

配方奶安全 哺餵



親愛的新手父母：

感謝您在寶寶出生的最初幾天裡選擇我們的陪伴。我們的工作是為您提供有益的資訊與支援，以幫助您實現育兒目標。本手冊涵蓋有關配方奶哺餵風險的資訊。如果您決定用配方奶哺餵寶寶，本手冊可為您提供安全哺餵所需的資訊。

感謝您的關注！
您的健康照護團隊



1. 配方奶的風險

母乳哺餵是最安全、最健康的嬰兒哺餵方式。您在學習如何進行母乳哺餵時可能會遇到困難，但是我們的工作人員會很願意為您提供幫助。

在決定是否用配方奶哺餵您的寶寶之前，您應該瞭解以下主要風險：

- 配方奶並非無菌。配方奶中有時候會檢測出細菌，這些細菌可能會危害嬰兒的健康。如果您選擇使用配方奶，請按照本手冊中的步驟操作，以降低感染風險。
- 早產嬰兒、患病嬰兒與不滿三個月的嬰兒由於配方奶而感染細菌的風險更高。

2. 準備奶瓶

準備奶瓶的正確方法：

- 用肥皂與溫水清洗雙手。
- 為您準備奶瓶時將會使用的空間消毒。
- 每天至少消毒一次哺餵用品。為此，請使用奶瓶殺菌器或洗碗機（如果奶瓶可以放入洗碗機），或者將它們放入沸水中煮五分鐘。如果您的寶寶不滿三個月、早產或免疫系統較弱，這一點尤其重要。
- 待哺餵用品冷卻之後，再予使用。
- 兩次哺餵之間，請使用奶瓶刷、以肥皂和清水刷洗奶瓶與奶嘴。



3. 調製配方奶

- 查看容器，確保配方奶沒有過期。請前往 [foodsafety.gov/recalls](https://www.foodsafety.gov/recalls) 查看是否有配方奶召回訊息。
- 請閱讀配方奶包裝上的說明，瞭解需要加多少水與配方奶（奶粉或濃縮奶）。
- 根據您打算調製的配方奶量，量出足夠多的涼自來水。
- 將水煮沸一分鐘，然後讓其自然冷卻不超過 30 分鐘。水溫必須不低於華氏 158 度（攝氏 70 度），才能殺死配方奶中的細菌。
- 將適量的涼開水倒入已消過毒的奶瓶中。請記住，一定要**先**加水，**後**加配方奶（奶粉或濃縮奶）。



- 如果使用濃縮奶，請在打開容器之前搖晃均勻。將準確數量的配方奶（奶粉或濃縮奶）加入到奶瓶中。哺餵太多或太少的配方奶都可能使您的寶寶生病。
- 將奶嘴、密封圈與瓶蓋放到奶瓶上擰好。搖晃奶瓶以充分混合配方奶。

切勿使用微波爐來調製或重新加熱配方奶。微波爐會讓配方奶受熱不均勻，可能會產生「過熱點」，燙傷寶寶的嘴。

4. 冷卻配方奶

- 將少量配方奶滴在您的手腕內側來測試溫度。配方奶感覺起來應該溫熱，但不會很燙。
- 如果奶太熱，將奶瓶（不要取下瓶蓋）拿到冷自來水下降溫。您也可以將奶瓶放在一碗冰水中。
- 當配方奶達到合適的溫度時，擦乾奶瓶外部。
- 調製好的配方奶可以在室溫下放置兩小時。如果已經開始哺餵配方奶，請在一小時內餵完，超時沒餵完的部分請丟棄。



5. 調製並存放配方奶，以備後用

- 如果您必須提前準備配方奶，調製好後請立即整瓶奶冷藏。冰箱溫度必須在華氏 35 度至 40 度（攝氏 1.66 度至 4.44 度）之間。
 - 丟棄未在 24 小時之內哺餵的冷藏配方奶。
- 配方奶加熱應在從冰箱中取出後的 15 分鐘之內進行。
 - 加熱配方奶時，請將奶瓶放在一杯溫水中，間或搖晃奶瓶，以確保配方奶均勻受熱。
 - 配方奶從冰箱中取出兩小時後，尚未用完的部分請丟棄。
- 請遵照容器上的指示來存放未使用的配方奶。

6. 使用奶瓶哺餵

- 抱緊寶寶，看著寶寶的眼睛並保持眼神交流。哺餵是加強親子關係的機會。
- 抱著寶寶，使其頭部高於胸部。這樣可以讓寶寶安全地吞嚥。
- 隨著寶寶的提示哺餵。寶寶可能想慢點喝，也可能想快點喝。
- 時常讓寶寶停止吮吸。一餐中多次停歇是很正常的。
- 每次哺餵期間及之後都要幫寶寶拍嗝。
- 寶寶吃飽後，可能會把頭轉過去、睡著或停止吮吸。請重視這些跡象。切勿強迫寶寶喝完整瓶奶。

切勿使用其他東西支撐奶瓶，不要讓寶寶獨自使用奶瓶，也不要將奶瓶留在床上或嬰兒床上。這樣可能會導致嬰兒窒息、嘔吐、耳部感染或牙齒腐爛。



WOMEN-INSPIRED SYSTEMS ENRICHMENT

Traditional Chinese

NYCTM
Health