

# 如何沖泡嬰兒配方奶？

## 壹、寶寶何時需要喝配方奶？

您的寶寶因為特殊因素無法哺育全母乳，經與兒科醫師討論後選擇合適的嬰兒配方奶，以健全寶寶的營養及健康。

## 貳、沖泡嬰兒配方奶時，您需要注意的事項

### 一、如何挑選適合的奶瓶跟奶嘴

#### (一) 奶瓶材質選擇

1. 塑膠材質：塑膠奶瓶重量輕，但容易刮傷。
2. 玻璃材質：玻璃奶瓶堅固好清洗，但容易打破。

#### (二) 挑選奶嘴需要注意的事項：

奶嘴的尺寸取決於寶寶的年齡和流量需求程度，新生兒建議使用最小流量的奶嘴，隨著寶寶成長來更換大流量的奶嘴。

### 二、奶瓶如何清潔與消毒

(一) 奶瓶、奶嘴、奶栓及奶蓋需分開清洗乾淨，消毒後才可使用。

(二) 塑膠奶瓶、奶嘴及奶栓需於水煮沸後同時放入鍋中煮沸 3~5 分鐘，並用夾子組裝

(三) 玻璃奶瓶於冷水時放入鍋中，煮沸 10 分鐘後，再將奶嘴及奶栓放入鍋中煮沸 3~5 分鐘，並用夾子組裝。

### 三、如何沖泡嬰兒配方奶？

(一) 沖泡嬰兒配方奶粉前請先洗手。

(二) 使用水溫高於 70°C 的水及消毒過的奶瓶沖泡嬰兒配方奶粉。

(三) 依照配方奶粉罐註明的沖泡比例沖泡，先倒入開水在奶瓶裡，再加入所需的奶粉匙數（1 小平匙配方奶粉 30cc 或 1 大平匙奶粉泡 60cc，請依據配方奶粉罐之說明）（如圖 1）。

(四) 蓋上奶蓋，左右輕輕搖動奶瓶使奶粉均勻溶解。

(五) 泡好的奶水盡量在沖泡後 2 小時內使用，超過時間應丟棄。

(六) 不可使用微波爐消毒或加溫奶水。



圖 1 沖泡配方奶的方式

### 參、奶瓶餵食的技巧

- 一、將泡好的配方奶在手臂內側測試溫度，或是冷卻至與體溫相近的溫度，再給寶寶餵食，以防燙傷。
- 二、將寶寶抱直，開始餵食前將奶嘴置於寶寶的上唇。將奶嘴送入寶寶嘴裡之前，先等寶寶自己張開嘴巴，絕對不要將奶嘴強行塞入寶寶嘴裡。
- 三、餵食的時候奶瓶維持水平，把奶瓶提高到能維持奶嘴頂端充滿乳汁即可（當奶瓶快要空的時候，可能需要將奶瓶提高些），避免吸入空氣。在奶嘴底部有一些空氣沒關係，只要頂端充滿奶水即可。
- 四、餵食配方奶期間，要注意寶寶的吸吮及吞嚥情形，避免噎到。

### 肆、寶寶喝完配方奶後的排氣方式

- 一、寶寶必須於餵奶中和餵奶結束時分段間隔排氣，可以幫助排放寶寶肚子裡的空氣。
- 二、將寶寶端坐在大腿上，用一隻手掌虎口托住寶寶的下巴（脖子位置），支撐寶寶臉頰，另一隻手呈杯狀由下往上輕拍新生兒背部（如圖 2）。
- 三、餵奶中的寶寶不宜平躺，以防噎溢奶。
- 四、餵奶排氣後寶寶可採右側臥，以利食物進入腸胃道並減少溢吐奶情形及噎到的機會。



圖 2 寶寶排氣的方式

