

奶粉的沖泡方法及餵食 4-A12

制定日期:91.11.01
修訂日期:105.03(7)

一、奶粉的選擇：

為確保奶粉新鮮，請買小瓶裝奶粉，並注意奶粉使用期限。

二、正確的濃度：

奶粉沖泡濃度不當，太濃易導致拉肚子，太淡易造成便秘或營養不均衡，故在調配時應該注意罐上使用說明，如果不明瞭應請教醫護人員，嬰兒有時喝多些，有時喝少些，不必勉強。

三、奶瓶的消毒：

(一)準備 6~8 支奶瓶，奶刷一支，專用的煮鍋一個，夾子一支。

(二)用具先用清水刷洗，尤其奶嘴及奶栓需分開才能徹底清洗乾淨。冷水時將玻璃放入煮鍋，奶瓶倒放瓶內充滿水。玻璃瓶於水煮沸後算起，煮 10 分鐘後將奶嘴、奶栓、奶蓋於水沸後同時放入煮 3~5 分鐘。

(三)將鍋內水倒乾，鍋蓋勿拿開用鍋熱氣蒸乾，再以夾子取出。

四、奶粉的沖泡：沖泡前，請先洗淨雙手。

1. 寶寶六個月內使用的奶瓶、奶嘴、奶蓋均需消毒後使用。

2. 沖奶時用消毒好的奶瓶放入煮沸過的熱開水（70℃）至所需刻度，再加入正確比例的奶粉量，將奶嘴栓緊，蓋上奶蓋，左右輕輕搖晃至均勻。

3. 餵給寶寶前，可稍微靜置或隔水降溫至（36-40℃），以滴在手腕內側不燙為原則。

五、餵奶的方法：

(一)餵奶前先檢查是否需更換尿布，以增加舒適性。

(二)餵奶時將寶寶抱起，頭部需抬高 45 度。

(三)將奶瓶傾斜，使奶嘴充滿奶水以免吸進空氣，導致腹脹。

(四)餵食完，讓寶寶坐著或斜放於肩上，手呈杯狀輕拍或摩擦其背部，如果仍未打嗝，可將寶寶頭部抬高側臥，避免吐奶時造成吸入性肺炎。

六、其他注意事項：

(一)喝不完的牛奶超過 30 分鐘後要丟棄，勿重覆溫熱餵食。

(二)勿讓寶寶平躺著自己喝奶，以免噎到。

(三)如欲更換奶粉，請漸進性更換，若有問題時請詢問專業醫護人員。

