

配方奶衛教指導單張

以母乳哺餵寶寶是最好且最適當，當特殊情況而無法哺育母乳時，經醫師評估，可採用混合哺餵或配方奶哺餵。

一、奶粉的選擇：

- (一)預選購經衛生福利部查驗合格的品牌，在產品包裝上印有綠色愛心形狀的「衛生福利部查驗登記許可標章」，不購買來路不明、標示不清楚的商品，應選擇清楚標示製造日期、成份、產地、保存期限及沖泡方法。(如圖一)。
- (二)嬰幼兒配方奶粉分成嬰兒配方奶粉、早產兒奶粉、無乳糖奶粉、水解蛋白配方奶粉，配方奶粉須經醫師建議，選擇最符合寶寶營養需求的奶粉。

二、配方奶沖泡方式：

- (一)清潔雙手：泡奶前須將雙手清洗乾淨，再取已消毒好的奶瓶，倒入要沖泡的開水量(如圖二)。
- (二)準備用物：配方奶粉、消毒好的奶瓶、煮沸過的開水(如圖三、四)。
- (三)泡奶方法：泡奶時要使用煮沸後並已降至 70°C 以上的開水，可降低阪崎氏腸桿菌的感染，依照配方奶罐上標示奶粉與水量如，若一平匙泡 30C.C.開水，則應先放開水 30C.C.再加入一平匙奶粉(如圖五、六)。
- (四)蓋上奶蓋後，左右輕輕搖勻，勿上下搖晃，以免產生氣泡(如圖七)。
- (五)將沖泡好配方奶的奶瓶在流動冷水下沖 3 分鐘，滴一滴在手腕內側試溫度(約 38-40°C)，再餵食嬰兒，慎防燙傷(如圖八)。

 圖一	 圖二	 圖三	 圖四	 圖五	 圖六	 圖七	 圖八
衛福部 認證許 可標章	雙手清 洗乾淨	奶瓶、 奶粉	煮沸過 的開水	溫度已降 至 70°C	依照配 方奶罐 上標示	左右請 輕輕搖 勻	在手腕 內試溫 度

三、注意事項

- (一)拍背打嗝：手成杯狀，協助寶寶拍背打嗝，尤其是容易溢、吐奶的寶寶。
- (二)選擇使用配方奶，則需接受哺育配方奶衛教指導。
- (三)開封過後的奶粉應蓋好罐蓋放置陰涼處，於 3-4 週內使用完畢。
- (四)餵食後：調配好的配方奶，應在沖泡後的 2 小時內使用完畢，若沒喝完，勿再放回冰箱、回溫或留到下一餐，奶製品易滋生細菌，兩小時內未食用完畢須丟棄。

四、哺育嬰兒常見問題：

(一)吐奶、溢奶差在哪裡？

- 1.吐奶:如果很明顯不是溢出的奶水，而是有點大口的吐出來，甚至有人形容「像噴泉」，那就是吐奶了。
- 2.溢奶:寶寶在喝奶時或剛喝完奶，嘴角邊流出少少的奶水，就是溢奶。

(二)溢吐奶怎麼處理？

最有效的方式是調整餵奶速度和頻率來減少胃食道逆流，另外也可以透過餵食後拍嗝來降低寶寶脹氣，有些時候也可能是輕微的胃食道逆流造成，不需要太擔心，只要記得幫寶寶清潔口腔即可。而若發生吐奶狀況，如果吐奶量不多，寶寶也沒有其他不正常的反應，再觀察寶寶狀況就好，如果喝奶時不小心吸入過多空氣造成腹脹，這樣的狀況其實很常發生，但如果寶寶每次都吐奶、溢奶量很多、嘔吐物顏色不正常（如黃色、綠色）或寶寶的活動力下降、體重發育不良，建議就醫尋求協助喔。