

配方奶安全 喂养



亲爱的新手父母，

感谢您在宝宝出生的最初几天里选择我们的陪伴。我们的职责是为您提供有益的信息和支持，以帮助您实现育儿目标。本手册包含有关配方奶喂养的风险信息。如果您决定给宝宝喂食配方奶，本手册可为您提供安全喂养方面的信息。

感谢您的关注！
您的医疗保健团队



1. 配方奶的风险

母乳喂养是最安全、最健康的婴儿喂养方式。您在学习如何进行母乳喂养时可能会遇到困难，但是我们的员工会很愿意为您提供帮助。

在决定是否给您的宝宝喂食配方奶之前，您应该了解以下主要风险：

- 配方奶并非无菌。有时配方奶中也会检测出细菌，这些细菌可能危害宝宝的健康。如果您选择使用配方奶，请按照本手册中的步骤进行操作，以降低感染风险。
- 早产婴儿、患病婴儿以及不满三个月的新生儿因配方奶而感染细菌的风险更高。

2. 准备奶瓶

准备奶瓶的正确方法：

- 用肥皂和温水洗手。
- 为您准备奶瓶时将会使用的空间消毒。
- 每天至少消毒一次喂食用品。为此，请使用奶瓶消毒器或洗碗机（如果奶瓶可以放入洗碗机），或将其放入沸水中煮五分钟。如果您的宝宝不满三个月、早产或免疫系统较弱，那么这一点尤其重要。
- 待喂食用品冷却之后，再予使用。
- 在两次喂食之间，请用奶瓶刷、以肥皂和清水刷洗奶瓶和奶嘴。



3. 调制配方奶

- 查看容器，确保配方奶没有过期。在线访问 [foodsafety.gov/recalls](https://www.foodsafety.gov/recalls) 查看是否有配方奶召回信息。
- 仔细阅读配方奶包装上的产品说明，了解需要加多少水和配方奶（奶粉或浓缩奶）。
- 根据您打算调制的配方奶量，量出足够多的凉自来水。
- 将水煮沸一分钟后，让其自然冷却不超过 30 分钟。要杀灭配方奶中的细菌，水温不能低于 158 华氏度（70 摄氏度）。
- 将适量凉开水倒入已消过毒的奶瓶中。请记住，一定要**先加水，后加配方奶**（奶粉或浓缩奶）。



- 如果使用的是浓缩奶，在打开容器之前摇晃均匀。将准确数量的配方奶（奶粉或浓缩奶）加入奶瓶。配方奶喂食过多或过少都可能导致宝宝生病。
- 将奶嘴、密封圈和瓶帽放到奶瓶上拧紧。摇晃奶瓶，以充分混合配方奶。

切勿使用微波炉来调制或加热配方奶。微波炉会让配方奶受热不均，可能产生“过热点”，烫伤宝宝的嘴巴。

4. 冷却配方奶

- 将配方奶滴到您手腕内侧，来测试温度。配方奶感觉起来应该温热，但不会很烫。
- 如果温度过高，请将奶瓶（不要取下瓶盖）拿到冷自来水下降温。您也可以将奶瓶放到一碗冰水中。
- 当配方奶降至合适的温度时，将奶瓶外部擦干。
- 配制好的配方奶可在室温下放置两个小时。如果已经开始喂食配方奶，请在一小时内喂完，超时没喂完的部分请丢弃。



5. 调制并存放配方奶，以备后用

- 如果您必须提前准备配方奶，调制好后请立即整瓶奶冷藏。冰箱的温度必须设定在 35 至 40 华氏度（1.66 至 4.44 摄氏度）之间。
 - 倒掉 24 小时内没有喂食的冷藏配方奶。
- 配方奶加热应在从冰箱中取出后的 15 分钟内进行。
 - 加热方法：将奶瓶放在一杯温水中并间或摇晃，确保配方奶均匀受热。
 - 配方奶从冰箱中取出两小时后，尚未用完的部分请丢弃。
- 请遵照包装上的说明来存放尚未使用过的配方奶。

6. 如何用奶瓶喂食

- 抱紧宝宝，看着宝宝的眼睛，并保持眼神接触。喂食过程是您与宝宝建立亲密关系的好机会。
- 抱紧宝宝，使其头部高于胸部。这可以让宝宝安全地吞咽。
- 随着宝宝发出的提示喂食。宝宝可能想慢点喝或快点喝。
- 时常让宝宝停止吮吸。一餐中多次停歇是正常的。
- 每次喂食期间和之后，都要给宝宝拍嗝。
- 宝宝在吃饱后，可能会转过头、入睡或停止吮吸。请重视这些提示。切勿强迫宝宝喝光整瓶奶。

切勿使用其他东西支撑奶瓶，不要让宝宝独自使用奶瓶，也不要将奶瓶放在床上或摇篮里。这可能会导致宝宝窒息、吐奶、耳内感染或牙齿腐烂。



WOMEN-INSPIRED SYSTEMS ENRICHMENT

Simplified Chinese

NYCTM
Health