以致電 **HealthLinkBC 8-1-1** 與註冊護士或註冊營養師討論。

---

如需查找有關更多話題的 HealthLinkBC 文檔，請瀏覽 [www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files](http://www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files) 網頁，或造訪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，請瀏覽 [www.HealthLinkBC.ca](http://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。