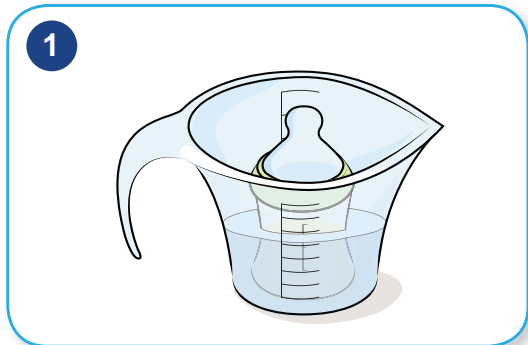


如需了解如何就给宝宝喂食作出知情决定，请咨询您的医护人员或公共卫生护士。  
请参阅提示单 #1，了解重要信息。

## 加热配方奶

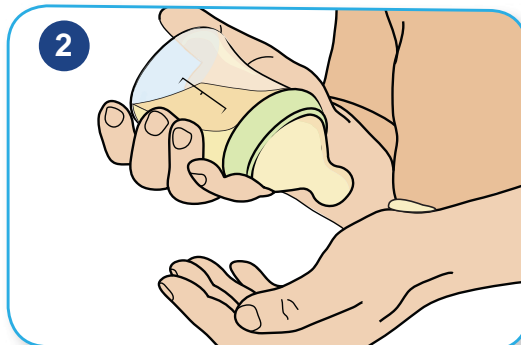


婴儿可以喝温热或凉的配方奶。

采用以下方法加热瓶装配方奶：

- 将奶瓶放入装有温水的容器中加热，也可使用奶瓶加热器。
- 加热时间不要超过15分钟。
- 加热过程中将奶瓶取出并摇晃几次。

**配方奶不可放入微波炉中加热。**



加热完毕后，摇晃奶瓶。

将几滴配方奶挤在您的手腕内侧，确保温度不要过高。您应感到挤出的奶有点温热，但并不烫。

## 如何用奶瓶给宝宝喂食



宝宝会表现出以下早期饥饿信号：

- 摇晃、挥舞手臂
- 张嘴、咂嘴唇
- 头转向您所在的位置

此时是给宝宝喂食的理想时机。

大部分宝宝在24小时内要进食至少8次。



如果出现以下迹象，说明宝宝已经很饿了：

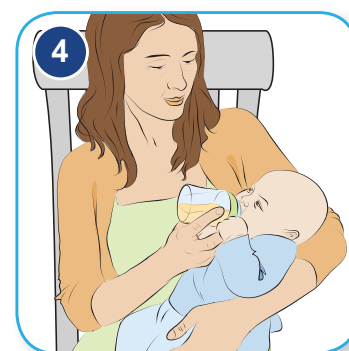
- 把手放到嘴边
- 做出吮吸和舔舐的动作
- 躁动不安
- 发出声音



以下信号，表明宝宝已经极度饥饿：

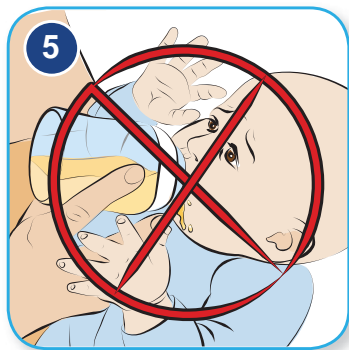
- 烦躁、哭闹
- 表现得很激动
- 疲倦、睡着

如果宝宝表现得很不安，您可能需要先安抚他们，然后再喂食。



用奶瓶喂食时，应怀抱宝宝，让他们处于基本直立的位置。将奶瓶咬嘴放在比宝宝下唇略低的位置，等他们张大嘴时，便把咬嘴放入宝宝口中。

不要用其他物品支撑奶瓶，也不要让宝宝躺着喝奶。



如果宝宝表现出以下紧张迹象，应暂停喂食：

- 奶从宝宝口中漏出或淌出
- 喂食时出现噎塞或干呕
- 快速或大口吞咽
- 身体左右挪动，或用手、舌头把奶瓶推开
- 将头转向别处



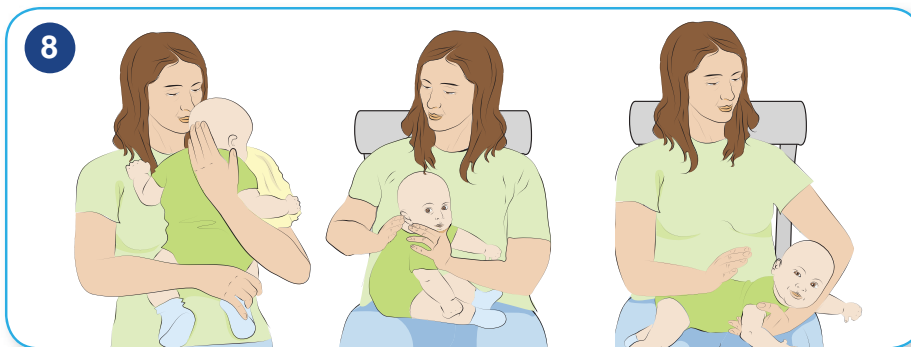
如果宝宝表现出以下迹象，说明您需要给他们拍嗝：

- 弓起背部
- 易怒、烦躁
- 把奶瓶推开
- 吮吸动作变慢或停止



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
- 将头转向别处
- 把奶瓶或喂食者推开
- 睡着



拍嗝时，您可将一只手扣成碗状，然后轻拍宝宝背部。拍嗝时可尝试左图所示姿势。

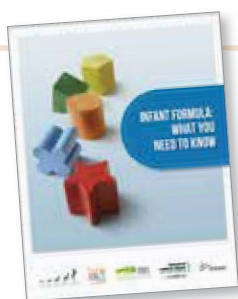
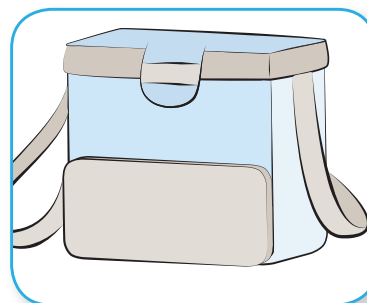
## 携带配方奶外出

如需外出，应事先调制好配方奶。

只应携带经冷藏、摸起来已经凉透的瓶装配方奶外出。

应将配方奶放在冷藏保温袋里，需要喂食时再取出。

调制好的配方奶，如24小时内未使用，便应丢弃。



如需了解有关喂食方法和喂食时间的更多信息，请参考《婴儿配方奶：您需要了解什么》手册的第16-20页。