婴儿配方奶：您需要了解什么

Growing a Baby-Friendly Ontario!

Provincial Council for Maternal and Child Health
building a brighter future

MICHAEL GARRON HOSPITAL
TORONTO EAST HEALTH NETWORK

best start
meilleur départ
Resource Centre/Centre de ressources
by/par health nexus santé

Ontario

爱婴安省
战略实施计划

使用本手册

出于医疗或个人原因，部分家庭只能给宝宝喂配方奶，或在母乳喂哺的同时用配方奶作为补充。本资源册将帮助父母、家庭、护理员和儿童看护人士安全地调制、喂食和储存配方奶。但其中信息仅对足月出生的健康宝宝适用。本手册中包含配方奶喂养的风险和开销等信息，能够帮助家庭做出知情决定。

本手册能够指导您：

- 做出知情决定。
- 安全地调制三类配方奶。
- 根据宝宝的进食信号来给他 / 她喂食。
- 安全地储存和携带配方奶。

在本手册中，我们使用的是“配方奶”（formula）一词，以下这些名称也可以：

- 非天然婴儿奶。
- 替代母乳。
- 市售婴儿配方奶。
- 人造婴儿奶。
- 人造母乳。
- 非人类奶源。

目录

考虑进行配方奶喂养 2
给母乳喂哺的宝宝进行补充性喂食 4
考虑进行配方奶喂养 5
清洗奶瓶和设备 6
给奶瓶及设备消毒 7
选择用于调制配方奶的水 8
如何给水消毒，如何挑选配方奶以及奶瓶喂养所需用具 9
调制即食型液体配方奶 10
调制浓缩型液体配方奶 11
调制配方奶粉 12
安全储存配方奶 14
在喂食前加热配方奶 15
何时给宝宝喂食 16
如何用奶瓶给宝宝喂食 17
依据宝宝的进食信号来给他 / 她喂食 18
给成长发育中的宝宝喂食 20
携带配方奶外出 20
了解更多信息 21

考虑进行配方奶喂养

世界卫生组织、加拿大卫生部、加拿大营养师协会和加拿大儿科医师协会均推荐直接母乳喂哺婴幼儿。在宝宝出生的头六个月里，母乳是他们唯一需要的食物。只要配合适当的补充性喂食，母乳喂哺可持续至宝宝两岁甚至更久。

出于各种原因，家长可能需要给宝宝喂食婴儿配方奶。有些家长会只给宝宝喂食配方奶，另一些则将配方奶作为母乳的补充。喂食配方奶也许不是他们的第一选择。如果您需要为母乳喂哺的宝宝提供补充性喂食，请参阅第4页内容。

对于给宝宝喂食配方奶这一做法，家长可能会觉得不自在，甚至自责。如果您有这样的想法，与医护人员进行探讨也许能有所帮助。

如果喂食配方奶对您和宝宝来说是正确的选择，那么重要的便是获取所需信息，使您能够较为舒适地执行您的喂食计划。如果您希望回归母乳喂哺，请联系医护人员或泌乳顾问（lactation consultant），让他们协助您制定计划，并为您回归母乳喂哺提供支持。

所有考虑给宝宝喂食配方奶的家庭都应了解以下信息，以便作出知情决定，这一点非常重要。

对健康的影响

- 给正在母乳喂哺的宝宝喂食配方奶，会使母亲的母乳供应量下降，从而打乱她母乳喂哺的计划。
- 非母乳喂哺的宝宝出现耳朵感染、肺部和呼吸问题、腹泻以及婴儿猝死综合症（SIDS）的风险较高；宝宝长大后，也更易出现超重、肥胖和糖尿病等慢性疾病。
- 不进行母乳喂哺的妈妈们出现产后出血、II型糖尿病、乳腺癌和卵巢癌的风险也较高。

在开始给宝宝喂食配方奶初期，妈妈可能会感到乳房胀痛。您可以通过多种措施减轻不适，包括冷敷、用手轻轻按压以及服用止疼消炎药物。您可以与医护人员探讨这些措施。

开销

下表中列出了给宝宝喂食普通配方奶一年的花销，其中不包括配置奶瓶、咬嘴和其他喂食设备的花费，也不包括调制和储存配方奶的成本。

配方奶种类	每年开销
即食型	每年$3,360
液体浓缩型	每年$1,100
配方奶粉	每年$900

以上只是宝宝从出生至一岁间进行配方奶喂养的大致开销，在不同年龄段进行配方奶喂养的开销会有所不同，您的居住地也会对这一支出有所影响。上述数据系根据2014年和2015年安省三个地区的情况进行估算。

配方奶质量

有时，工厂制造配方奶的质量并不能让人完全放心。比如，配方奶在制作过程中可能受到细菌污染，缺少原料或使用错误原料。加拿大卫生部的网站上列有配方奶产品的安全隐患和召回警示。您可以将配方奶罐体上的产品批号与该网站上列出的批号进行比对。若您想浏览该网站，并注册接收相关产品警示，请访问：http://healthycanadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-eng.php.

如果您决定给宝宝喂食配方奶，本手册能提供调制、储存和携带配方奶的信息，并指导您安全地给宝宝喂食。

请阅读本手册，如有任何疑虑，请咨询您的医护人员、护士、公共卫生护士、泌乳顾问、注册营养师或其他专业人士。

给母乳喂哺的宝宝进行补充性喂食

如果您正在母乳喂哺，而宝宝需要摄入更多热量，您便需要给他／她作补充性喂食。母乳是最理想的选择，您可以用手和/或用泵来挤出母乳。给母乳喂养的宝宝喂配方奶会减少您的母乳供给。以配方奶作为补充性食物，可能导致您提前断奶，而断奶后想要重新开始母乳喂哺，可能会比较困难。

以下是补充性食物的列表，按合适的试用先后顺序排列（如适用）：

1. 用手挤出和／或用泵泵出的您的新鲜母乳。
2. 经过冷冻、喂食前解冻的您的母乳。
3. 源自人类母乳库的经巴氏杀菌消毒的人类母乳。某些母乳库可能只够供应给有特殊需要的婴儿，如早产儿。
4. 以牛奶为主原料的市售配方奶。

对绝大多数喝配方奶的宝宝来说，以牛奶为主原料的配方奶效果最为理想。只有在医护人员建议的情况下，才应给宝宝喂食特殊配方奶。

许多家长用奶瓶给宝宝进行补充性喂食，但这并不总是最理想的补充喂食方式。用奶瓶喂养的宝宝可能会更难进行母乳喂哺。

您可以采用以下一种或多种方式给宝宝喂食补充性食物。在具备丰富知识的专业人士的帮助下，考虑使用：

- 杯子（广口杯，不是鸭嘴杯）或勺子。
- 泌乳辅助器，也就是一根附在您乳房上的喂食管。
- 手指喂食器，也就是附在您干净手指上的喂食管。
- 更多专用的喂食器。

用广口杯给宝宝喂食

您可以在本手册第9页和第17页分别找到有关奶瓶喂养设备和奶瓶喂养的相关信息。

如果您考虑使用配方奶，或已有需要给宝宝喂食配方奶，可以考虑：

- 请具备丰富专业知识的人士帮助您维持母乳供应量，更好地进行母乳喂哺。
- 母乳喂哺的同时，搭配配方奶喂养。
- 给宝宝同时喂食挤出的母乳和配方奶。

支持母乳喂养的相关资源：

- 您社区中提供的服务，例如母乳喂哺诊所或母亲互助。您可以访问 www.ontariobreastfeeds.ca，查找上述服务。
- 国际母乳会（La Leche League），网址：www.lllc.ca。
- 您当地的公共卫生单位，可访问www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx进行查找。
- 查找您所在地区的泌乳顾问：www.ilca.org/why-ibclc/falc。
- 安省远程医疗服务（Telehealth Ontario）全天24小时提供母乳喂哺支持，电话：1-866-797-0000。

如何选择配方奶

选择配方奶建议：

- 对绝大多数喝配方奶的宝宝来说，我们建议喂食以牛奶为主原料的配方奶。目前绝大多数配方奶均以牛奶为主原料，并加入了营养成分。
- 除非宝宝有特殊的医疗需求，否则不建议喂食以大豆为主原料的配方奶。有些时候，出于个人、文化或宗教原因，家长会选用以大豆为主原料的配方奶。
- **请勿给宝宝喂食自制配方奶**、普通牛奶或其他动物奶，因为其中的营养成分无法满足宝宝所需，甚至可能对宝宝有害。
- 严格按照产品包装上的指示，混合建议份量的水和配方奶。如果在配方奶中加入过多的水使其更稀，或是减少水量使其更稠，都有可能影响宝宝的健康，甚至造成危险。
- 无需给宝宝喂食所谓的有机配方奶，或是添加益生元、益生菌、DHA脂肪或以“部分分解”蛋白质制成的配方奶。尚未有研究证实这些产品的积极功效。
- 应给配方奶喂养的宝宝继续喂食市售配方奶，直至其9-12个月，此后无需再进行配方奶喂养。

配方奶有三种类型：

- 即食型：无需加水。
- 液体浓缩型：需与经杀菌处理的水混合。
- 配方奶粉：需与经杀菌处理的水混合。

未开封的即食型和液体浓缩型配方奶均经过杀菌消毒处理。配方奶粉并不是无菌的，其中可能含有能导致宝宝生病的有害细菌。

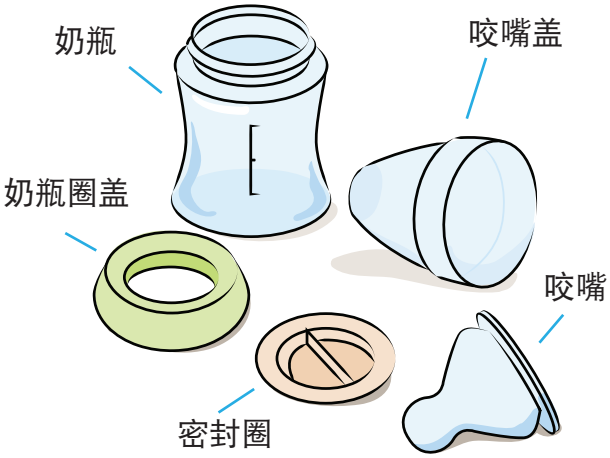
极易患感染的宝宝应食用无菌的液体配方奶，例如即食型或液体浓缩型配方奶。

食用配方奶粉后极易患感染的宝宝指的是：

- 早产儿。
- 出生时体重轻且不满2个月的宝宝。
- 免疫系统功能低下的宝宝。

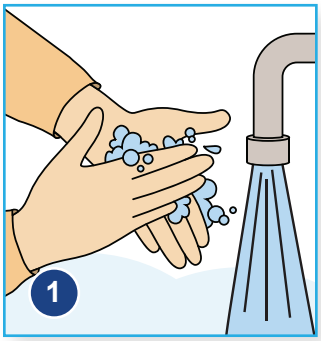
请阅读以下部分，了解如何调制和喂食配方奶的详细信息。

清洗奶瓶和设备

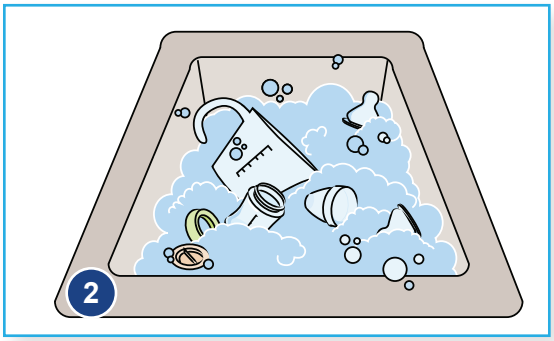


无论宝宝多大，只要在进行配方奶喂养，应总是为他们清洗奶瓶和喂食设备。这样做，能在杀菌消毒处理前清除肉眼看不见的配方奶残留或灰尘。

应使用玻璃奶瓶或不含双酚A（BPA）的塑料奶瓶。确保所有部件均无裂口、色泽褪变或松脱。

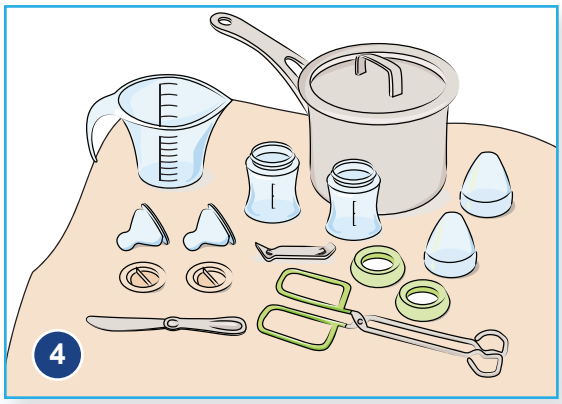


用温水和肥皂洗手。用干净的洗碗巾、洗洁精和温水清洗水池和工作区域。然后，比较理想的做法是将5毫升（1茶匙）家用漂白剂与750毫升（3杯）水混合，将该溶液盛在喷壶中，并在喷壶上贴上标签。将溶液喷在台面上，并用干净的毛巾擦拭。



将所有的奶瓶、咬嘴、奶瓶圈盖、咬嘴盖、密封圈、量杯、开罐器（如有需要）、搅拌餐具和厨房钳放入热肥皂水中清洗。如有需要，也应清洗储存无菌水的容器。

使用婴儿喂食设备的专用瓶刷。刷洗奶瓶内部和咬嘴，以确保上面无任何配方奶残留。



放入热水中充分漂洗。将奶瓶和喂食设备放在干净的毛巾上，置于干净的台面上，使其自然风干。至此，杀菌消毒前的程序已全部完成。

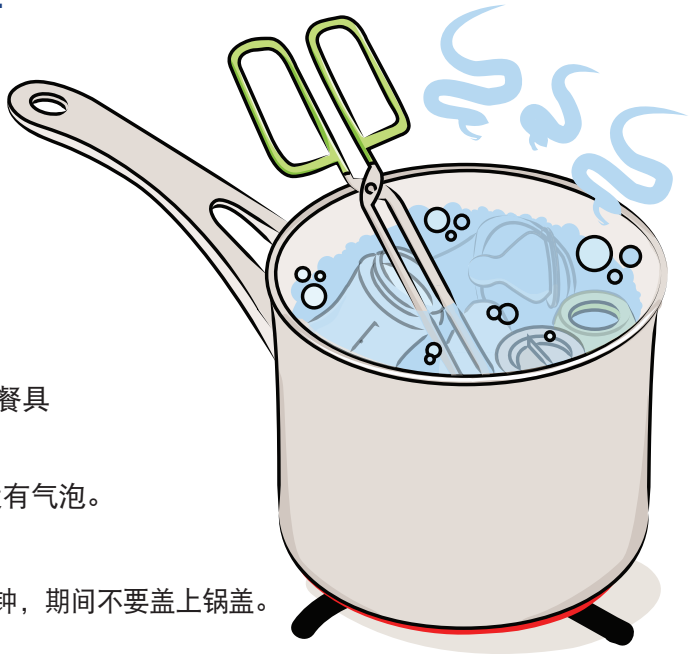
给奶瓶及设备消毒

无论宝宝多大，都应对奶瓶、喂食设备和调制配方奶的水予以消毒。并无研究显示，当宝宝到了一定的年龄，您不再消毒喂食设备也能保证安全。这意味着，只要宝宝还在喝配方奶，那么坚持对水和奶瓶喂养器具进行消毒就是最安全的做法。

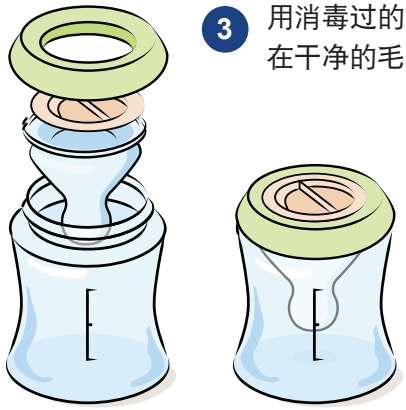
在清洗奶瓶和喂食设备后对其进行消毒：

1. 大锅装水，然后放入：
   - 奶瓶
   - 咬嘴
   - 奶瓶圈盖
   - 咬嘴盖
   - 密封圈
   - 量杯和刀
   - 开罐器（如有需要），以及搅拌用的餐具
   - 厨房钳，把手无需浸入水中。

   确保所有设备都完全浸入水中，并且没有气泡。



2. 将锅里的水煮沸，然后让其继续煮沸2分钟，期间不要盖上锅盖。



3. 用消毒过的厨房钳将奶瓶和喂食设备从水中夹出。甩去多余的水分，再将设备放在干净的毛巾上，自然风干。喂食设备消毒完毕，可继续使用。

4. 如无需立即使用这些用具，则让其风干，并存放在干净的地方。您可以在台面上铺一块干净的干毛巾，把这些用具放在上面，再用另一块干净的毛巾遮盖。您可以将这些用具收在新的塑料袋里。设备内部会接触到配方奶，不要用手去碰。把咬嘴、咬嘴盖和奶瓶圈盖组装在一起。把咬嘴向内放入奶瓶中，这样在下一次使用前均可以保持干净。

市售**家用消毒剂**很安全，您可以放心使用，微波炉消毒剂也属于其中一种。请务必遵照制造商的指示说明，确保能够在塑料和金属制品上安全使用。**您也可以在炉子上烧一锅水，将用具放入消毒。洗碗机一般无法起到给配方奶喂食用具消毒的作用。**

如果您使用的是**一次性奶瓶套装**，应将所有非一次性部件（例如咬嘴和咬嘴盖）洗净并消毒。新的内置奶袋都是干净的，每次使用后都应更换。

不推荐在家中使用自动配方奶调制机。其中用来调制配方奶的水可能已经在机器中放置许久，其中可能滋生了更多细菌。调制配方奶时，水并不能被加热到足以杀死配方奶粉中所含细菌的温度。这些机器也不能每次都把配方奶粉调制到理想的状态。

选择用于制作配方奶的水

对于液体浓缩型配方奶和配方奶粉来说，以下用水在消毒后可放心使用（见第9页）：

- 您所在村庄或城镇提供的自来水。
- 市售瓶装水。
- 经常接受测试的井水。井水中的细菌和硝酸盐含量必须低于安全限值。务必确保井水中的硝酸盐含量低于45毫克／升（如按硝酸盐-氮含量进行测试，则安全限值为10毫克／升）。含大量硝酸盐的水在煮沸时会产生更多的硝酸盐。浓度过高的硝酸盐对不满六个月的宝宝异常危险。您可以通过电话或电子邮件联系您当地的卫生单位，了解用井水调制配方奶的相关信息，或就供水方面的疑问征询意见。

如果您所在的社区发布了“煮沸用水”的告示（boil water advisory），请购水并消毒（见第9页）。

部分地区的水体有蓝绿藻污染。如果您所在地区的水体中有较多蓝绿藻，请使用经消毒的瓶装水来调制配方奶。即使是经煮沸的自来水也不安全。

为长时间停电等突发情况做好准备，确保储备有足够72小时使用的即食配方奶。

请注意：

- 宝宝摄入的水必须经过消毒处理，家用净水装置无法满足这一点。
- 使用凉的自来水。为安全起见，先打开自来冷水龙头，放水两分钟，冲去可能含有的毒素。热的自来水中可能含有金属毒素，例如水管上的铅。为确保安全，需将水煮沸。含大量铅的水在煮沸时会产生更多的铅。若需了解有关铅制水管或可用于家用铅制水管的过滤器的更多信息，请访问：www.hc-sc.gc.ca/ewh-semt/pubs/water-eau/lead-plomb-eng.php。

切勿用以下水源调制配方奶：

- 经软化的水，其中含有大量钠。
- 矿物质水，其中含有大量钠和其他矿物质。
- 碳酸水：宝宝不宜摄入碳酸和人工添加的香精。碳酸水中还可能添加了盐。
- 来自氟化物含量较高（超出1.5毫克／升的标准）地区的水。

目前尚不知以下种类的水源是否可安全调制配方奶，所以请勿使用：

- 净化水。
- 经反渗透处理的水。
- 去矿物质水。
- 蒸馏水。
- 去离子水。
- 母婴专用水。

注意：如果您无法获得安全水源，请使用即食型液体配方奶。

如何给水消毒，如何挑选配方奶以及奶瓶喂养所需用具

无论宝宝多大，都必须消毒用于调制配方奶的水。

并无研究显示，当宝宝到了一定的年龄，您不再消毒也能保证安全。这意味着，只要宝宝还在喝配方奶，那么坚持对水和奶瓶喂养器具进行消毒就是最安全的做法。

如何准备调制配方奶的水：

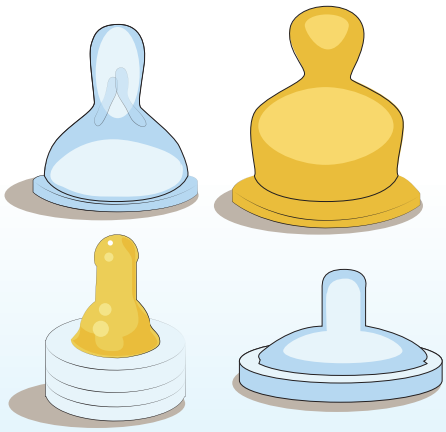
- 将锅中的水煮沸至冒泡翻滚，不要关火，继续煮两分钟。不要使用会在煮沸两分钟前自动关闭的烧水壶。
- **如果您使用的是液体浓缩型配方奶：**
  - 将水煮沸2分钟，冷却，然后与配方奶混合。
  - 煮沸2分钟也能起到给水消毒的作用，您可将煮沸的水储存起来。经消毒的水可存放在同样经消毒且紧实密封的容器中，常温下可存放24小时，冷藏可存放2-3天。喂给宝宝的配方奶的温度应接近体温。
- **如果您使用的是配方奶粉：**
  - 将水煮至冒泡翻滚，再继续煮两分钟。然后将不低于70°C（1升煮沸的水冷却至70°C约需30分钟，如使用不同的锅具或不同分量的水，时间会有所差别）的水与配方奶粉混合。低于70°C的水无法杀死配方奶粉中的细菌。让调制好的配方奶冷却至接近体温，再喂给宝宝。
  - 对于食用配方奶粉“无风险”（见第5、12页）的宝宝来说，您可以使用经消毒、冷却并存放于同样经消毒且紧实密封的容器中（见上文）的水来调制配方奶粉。**通过这一方式调制的配方奶必须立即喂给宝宝。**

选择罐装配方奶：

- 确保罐装容器没有凹凸处，因为这意味着配方奶可能已经变质。
- 查看罐上的保质期限。不要使用过期的配方奶。

挑选奶瓶喂食的用具：

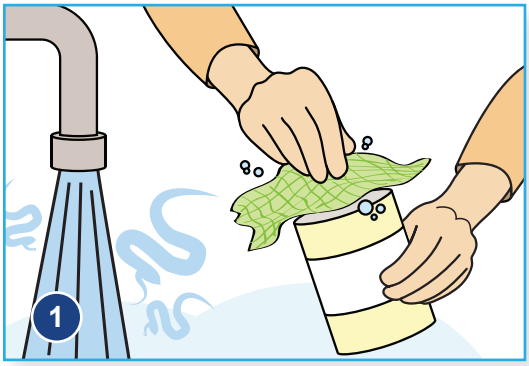
- 宝宝进食时在旁看护，使用咬嘴，让宝宝进食更放松、更轻松。请查阅第18页，了解有关宝宝进食信号和紧张信号的更多内容。
- 奶瓶咬嘴的形状和尺寸不一。
- 咬嘴的流速指的是母乳或配方奶从瓶中流出的速度。每个咬嘴的流速和咬嘴孔大小可能都不一样，即便相同包装的产品也不例外。
- 不同的咬嘴可以在不同时间发挥作用。您可以购买一包咬嘴，留意宝宝进食时是否处于放松状态。如果进食时出现问题，可尝试另一种咬嘴。
- 奶瓶咬嘴的材质也各不相同。
- 您应经常检查咬嘴，如有开裂、粘连、撕裂、变色或咬嘴孔变大导致配方奶快速流出的情况，应更换咬嘴。



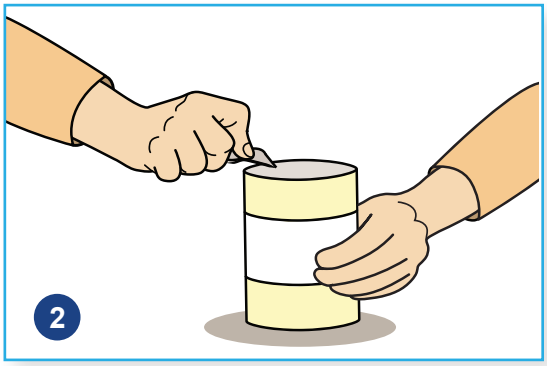
调制即食型液体配方奶

即食型液体配方奶是最安全的配方奶，尤其是早产儿、出生体重轻的婴儿、生病或免疫系统功能低下的宝宝也能安全食用。这种类型的配方奶是经过杀菌消毒的。

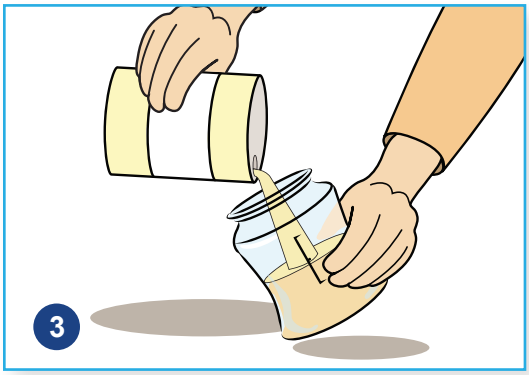
- 用肥皂和温水洗手，并按照第6页上的步骤对台面区域进行消毒。
- 准备好全部经消毒的喂奶用具（见第6、7页）。



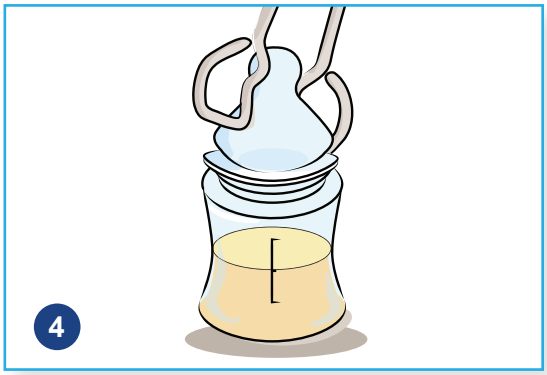
用干净的毛巾、热水和皂液清洗配方奶罐的顶部。



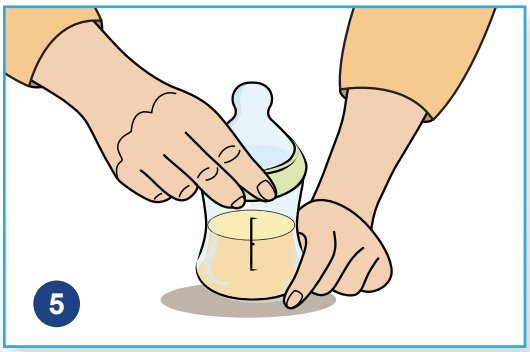
将配方奶罐或瓶子摇匀；如有需要，用经消毒的开罐器开封。



将配方奶直接倒入干净、经消毒的奶瓶里。不要加水。



用消过毒的厨房钳夹起咬嘴、咬嘴盖和奶瓶圈盖，把它们一一装到奶瓶上。



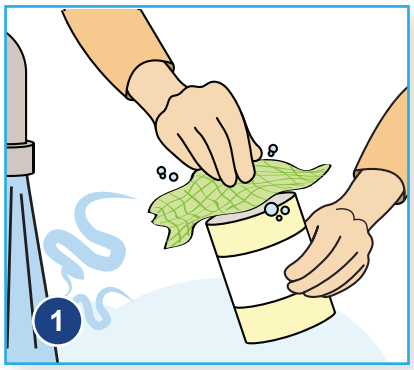
用手将奶瓶圈盖旋紧。注意不要触碰到咬嘴。

阅读本手册以下有关如何与何时给宝宝喂食的指导。

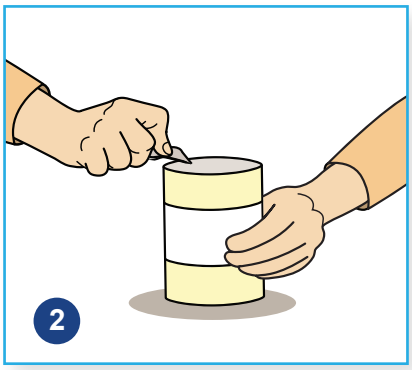
制作液体浓缩型配方奶

液体浓缩型配方奶是无菌的。您可以按照指示将液体浓缩型配方奶与水混合，这对宝宝来说是第二安全的配方奶。

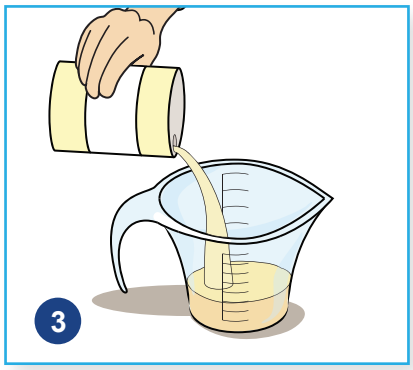
- 用肥皂和温水洗手，并按照第6页上的步骤对台面区域进行消毒。
- 准备好全部经消毒的喂奶用具（见第6、7页）。



用干净的毛巾、热水和皂液清洗配方奶罐的顶部。



将配方奶罐摇匀；如有需要，用经消毒的开罐器开封。

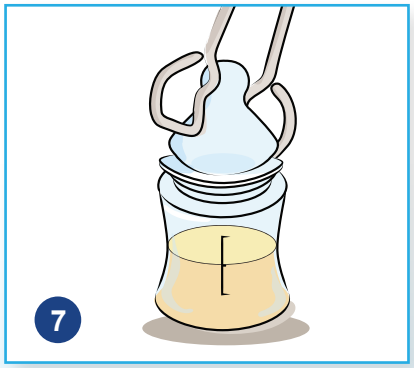


用经消毒的量杯盛出一定分量的配方奶。请阅读产品标签，查阅配方奶和水的混合比例。

加入经消毒且冷却至室温的水。

用消过毒的搅拌勺轻轻搅拌。

将配方奶倒入消过毒的奶瓶里。



用消过毒的厨房钳夹起咬嘴、奶瓶圈盖和奶瓶盖。

用手将奶瓶圈盖旋紧。注意不要触碰到咬嘴。

阅读本手册以下有关如何与何时给宝宝喂食的指导。

调制配方奶粉

配方奶粉未经杀菌消毒处理，曾有配方奶粉导致宝宝生病的案例，所以务必要正确调制配方奶粉，以降低宝宝生病的风险。按箱购买的液体浓缩型配方奶和配方奶粉，一旦混合调制后，其成本相差不多（见第3页）。

极易患感染的宝宝应食用无菌的液体配方奶，例如即食型或液体浓缩型配方奶。**食用配方奶粉后极易患感染的宝宝指的是：**

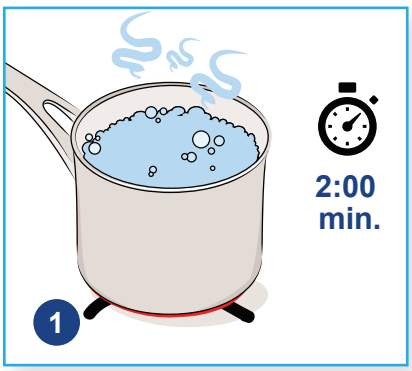
- 早产儿。
- 出生时体重轻且不满2个月的宝宝。
- 免疫系统功能低下的宝宝。

如果您不确定是否需要给宝宝喂配方奶粉，请咨询您的医护人员。如果您确实需要给存在上述一项或多项风险的宝宝喂配方奶粉，务必严格遵照以下步骤指示。

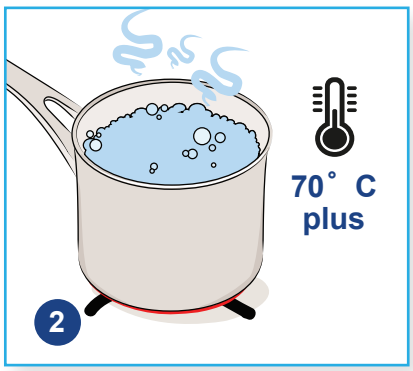
步骤指示：

- 用肥皂和温水洗手，并按照第6页上的步骤对台面区域进行消毒。
- 准备好全部经消毒的喂奶用具（见第6、7页）。

使用经消毒的热水来调制配方奶粉。配方奶最好等到需要喂食的时候再调制；而调制好的配方奶，冷却后最好立即食用。

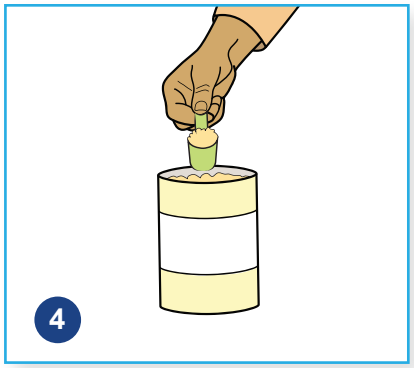


将水持续煮沸2分钟。

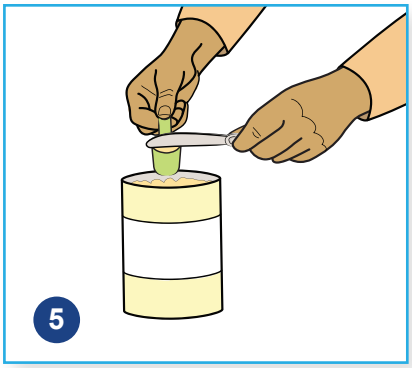


用不低于70°C的水调制配方奶。**水温必须达到70°C或以上，这样才能杀死配方奶粉中可能含有的细菌**。如果沸水在室温下冷却超过30分钟，您需要重新将其加热至70°C或以上，然后再用于调制配方奶。

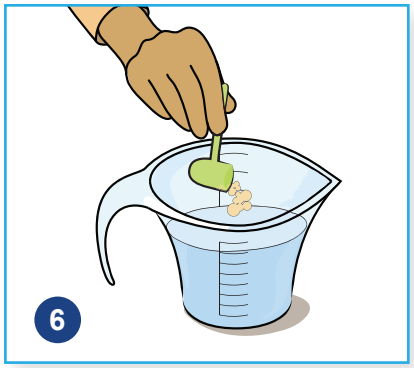
阅读配方奶的产品标签。标签上会注明应使用的配方奶和水的比例。将所需分量的经消毒的水倒入经消毒的玻璃量杯中。



盛出所需分量的配方奶粉。使用罐内自带的量勺。

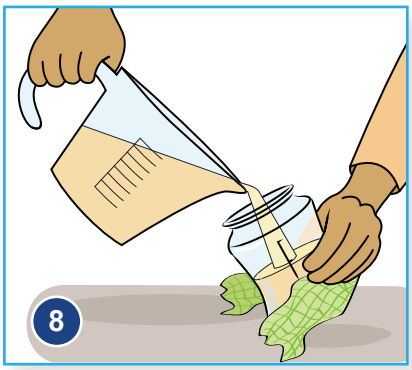


不要把量勺内的配方奶粉压紧。用消过毒的刀将高于量勺上沿的奶粉刮去。

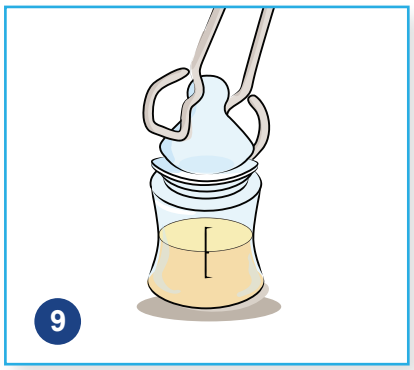


将配方奶粉加入经杀菌消毒的热水中。

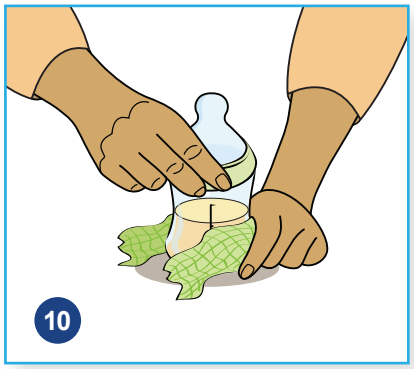
用消过毒的餐具搅拌，直至没有粉块残留。



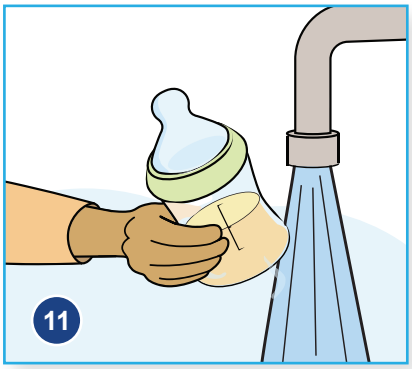
将适合一次喂食分量的配方奶倒入消过毒的奶瓶中。



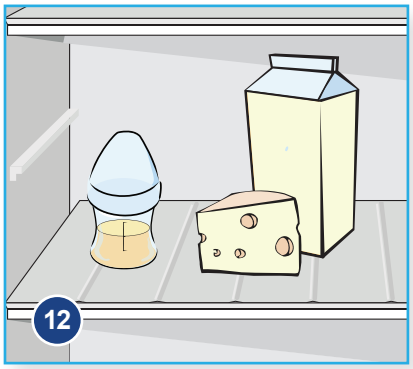
用消过毒的厨房钳夹起咬嘴、奶瓶圈盖和奶瓶盖，把它们一一装到奶瓶上。



用手将奶瓶圈盖旋紧。注意不要触碰到咬嘴。



将装有配方奶的奶瓶放在流动的冷自来水下或装有冷水的容器中，进行快速冷却。当配方奶的温度到达体温或室温时，便喂给宝宝。



这一种类的配方奶，最好是等到需要喂食时随时调制。如果出于某些原因无法做到这一点，请将调制好的配方奶存放在冰箱冷藏室里，并在24小时内用完。**阅读本手册以下有关如何与何时给宝宝喂食的指导。**

如果宝宝食用配方奶粉没有感染的“风险”（见第12页顶部），您可以用经过消毒和冷却的水来调制配方奶粉。通过这一方式调制的配方奶必须立即喂给宝宝。

安全储存配方奶

- 调制好的配方奶最好立即喂给宝宝。
- 如果不得不储存配方奶，应先在配方奶罐上贴好标签，标签上注明开罐日期和时间。

即食型和液体浓缩型：

– 储存于容器中：

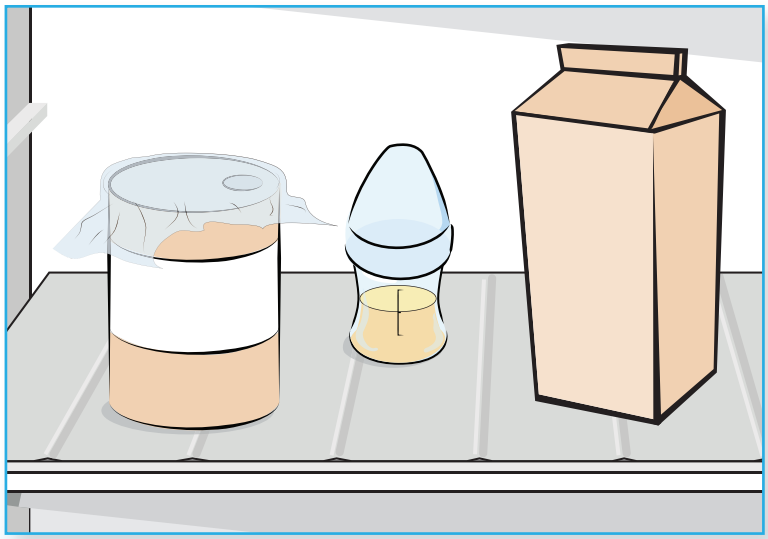
- 用塑料盖或塑料膜盖住罐口。
- 已开封的液体浓缩型和即食型配方奶需储存在冰箱冷藏室内。
- 48小时后（或依照罐上标签所注时间）将其丢弃。

– 储存在奶瓶里：

- 装有配方奶的奶瓶最多可在冰箱冷藏室内存放24小时。
- 已调制好的配方奶在24小时后便应丢弃。
- 将奶瓶放在冰箱较深处的位置，因为那里的温度相对较低。

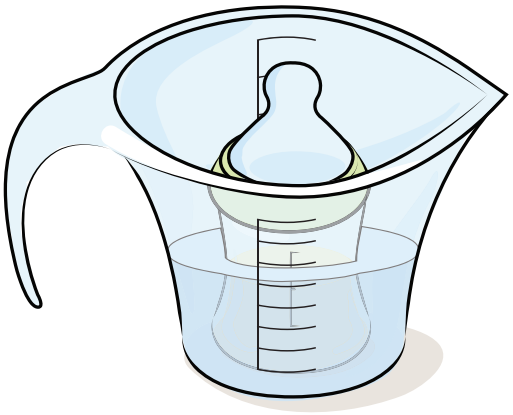
配方奶粉：

- 装有配方奶的奶瓶最多可在冰箱冷藏室内存放24小时。
- 已开封的配方奶粉，可将奶粉罐的盖子盖紧，然后存放于凉爽、干燥的地方（不可存放于冰箱内）。
- 奶粉开封后，应在一个月内用完；过期奶粉亦不得使用。



不要将配方奶冷冻起来供稍后使用；冷冻会改变配方奶的质地和其中的营养含量。

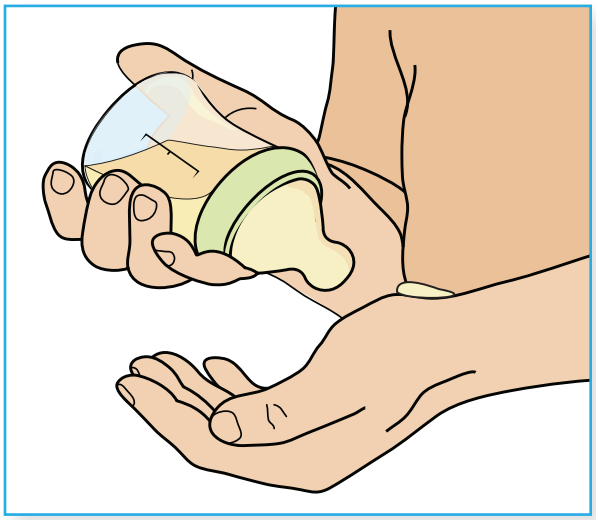
在喂食前加热配方奶



加热

- 等到需喂食前再将配方奶从冰箱中取出。
- 许多宝宝喜欢喝与体温相近（温热）的配方奶，另一些宝宝则喜欢喝较凉的配方奶。这两种情况都是正常的，宝宝会让您知道他的喜好。
- 将奶瓶放入装有温水的容器中加热，也可使用奶瓶加热器。注意不要让咬嘴沾到水。
- **任何奶瓶都不可放入微波炉中加热**，这样的加热方法会导致部分配方奶过热，可能烫伤宝宝的嘴。
- 加热奶瓶不要超过15分钟。加热过程中将奶瓶取出并摇晃几次。

- 喂食前检查配方奶的温度，确保没有太烫。将几滴配方奶挤在您的手腕内侧。您应感到挤出的奶有点温热，而并不烫。
- 加热好配方奶后，立即给宝宝喂食。
- **不要在一次喂食过程中重复加热配方奶，也不要将没有喝完的奶瓶放回冰箱里冷藏。**
- **奶瓶中的配方奶应在加热后两小时内（或依据罐上注明的时间）喝完。**
- **任何剩余的配方奶都应丢弃。**



何时给宝宝喂食

在刚出生的头几个月里，绝大多数宝宝每24小时需进食至少八次；但这并不意味着他们每三小时进食一次，而是饿了就要吃东西。宝宝会需要在夜间进食，即便是连续数月的夜间进食也很正常。年纪稍大些的宝宝可能不需要那么频繁的喂哺。要遵照并尊重宝宝“告诉”您的信息，也就是宝宝的进食信号。依照宝宝的行为举止来决定何时喂食。

无论是在医院还是家中，都让宝宝和您待在同一个房间里。推荐的做法是在宝宝出生后的头六个月里，让他／她睡在您的房间里，但有自己的独立睡床。这是最理想的做法，因为可以：

- 帮助您注意到宝宝什么时候饿了。
- 帮助您更好地学习如何承担起家长这一全新角色。
- 帮助降低宝宝罹患婴儿猝死综合症（也称SIDS）的风险。

宝宝饥饿的时候会“告诉”你。理解他／她发出的进食信号很重要。最好在宝宝发出早期进食信号的时候给他／她喂食。

早期的饥饿迹象包括：

- 摇晃、挥舞手臂。
- 眼球快速转动。
- 张嘴、打哈欠、咂嘴。
- 把头转向您，或是其他触碰到她脸颊的东西，同时嘴张开（寻乳）。

此时是给宝宝喂食的理想时机。

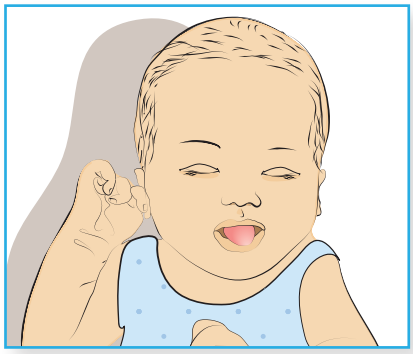
如果出现以下迹象，说明宝宝已经很饿了：

- 把手放到嘴边。
- 做出吮吸或舔舐的动作。
- 躁动不安。
- 发出轻微的咕咕声或叹气声，声音渐渐响起来。

晚期进食信号表示宝宝已经极度饥饿。这些信号包括：

- 烦躁。
- 哭闹。
- 表现得很激动。
- 疲倦。
- 睡着。

如果宝宝出现这些晚期进食信号，您或许需要先让她平静下来或是小睡一会儿，然后再喂食。把宝宝抱在胸前，让她与您肌肤相触，是安抚宝宝的一个很有效的方式。



早期进食信号：张嘴、打哈欠、咂嘴。

中期进食信号：不安、叹息声越来越大。

晚期进食信号：烦躁、哭闹、情绪激动。

如何用奶瓶给宝宝喂食

- 喂食时，要抱着宝宝，并让他 / 她贴近您。让喂食成为您和宝宝的专属时段。
- **抱着宝宝，让她处于基本直立的位置**，宝宝的头比身子要高出许多，并撑住她的头部。
- 将奶瓶咬嘴放在比宝宝下唇略低的位置，待宝宝“发出邀请”，便把咬嘴放入她口中。如果对着咬嘴张大嘴，便是在“发出邀请”。确保将大部分咬嘴放入宝宝口中，这样在喂食期间，宝宝能张嘴衔住咬嘴的大部分区域。避免直接将奶瓶咬嘴推入宝宝口中。
- 奶瓶要基本保持水平，只略微倾斜，这样做能使宝宝更容易地控制配方奶的流量。部分空气进入咬嘴并不会对宝宝造成影响。
- **不要拿东西撑着奶瓶，也不要让宝宝躺着喝奶**，这样会导致宝宝喝得太多或太少，也可能导致噎塞、蛀牙（龋齿）和耳朵感染。**喂食期间抱着宝宝并与她有肌肤接触是很重要的。**
- 每次喂食时，您可以使用不同侧的手臂来抱宝宝，这使得宝宝需要转头看向您，从而有助于她的肌肉发育。
- 喂食是您和宝宝的专属时段。享受和宝宝在一起的时光，和她聊天，向她微笑，给她唱歌，搂抱着她。

肌肤相触

每天都要肌肤相触地抱着刚出生的宝宝。在接下来的几个月里，也要经常肌肤相触地抱着他 / 她。

研究表明，经常与宝宝肌肤相触，能够：

- 让宝宝感到安全和安心。
- 保持宝宝身体温暖。
- 能使新生宝宝的心跳、呼吸和血糖稳定。
- 帮助宝宝平静下来，减少啼哭。
- 帮助您辨别出宝宝什么时候饿了。
- 帮助妈妈们、家人和宝宝学习如何更好地与彼此沟通。
- 帮助宝宝学习如何更好地与周围世界交流。
- 有助于宝宝大脑发育。
- 减轻妈妈们出现产后抑郁的风险。

母亲的伴侣和家中其他看护人士也能享受和宝宝肌肤相触的时间。任何时候都可以练习肌肤相触，比如喂食、盆浴或宝宝烦躁不安时。视频请见：http://library.stfx.ca/abigelow/skin_to_skin/skin_to_skin.parents.mp4。

依据宝宝的进食信号来给他／她喂食

控制喂食速度，让宝宝平稳地进食。喂食过程中，宝宝应该表现地很放松。留意宝宝的面部表情是否平静，双手和手臂是否放松，开始喂食后更需注意。不要匆匆忙忙地给宝宝喂食。花一些时间，慢慢喂食，如果宝宝不想再吃，也不要强迫他吃更多。

留意宝宝发出的信号非常重要。喂食期间，要注意宝宝可能出现的不适或紧张迹象。

喂食期间的紧张迹象可能包括：

- 奶从宝宝口中漏出或淌出。
- 喂食时出现噎塞或干呕。
- 快速地大口吞咽，每次吞咽后也不呼气或吸气。
- 呼吸急促，或衔乳困难。
- 咂嘴或发出吱吱声。
- 喂食过程中，身体左右挪动或挣扎。
- 用手或舌头把奶瓶推开，或将头转向别处。
- 脸上的表情显得很紧张。

如果喂食期间宝宝出现紧张迹象，您可以先放慢速度喂一会儿，或是稍作暂停。略微将奶瓶倾斜，让咬嘴中部分或全部的奶流回瓶中，**这样做能使宝宝稍作休息**。您也可以将奶瓶从宝宝口中取出，搂着宝宝并给他拍嗝；留意宝宝的行为举止，当出现饥饿信号后再重新开始喂食。

当宝宝的呼吸放松下来，并表现出要喝奶的迹象后再重新开始喂食。留意宝宝的进食信号（见第16页）。如果宝宝仍在发出进食信号，则继续喂食；如果宝宝不再发出进食信号，则停止喂食。

喂食期间，如果宝宝不断出现紧张迹象，您应检查喂食用具是否适合宝宝使用。例如，您使用的咬嘴可能流速过快。如果您觉得无法解决这一问题，可以向知识丰富的专业人士请求帮助。

当宝宝出现吃饱的迹象时，应停止喂食。这些迹象包括：

- 喝奶的速度变慢，或停止吮吸。
- 闭上嘴。
- 把头转向别处。
- 把奶瓶或给他喂食的人推开。
- 逐渐睡着，对喂食不再有兴趣。

千万不要强迫宝宝喝完一整瓶奶。您需要注意宝宝的进食信号，但具体吃多少，要由宝宝自己决定。要对宝宝发出的信号作出回应。

喂食结束后，宝宝的嘴唇仍可能在微微地吮吸，这是正常的婴儿行为。

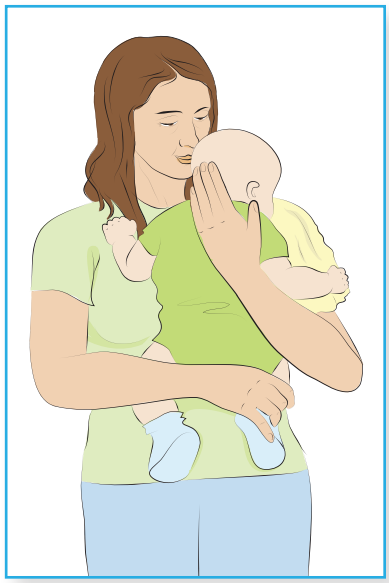
拍嗝

- 喂食过程中和喂食结束后，要每隔几分钟给宝宝拍嗝。
- 拍嗝能使宝宝吐出在进食期间吞下的空气。

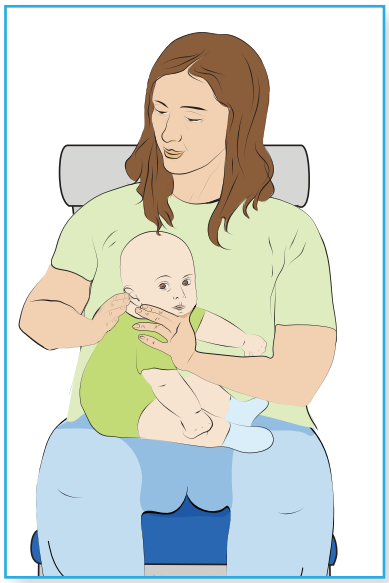
需要给宝宝拍嗝的迹象有：

- 弓起背部。
- 易怒、烦躁。
- 把奶瓶推开。
- 吮吸动作变慢或停止。

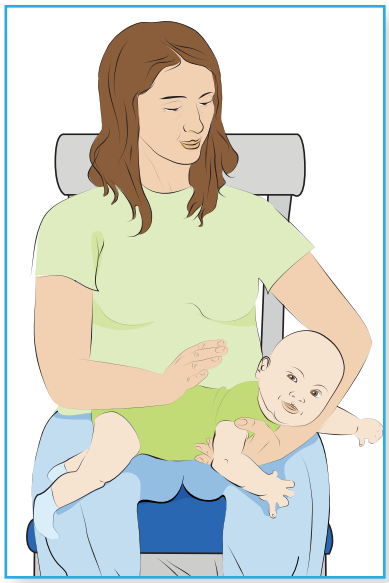
拍嗝时，您可将一只手扣成碗状，然后轻拍宝宝背部。拍嗝时可尝试以下姿势：



让宝宝保持直立姿势，头高过您的肩膀。



坐下，并将宝宝抱在您腿上。用您的手撑托着他的下颚，宝宝会稍稍向前倾。



让宝宝肚子朝下，横着趴在您的大腿上。

喂食后：

- 丢弃没有使用的配方奶。切勿重复使用、重新加热或重新冷藏配方奶。有害细菌在两小时后便会开始在没有喝完的配方奶中滋长。
- 喂食后，立刻冲洗奶瓶和奶瓶的所有部件。
- 每次喂食后，用干净、温热的湿巾清洁宝宝的牙龈。
- 随着宝宝不断长大，您需要给他清洁牙龈并刷牙，来帮助他预防龋齿。宝宝一岁开始，便应去看牙医。

给成长发育中宝宝喂食

出生后第一周给宝宝喂食：

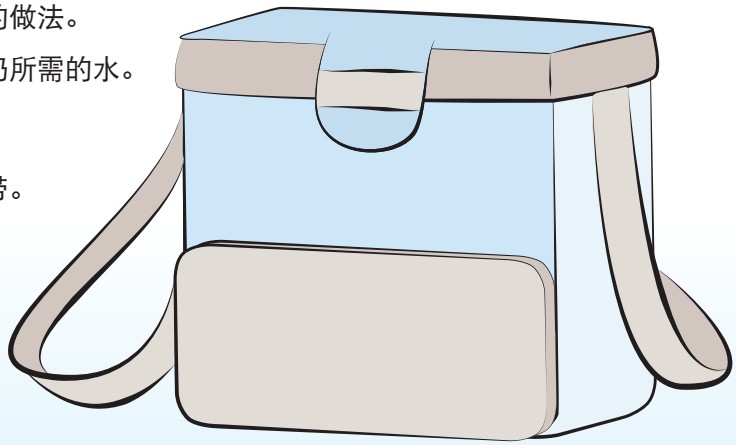
- 宝宝出生的头几天，他／她的胃还非常小，每次进食只需喝少量配方奶即可。
- 每个宝宝想要进食的分量和频率都有所不同。只要宝宝出现饥饿迹象，就应该给她喂食。请参阅本手册第18页内容，了解宝宝的进食信号。随着时间推移，您会更容易分辨出宝宝是否饥饿。
- 不要试着强迫宝宝喝完一整瓶或一定分量的奶。宝宝和成年人一样，每次进食时想要摄入的分量都不同。少量多次进食更为理想。
- 在出生后的头几周里，随着宝宝不断成长，她每一顿的食量也会逐渐增加。
- 妈妈们可能会担心自己是不是给宝宝喂得太多或太少。对宝宝的进食信号作出回应，如果您有任何疑问，请向您的医护人员征询意见。
- 如果您在给宝宝喂食方面有任何疑问或顾虑，请咨询您的医护人员。

第一周后给宝宝喂食：

- 宝宝在出生后的头一个月里需要频繁喂食，您应有所准备。此后，宝宝的进食间隔可能会变长，但每次也会喝得更多。
- 依据宝宝的进食信号来给他／她喂食，不要追求特定的分量。
- 生长爆发期（growth spurt）常在宝宝三周、六周、三个月和六个月大时出现。在此期间，宝宝可能会想喝更多配方奶，或更频繁地进食。
- 由于配方奶中添加了维生素D，所以仅喝配方奶的宝宝无需再服用维生素D补充剂。请咨询您的医护人员，了解您的宝宝是否需要补充维生素D。
- 许多医护人员都使用生长图表来监测宝宝的身体指标。尽量不要拿其他宝宝与您的宝宝做比较，因为每个宝宝的生长发育速度各不相同。您可以访问www.dietitians.ca/secondary-pages/public/who-growth-charts.aspx，点击“Is My Child Growing Well”（我的孩子是否健康成长），查看宝宝生长图表。

携带配方奶外出

- 外出时，携带即食型配方奶是最安全的做法。
- 其次是在您前往的场所准备调制配方奶所需的水。如果您不确定该场所的水质是否安全，应随身携带已在家中煮沸的水。务必将水装在消过毒的容器中方可携带。
- 如果必须要事先调制配方奶，应将配方奶冷却至冷藏室的温度（4摄氏度）才可携带外出。



- 只要有可能，就应该在到达目的地后将配方奶冷藏起来。
- 如果您前往的场所没有冰箱，应将配方奶放在冷藏保温袋里，需要喂食时再取出。
- 配方奶一旦从冰箱中取出，在两小时用完是最安全的。
- 只要您能针对以下每一项说法给出肯定的答案，便可将配方奶放回冰箱继续冷藏最多24小时：
  1. 外出期间，奶瓶里的配方奶始终保持冷却。
  2. 配方奶从冰箱中取出还不足2小时。
  3. 宝宝还没有从这个奶瓶中喝奶。

若需了解有关配方奶和给宝宝喂食的更多信息，请参阅以下资源：

- 调制和加工婴儿配方奶粉：
  http://healthycanadians.gc.ca/eating-nutrition/healthy-eating-saine-alimentation/safety-salubrite/milk-lait/formula-nourrisson-eng.php。
- 婴儿配方奶：http://healthycanadians.gc.ca/healthy-living-vie-saine/infant-care-soins-bebe/formula-formule-eng.php。
- 最佳起步资源中心（Best Start Resource Centre）的营养信息：
  www.beststart.org/resources/nutrition。
- 安省健康饮食（EatRight Ontario）提供注册营养师咨询服务，电话：1-877-510-5102，也可访问网站：
  www.eatrightontario.ca。
- 查找您当地的公共卫生单位：
  www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx。
- 有关调制和加工婴儿配方奶粉的建议： www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/infant-nourisson/pif-ppn-recommandations-eng.php。
- 其他区域性服务：

感谢您抽出时间，阅读本手册中的信息，这是您表达对宝宝关怀的方式之一。

Growing a Baby-Friendly Ontario!

致谢

本手册的改编获尼亚加拉地区公共卫生局（Niagara Region Public Health）批准。谨此感谢汉密尔顿健康科学组织（Hamilton Health Sciences）为本手册编写做出的贡献，BFI策略实施委员会成员和诸位专业人士的专业意见，以及BFI首席评估员Marg La Salle的见解和建议。最后，我们也要向阅读本手册的各位母亲表示最衷心的感谢。

本手册联系信息：

如需索取本手册副本、了解版权或复制本手册方面的信息，请发送邮件至beststart@healthnexus.ca或致电1-800-397-9567与最佳起步资源中心（Best Start Resource Centre）联系。www.beststart.org.

本文件的编写由安大略省政府资助，其中信息仅反映作者观点，并未获得安省政府的官方支持。最佳起步资源中心、Michael Garron医院和安省妇幼健康理事会不一定支持本手册中所罗列的资源和项目。本手册中提供的建议不能代替医护人员的医疗意见。本文件于2017年编写完成。

Provincial Council for Maternal and Child Health — building a brighter future

MICHAEL GARRON HOSPITAL — TORONTO EAST HEALTH NETWORK

best start meilleur départ — Resource Centre/Centre de ressources — by/par health nexus santé

Ontario

2017