



配方奶沖調步驟及哺餵技巧



※沖泡配方奶注意事項：

1. 沖泡前需先將雙手洗乾淨。
2. 準備用物：配方奶粉、消毒奶瓶、溫開水(70°C)、餵杯或湯匙或滴管(需要時)。
3. 沖泡順序：先將煮沸過的溫開水注入奶瓶至標準刻度，再添加奶粉(平匙)，所以沖泡完成會高於預定的數字是正常的。
4. 濃度：由於各廠牌附有不同大小的量匙，沖泡前需詳細參閱奶粉罐上的比例說明，避免奶水過濃或過淡。
5. 溫度：為有效去除配方奶粉中可能存在的細菌，沖泡配方奶溫度應為 70°C，餵給寶前可稍微靜置或隔水降溫至(40-60°C)，以滴在手腕內側不燙為原則。
6. 搖勻：搖勻奶粉時可採順時鐘或逆時鐘方式減少氣泡產生，或搖勻後將奶瓶蓋鬆開在旋緊，都是減少空氣囤積的方法。
7. 調好的配方奶，可置放於室溫下 1 小時(建議要在 30 分鐘至 1 小時內喝完，若需加溫，應隔水加熱，勿用微波爐)。
8. 未開罐的奶粉可放於室溫，一旦開罐後應蓋好罐蓋存放於乾涼處，應於 3-4 週內使用完畢，詳細參閱奶粉罐上之說明。



※奶瓶的清潔與消毒：

1. 清潔：

準備大、小奶瓶刷各 1 支及適量奶瓶清潔液。將奶瓶的瓶蓋、奶嘴、瓶身分開，以清水沖洗後置於稀釋過後的奶瓶清潔液中。先以大奶瓶刷刷洗內外瓶身，再用小奶瓶刷清洗瓶蓋、奶嘴和奶嘴固定圈，尤其固定圈的螺旋凹槽部分要仔細刷洗。最後以流動的清水沖淨，準備消毒。

2. 消毒：

(1) 塑膠材質 (PA、PP、PES、PPSU)：

水滾後將洗淨奶瓶放入，煮沸 3~5 分鐘將消毒過的奶瓶夾起，置於乾淨通風處，倒扣瀝乾。

(2) 玻璃材質：

將洗淨的玻璃奶瓶放入不鏽鋼鍋中，加入冷水，水量需蓋過奶瓶，加上鍋蓋加熱，煮沸 10~15 分鐘後，將消毒過的奶瓶夾起，置於乾淨通風處，倒扣瀝乾。(玻璃奶瓶需在冷水時放下，以防止破裂。)

(3) 使用市售蒸氣或紫外線消毒鍋則須按照產品使用說明操作，以確實達消毒效果。

3. 晾乾並收納：

消毒完成的奶瓶冷卻後，用乾淨的奶瓶夾取出，放在乾淨通風處，倒扣瀝乾水分，再收納起來。若有紫外線和蒸氣烘乾設備，則可自動烘乾。



Postpartum Care

※瓶餵的技巧：

4 個月前的寶寶建議都要抱著餵奶，正確的瓶餵姿勢為：先找一個舒適的位置橫抱寶寶，讓寶寶頭頸部抬高 45 度，然後將奶瓶瓶身底部往上抬起行程一個傾斜的角度，再讓寶寶開始吸奶。直到寶寶吸完奶為止，瓶身都要保持傾斜，因為當奶嘴沒有充滿奶水時，就容易有空氣進入，會讓寶寶吸入過多空氣。過程中可稍微轉動奶瓶，預防奶嘴前端形成真空狀態，奶水會不易流出。若寶寶停住不吸，或是奶水從嘴角溢出，可以先將奶瓶移開，幫寶寶拍背排氣，休息一會兒再繼續。