

作出知情决定

婴儿配方奶：您需要了解什么

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学会均建议，宝宝出生后的头6个月里，母乳是他们唯一需要的食物，母乳喂养可持续至宝宝两岁甚至更久，同时可适当加入固体食物。

出于各种原因，家长可能需要给宝宝喂食婴儿配方奶。如果您考虑给宝宝喂食配方奶，请咨询医护人员或公共卫生护士。以下是一些您需要考虑的因素。

非母乳喂养的潜在风险

非母乳喂养的宝宝，
出现以下情况的风险相对较高：

- 耳朵感染
- 肺部和呼吸道感染
- 感染性腹泻
- 婴儿猝死综合症 (SIDS)
- 超重和肥胖
- II型糖尿病

不进行母乳喂养的妈妈们，
出现以下情况的风险相对较高：

- 产后出血异常
- II型糖尿病
- 乳腺癌和卵巢癌

非母乳喂养的宝宝，可能会受到以
下因素的影响而患病：

- 饮用受污染的水
- 配方奶生产过程中出现差错
- 配方奶调制过程中出现差错
- 配方奶贮存不当
- 用其他产品（例如：炼乳）代替配方奶

如果您要给宝宝喝配方奶，请考虑以下几点：

- 在获悉上述风险后，您是否仍希望让宝宝饮用配方奶？
- 您能否正确地调制和喂食配方奶？
- 对于配方奶的花销，您是否有所准备？
- 您是否知道配方奶需持续使用9-12个月？

若需了解有关婴儿喂食的更多信息，请联系您当地的公共卫生单位或您的医护人员。

我们还编制了一系列其他提示单，另配一段视频，为正在考虑或已在使用婴儿配方奶的家长提供帮助。

视频：[婴儿配方奶：您需要了解什么](#)

提示单

提示单 #1 – [作出知情决定](#)

提示单 #2 – [准备调制配方奶](#)

提示单 #3 – [如何为健康宝宝调制即食型液体配方奶](#)

提示单 #4 – [如何为健康宝宝调制浓缩型液体配方奶](#)

提示单 #5 – [如何为健康宝宝调制配方奶粉](#)

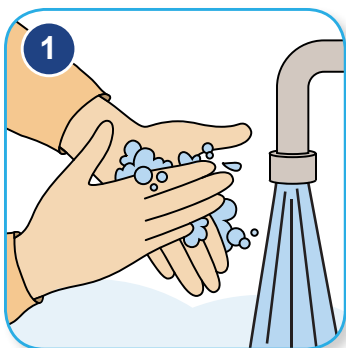
提示单 #6 – [如何用奶瓶给宝宝喂食，如何携带配方奶外出](#)



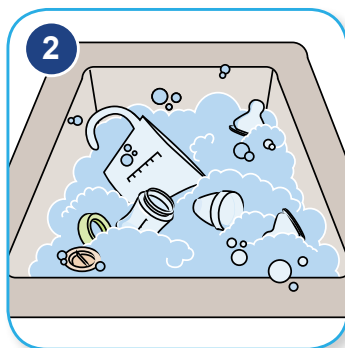
如需了解有关喂食方法和喂食时间的更多信息，请参考：

- [婴儿配方奶：您需要了解什么](#)

如需了解如何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。



用温水和肥皂洗手并清洗台面。



将所有的奶瓶、奶嘴、奶瓶圈盖、奶嘴盖、密封圈、量杯、开罐器、搅拌餐具和厨房钳放入热肥皂水中清洗。



使用干净的奶瓶刷，来刷洗奶瓶内外和奶嘴。



放入安全的水中充分漂洗。
以下用水经消毒后可安全使用：

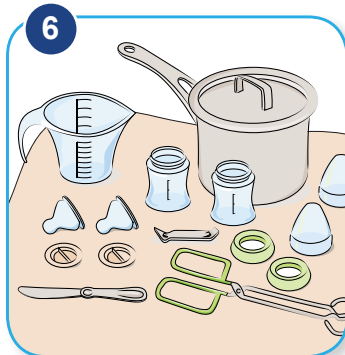
- 您所在城镇提供的自来水
- 市售瓶装水（气泡水、蒸馏水、矿泉水除外）
- 经常接受测试的井水

请务必使用安全用水来调制配方奶和消毒喂食用具。将奶瓶和喂食用具放在干净的毛巾上，让其自然风干。



消毒时，将所有喂食用具放入装有水的锅中，水面要没过用具。

将锅中的水煮沸，不要关火，继续煮两分钟。



用消过毒的厨房钳将奶瓶和喂食用具从水中夹出。

将用具放在干净的毛巾上，自然风干。至此，用具便消毒完毕，可继续使用。



消毒配方奶调制用水

将用于调制配方奶的水倒入锅中。

将水煮沸，不要关火，继续煮2分钟。



储存经消毒的水

已消毒但暂未使用的水，可存放在同样经消毒且严实密封的玻璃容器中，常温下可存放24小时，冷藏可存放2-3天。



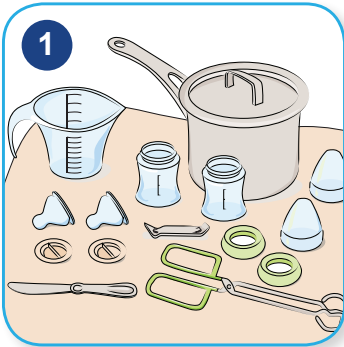
如需了解更多信息，请参考《**婴儿配方奶：您需要了解什么**》手册的第6-9页：

- 如何清洗奶瓶和喂食用具
- 如何消毒调制用水
- 如何确保用水安全

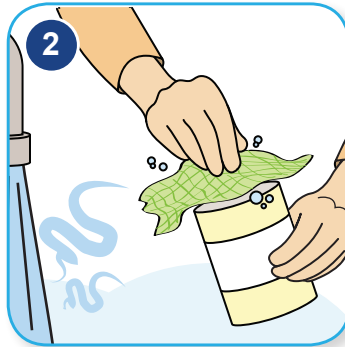
即食型配方奶经过杀菌消毒，是最安全的配方奶。

如需了解如何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。



用温水和肥皂洗手并清洗台面。
将所有喂食用具消毒，并准备妥当（请参考提示单 #2）。



用热水和皂液清洗配方奶罐的顶部。

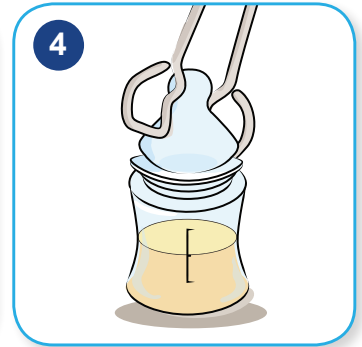
查看罐上的保质期。

将配方奶罐摇匀，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。



用消毒过的厨房钳夹起咬嘴、奶瓶圈盖和奶瓶盖，把它们一一装到奶瓶上。

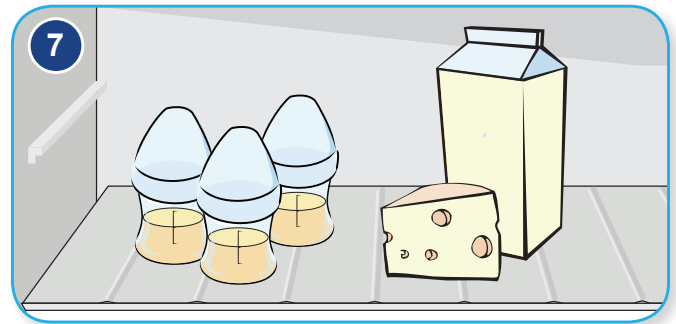


用手将奶瓶圈盖旋紧。



根据宝宝表现出的进食信号（请参考提示单 #6）给他们喂食。

两小时未饮用的配方奶应丢弃。



最安全的做法，是每次喂食时即时调制，调制完毕后让宝宝立即饮用。调制好的配方奶，可放入冰箱中冷藏，但需在24小时内饮用。

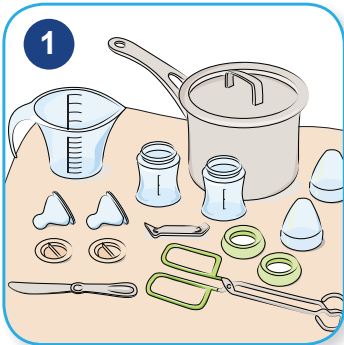
液体配方奶在开罐后应立即加盖冷藏，冷藏时间不应超过48小时。



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。
- 提示单 #6
- 有时，部分婴儿配方奶产品可能会被召回。您可以在加拿大卫生部的网页上找到有关产品召回的信息：www.healthycanadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-eng.php

只要用正确的方法调制，浓缩型配方奶也可以安全饮用。
如需了解如何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。



用温水和肥皂洗手并清洗台面。
将所有喂食用具消毒，并准备妥当（请参考提示单 #2）。



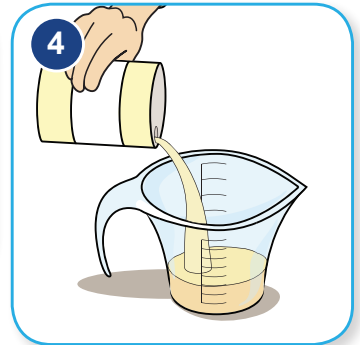
用热水和皂液清洗配方奶罐的顶部。
查看罐上的保质期。
将配方奶罐摇匀，用经消毒的开罐器开封。



请参考提示单 #2，了解如何消毒配方奶的调制用水。

请阅读产品标签，了解每次喂食需使用的配方奶和水的混合比例。

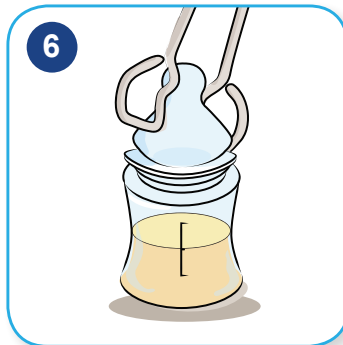
量出所需份量的水（消过毒且已冷却至室温），倒入消过毒的奶瓶中。



量出相同份量的配方奶，用于单次喂食。



将量出的等量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。



用手将奶瓶圈盖旋紧。注意手不要触碰到咬嘴。



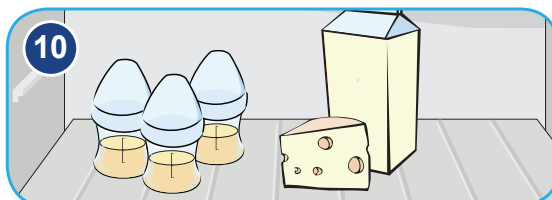
轻轻摇晃奶瓶，将配方奶摇匀。



超过
2
小时

根据宝宝表现出的进食信号（请参考提示单 #6）给他们喂食。

两小时未饮用的配方奶应丢弃。



最安全的做法，是每次喂食时即时调制，调制完毕后让宝宝立即饮用。如果您在调制配方奶时使用了温水或热水，应将奶瓶放在流动的凉水下或装有凉水的容器中，使其迅速降温。完全冷却后，将瓶装配方奶放入冰箱冷藏，并在24小时内饮用。

液体配方奶在开罐后应立即加盖冷藏，冷藏时间不应超过48小时。

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。

• 提示单 #6

有时，部分婴儿配方奶产品可能会被召回。

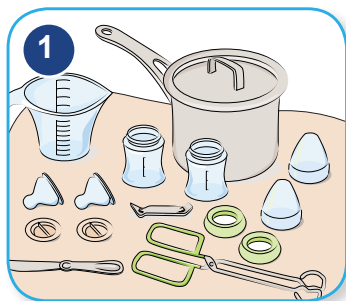
您可以在加拿大卫生部的网页上找到有关产品召回的信息：www.healthycanadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-eng.php



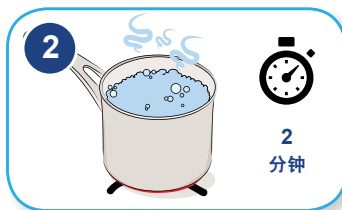
资助单位：



婴儿配方奶粉未经无菌处理，调制时操作不当，会增加细菌繁殖的风险。如需了解如何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。



用温水和肥皂洗手并清洗台面。将所有喂食用具消毒，并准备妥当（请参考提示单 #2）。



消毒调制用水

将水持续煮沸2分钟。请参考提示单 #2，了解哪些水可以安全使用。

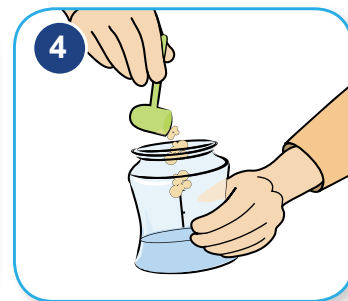
用不低于70°C的水调制配方奶（1升沸水冷却至70°C，大约需30分钟）。

您可以使用消过毒、冷却至室温的水为健康宝宝调制配方奶，但调制完毕后应立即喂食。



查看罐上的保质期。

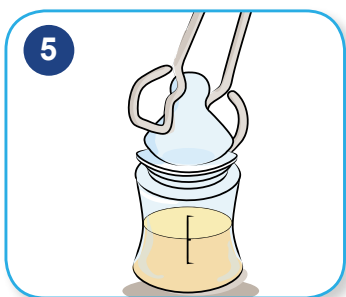
将所需份量的经消毒的水倒入消过毒的奶瓶中。



根据罐上说明，盛出所需份量的配方奶粉。

用产品自带量勺盛起配方奶粉，但不要将量勺内的配方奶粉压实。用消过毒的刀将高于量勺上沿的奶粉刮去。

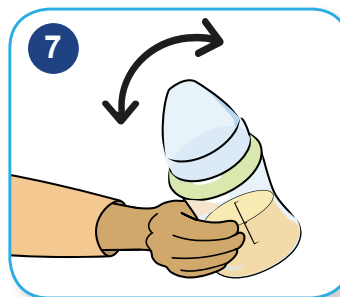
将配方奶粉加入消过毒的热水中。



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。



摇晃奶瓶，直至瓶中没有粉块残留。

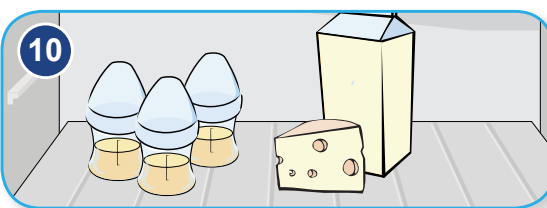


将装有配方奶的奶瓶放在流动的凉水下或装有凉水的容器中，使其快速降温。当配方奶冷却至体温或室温时，便可以给宝宝喂食。



根据宝宝表现出的进食信号（请参考提示单 #6）给他们喂食。

两小时未饮用的配方奶应丢弃。



最安全的做法，是每次喂食时即时调制，调制完毕后让宝宝立即饮用。如果您在调制配方奶时使用了温水或热水，应将奶瓶放在流动的凉水下或装有凉水的容器中，使其迅速降温。完全冷却后，将瓶装配方奶放入冰箱冷藏，并在24小时内饮用。

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。

• 提示单 #6

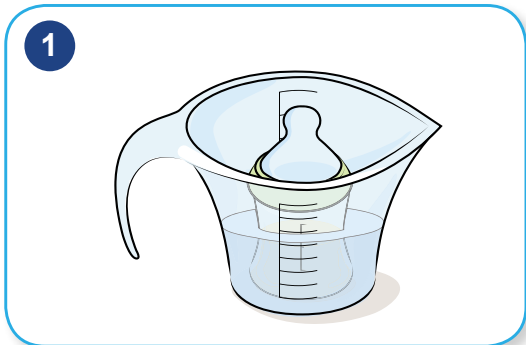
有时，部分婴儿配方奶产品可能会被召回。

您可以在加拿大卫生部的网页上找到有关产品召回的信息：www.healthycanadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-eng.php



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

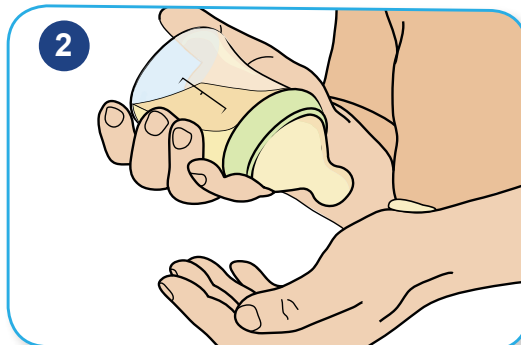


婴儿可以喝温热或凉的配方奶。

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：

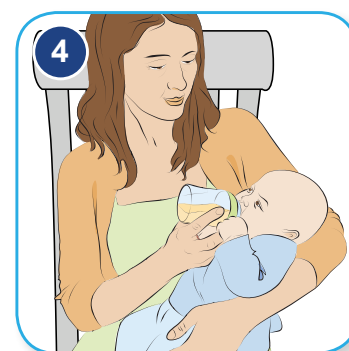
- 把手放到嘴边
- 做出吮吸和舔舐的动作
- 躁动不安
- 发出声音



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



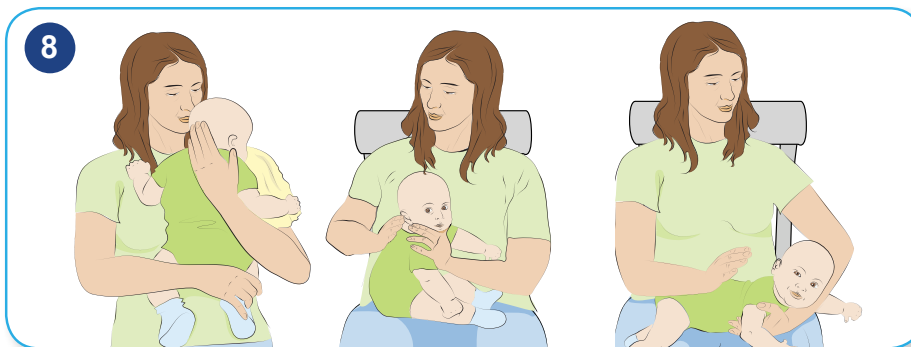
如果宝宝表现出以下迹象，说明您需要给他们拍嗝：

- 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。

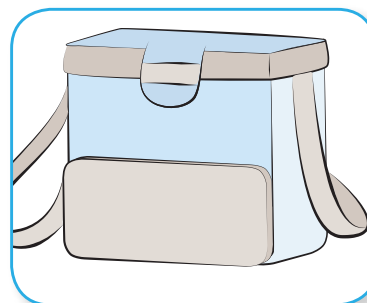
携带配方奶外出

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。