

嬰兒奶瓶餵食指導及注意事項

目錄

您打算如何哺餵寶寶？	1
有關嬰兒配方食品的種類及選擇	4
有關奶瓶與相關設備的準備	7
如何清潔與消毒奶瓶？	8
如何沖泡與儲存嬰兒配方食品？	11
您不可不知的瓶餵技巧及注意事項	14
餵食後的評估和異常處理	20
如果需要結合親餵與瓶餵，可以怎麼做？	23
奶瓶餵食的常見問題	27

您打算如何哺餵寶寶？

- 完全/部分母乳哺育，可以減少傳染病的發生及降低死亡率，並可以促進嬰兒適當的生長和發育，因此，專家推薦優先以母乳來哺餵您的寶寶。
- 若無法以母乳完全哺餵嬰兒(母乳分泌與寶寶需求尚未達到平衡，如：寶寶體重降低超過出生體重 10%、寶寶發生脫水或低血糖現象)或具母乳哺育禁忌症，如：母親患有人類免疫不全病毒(HIV)陽性反應或愛滋病(AIDS)、寶寶患有半乳糖血症(一種代謝性異常疾病)，需要使用特殊嬰兒配方食品，而非一般食品。一歲以後才可飲用鮮奶或其他乳製品。

母乳哺育

母乳的營養最符合人類寶寶生長所需

寶寶出生到 6 個月內應採用純母乳哺育，因為母乳的營養最符合寶寶生長所需，母乳中所含的蛋白質、脂肪及醣類較易吸收消化，其免疫球蛋白、促進腦細胞發育的物質及不含過敏原，更是配方食品所無法取代的¹。母乳中蛋白質含量適當，不會因過量的蛋白質造成寶寶未成熟腎臟的負擔，而且母乳中的蛋白質 60% 為乳清蛋白(whey protein，其中又以小分子的 α -乳清蛋白[α -lac]為主)，是一種較軟易消化的蛋白質²。

母乳中的保護因子無可取代

母乳中含有許多具保護特性的物質，如抗體可保護寶寶的腸胃道，也可避免過敏症的發生。在初乳中含有高濃度的免疫球蛋白 IgA 及溶菌素等可增進寶寶免疫能力的物質，母乳寡醣(human milk oligosaccharides, HMOs)也在寶寶成長中扮演重要免疫功能的角色，保護嬰兒免受致病原的感染、促進腸道微生物群的建立、促進腸道發育和刺激免疫成熟，可降低腹瀉及肺炎的感染率^{3,4}，母乳哺育可以增進兒童智力發展⁵；母乳也可減少過敏發生或其嚴重度及成人期心臟血管疾病的發生率，此免疫力可維持至 4-6 個月大時，使寶寶不易生病²。

研究發現母乳哺育在 COVID-19 疫情期間有助於嬰兒增強免疫，母乳中發現有大量的 COVID-19 保護抗體⁶，而母乳所提供的營養與免疫力(如：益生菌、營養成分、各類白血球、益菌生、激素和抗體)，使得母乳哺育的嬰兒對多種傳染性、胃腸道和呼吸道疾病，有短期和長期免疫保護⁷，因此，在疫情期間也應盡可能鼓勵母親母乳哺育^{6,7}。

哺餵母乳可使媽媽的子宮早日恢復至正常大小，也可更快地恢復到孕前體重、減少乳癌與卵巢癌的發生率⁸等，並促進和寶寶間親密關係^{1,9}。除了以上優點外，哺餵母乳可降低經濟的負擔、安全衛生且環保，最重要的是可以藉由哺乳時的接觸，增進母子間的親情。

世界衛生組織建議持續哺餵母乳到 2 歲或 2 歲以上，其中，出生前 6 個月純母乳哺育，6 個月之後必須添加適當副食品^{10,11}。有關母乳哺育的資訊可參考衛生福利部國民健康署孕產婦關懷網站(<http://mammy.hpa.gov.tw>)。

你知道嗎？即使部分母乳哺育，對寶寶也有保護效果

研究顯示，即使只是部分母乳哺育，對寶寶降低感染、預防氣喘都有顯著效果。與完全沒有母乳哺育(純配方食品哺餵)的寶寶相比，在4-6個月大時還有部分母乳哺育的寶寶，在下列疾病的發生率顯著較低¹²：(1)隱孢子蟲屬(隱孢子蟲症，會有發燒、噁心、腹痛及腹瀉等症狀)、(2)曲狀桿菌(細菌性腸胃炎)、(3)耳部感染(如中耳炎)、(4)氣喘。

職業婦女如何維持哺乳？

工作時若母嬰分離，可以用手或擠奶器將母乳擠出來，裝在集乳袋或易清潔的瓶子。上班前也可先親餵或收集母乳冰存。媽媽晚上回到家，如果可以，跟寶寶在一起時，建議直接親餵，可以有效維持奶量。

擠出的奶水於室溫攝氏25度以下可放置6至8小時，但容器應該被覆蓋並儘可能保持涼爽；放置有保冷劑的保冰袋內可以保存24小時，冰箱冷藏層可以保存4天，冰箱冷凍層可以保存6個月¹³。

新鮮母乳具有最強的免疫活性(如：母體分泌的IgA抗體，若媽媽下班回家跟寶寶在一起，母體接觸到寶寶的病菌後，會分泌抗體到母乳中，進而達到保護寶寶的效果)¹³，然而，隨著時間和溫度的變化，母乳中成分的效力會降低，病原體的生長會增加¹⁴，所以一般情況會建議採用後進先出原則，給寶寶喝的母乳越新鮮越好¹³。但是，如果母嬰長期分離，或是使用母乳庫母乳，則應採用先進先出(FIFO)原則輪換使用母乳，且須注意保存溫度，以免浪費¹⁵。

當照顧者要哺餵寶寶時，可將乳汁置於溫水(攝氏60度以下)中隔水回溫，不要在火上加熱或用微波爐加熱，以免過度加熱破壞乳汁中的營養素²。

嬰兒配方食品

嬰兒配方食品，是提供無法獲得母乳哺育的嬰兒的餵食替代品，成分應滿足或提供嬰兒正常生長和發育安全且充足的特定營養需求，雖然嬰兒配方食品許多特定營養成分整體與母乳相近，仍無法完全取代母乳哺育對嬰兒健康的多種益處^{16,17}。如果母親因醫療需求或者是其他原因無法以母乳完全哺餵嬰兒，在嬰兒一歲以前應使用嬰兒配方食品，而非一般食品。一歲以後，才可飲用鮮奶或其他乳製品。

嬰兒配方食品，也就是俗稱的嬰兒奶粉，它的成分與一般的牛奶或奶粉並不相同，它是以牛、其他動物的乳汁或植物成分做基礎，依母乳中已知營養素的含量而加以調配，使其成分盡量能符合嬰兒生長發育所需。

但是母乳中與免疫力有關的免疫球蛋白、溶菌素、乳鐵素等，則無法藉由添加來達到。一般供成人飲用的牛奶或奶粉，其蛋白質含量較高，且多為酪蛋白(casein)，對寶寶而言不易消化，腎臟負擔也大，並不適合用來哺餵一歲以前的寶寶²。

以嬰兒配方食品餵養寶寶，您一樣可以與寶寶進行肌膚接觸(讓寶寶只穿著尿布，趴在主要照顧者的胸前皮膚上)，也可以採取回應式餵食的方式(觀察寶

寶的飢餓與飽足徵象)，促進親子間親密的關係。

若您打算用擠出的母乳或嬰兒配方食品進行奶瓶餵食，本文提供有關奶瓶餵食的相關資訊，包括：有關嬰兒配方食品的種類及選擇、奶瓶與相關設備的準備、清潔與消毒奶瓶、沖泡與儲存嬰兒配方食品、瓶餵技巧及注意事項(包含瓶餵的時機、瓶餵餵食技巧、餵食量、次數與頻率)、餵食後的評估和異常處理，以及如何結合母乳哺育與奶瓶餵食，這些訊息將幫助您餵食您的寶寶。

有關嬰兒配方食品的種類及選擇

- 在嬰兒 12 個月大之前，嬰兒配方食品是母乳的唯一安全替代品。
- 在臺灣所有以牛奶為基礎的嬰兒配方，均符合嚴格的標準且品質相似。
- 不能吃牛奶配方的嬰兒可能需要特殊配方，只有在醫療建議下使用這些配方。

嬰兒配方食品的種類^{18,19}

依據國內衛生福利部食品藥物管理署，嬰兒與較大嬰兒配方食品分為「嬰兒配方食品」、「較大嬰兒配方輔助食品」及「特殊醫療用途嬰兒配方食品」²⁰，參考英國國民保健署(National Health Service)的分類，嬰兒配方食品主要分為以下幾種類型：

- 嬰兒配方：
 - 通常是牛奶製成，需經過成分調整處理，使其更適合人類嬰兒食用消化吸收。
 - 因為成分均有嚴格管控，基本上比例相似，所以並沒有證據支持改用不同的配方會有什麼好處或壞處¹⁸。但是，如果您認為特定品牌的配方不適合您的寶寶，請諮詢醫療專業人員，他們可以幫助您決定是否嘗試不同的類型。
- 嬰兒羊奶配方
 - 它們的生產符合與牛奶的配方相同的營養標準。
 - 羊奶配方引起嬰兒過敏的可能性，不會低於牛奶配方。
 - 羊奶配方也不適合對於牛奶過敏(或稱為牛奶蛋白過敏)的嬰兒，因為羊奶與牛奶所含的蛋白質非常相似。
- 部分水解配方(舒適配方、Comfort 配方)
 - 從出生開始就適用，但只能在醫療建議下使用。
 - 部分水解配方含有部分分解的牛奶蛋白。廠商宣稱這會使牛奶蛋白更容易消化，並有助於預防消化問題，如絞痛和便秘。但是，沒有證據證明這一點¹⁸。
 - 請注意，舒適配方由部分分解的蛋白質製成，部分水解仍不適合對牛奶蛋白過敏的寶寶^{18,19}。
- 高度水解配方(低敏配方)
 - 低過敏性配方從出生開始就適用，但只能在醫療建議下使用。
 - 如果您的寶寶被診斷為對牛奶蛋白過敏，醫師會開出適當的低過敏性嬰兒配方，其中含有完全水解(分解)的蛋白質。
- 無乳糖配方
 - 此配方適合乳糖不耐症(無法吸收乳糖)，但只能在醫療建議下使用。
 - 乳糖不耐症在嬰兒中很少見，症狀包括腹瀉、腹痛和腹脹。

- 雖然藥局和超市可買到無乳糖配方，但如果您認為您的寶寶可能有乳糖不耐症，請務必諮詢醫療專業人員後才使用。
- 大豆配方(黃豆配方)
 - 大豆配方是由大豆製成的(而不是牛奶)，因此它有時會被用作對牛奶蛋白過敏的嬰兒的替代配方食品。
 - 有人擔心大豆含有植物雌激素，雖然這些激素是天然存在於某些植物，但植物雌激素的化學結構類似於女性荷爾蒙雌激素，且研究發現大豆嬰兒配方哺餵與雌激素引起的人類女性生殖道發育變化有關，尤其是僅飲用大豆嬰兒配方的嬰兒^{21,22}。
 - 此外，大豆配方可能比牛奶配方更容易讓嬰兒蛀牙¹⁸。
 - 只有在醫療專業人員推薦或開具處方時，才使用大豆配方。
- 早產兒配方
 - 早產兒配方的熱量與成分與一般嬰兒配方不同，只有在醫療專業人員推薦或開立處方時才能使用，並且只能在醫療指導下使用。

小提醒

- 若需要選擇特殊嬰兒配方食品，如早產兒配方、高度水解配方、部分水解(減敏)、黃豆配方(大豆配方)等特殊配方，其中營養素可能不夠或需要監督副作用，所以在使用特殊配方之前，請務必諮詢您的醫師。
- 保護配方？
 - 有些嬰兒配方中添加了額外的成分，使它們更像母乳。但這些成分在寶寶體內的作用不一定與母乳相同¹⁹。許多實證研究均顯示，「母乳」是最好的選擇，母乳中具有巨噬細胞、免疫球蛋白、益生菌、DHA、許多種類的HMO、促進寶寶成長的生長因子²³，這些是嬰兒配方無法取代的。而且，只要寶寶有攝取部分母乳，就有部分的保護效果¹²。
 - 市面上有些嬰兒配方食品標榜DHA (docosahexaenic acid，二十二碳六烯酸)、HMO (human milk oligosaccharides，人類母乳寡糖)、益生菌等成分，事實上，目前沒有實證證實DHA可以讓寶寶變聰明，舉例來說，已知補充長鏈多不飽和脂肪酸(long-chain polyunsaturated fatty acids, LCPUFA)的嬰兒配方無法改善足月或早產兒的長期認知能力，但LCPUFA對腦部發育、詞彙發展、支氣管肺發育不全可能有風險²⁴，而母乳中的HMO有許多種類，嬰兒配方食品只能複製其中一到兩種，且效果不明；益生菌在沖泡過程中，因水溫大於攝氏70度，大部分益生菌均已失效。所以是否要選擇無實證效果卻又高價的保護配方，請各位家長自行斟酌考量。

為什麼嬰兒應喝母乳或嬰兒配方食品，而不能喝鮮奶？

- 須調整與添加配方後使用：為滿足寶寶的最低營養需求，所有嬰兒配方食品都添加了嬰兒所需的維生素、礦物質和脂肪，這是他們無法從普通牛奶、羊奶或大豆奶中獲得的。
- 嬰兒無法良好消化吸收：嬰兒無法完全或容易地消化和吸收牛奶或羊奶。那是因為牛奶或羊奶中的蛋白質含量對嬰兒來說太高，會造成肝腎負擔。所以，在寶寶 12 個月大之前，不應該給寶寶喝鮮奶或羊奶。

如何選擇嬰兒配方食品？

- 選擇「嬰兒」配方食品，而非幼兒成長配方，或一般奶粉。因為 12 個月以下的嬰兒肝腎功能尚未成熟，所以您應該選擇專為嬰兒製作的嬰兒配方食品。原則上各品牌在營養成分上均固定，所以不需要特別選擇標示有添加特殊成分的嬰兒配方食品。
- 選擇「合格」的嬰兒配方食品。國內嬰兒配方食品的基本成分，須符合一定標準與查驗許可，以確保寶寶滿足最低營養和安全要求。
 - 合格的嬰兒配方食品，請於衛生福利部食品藥物管理署之「嬰幼兒食品專區」查詢 <https://consumer.fda.gov.tw/food/babyfood.aspx?nodeID=291&t=1>
 - 此外，合格的嬰兒配方食品也會有下列標識標記：



- 選擇嬰兒配方食品時，建議您應該：
 - 確認嬰兒配方食品經過衛生福利部食品藥物管理署核准。
 - 確保商品在有效期限內。
 - 確保容器密封且外觀良好。如果外包裝滲漏或鏽斑，請勿給寶寶喝。

有關奶瓶與相關設備的準備

- 用奶瓶餵食寶寶，您會需要幾個奶瓶、奶嘴和奶瓶刷，以及消毒鍋或微波爐等消毒設備。
- 沒有數據顯示哪一種奶嘴或奶瓶比較好，只要是易於清洗、消毒、簡單的奶瓶就好。
- 奶瓶的材質，可選用玻璃、塑膠或矽膠。
依據食品藥物管理署²⁵的建議，選擇塑膠材質時，避免選購來路不明、標示不全之商品，必要時應加以確認產品是否有符合衛生標準之檢驗證明，包括對塑化劑及雙酚 A 之相關限制(可查詢衛生福利部食品藥物管理署網站：首頁/整合查詢服務/食品/食品法規查詢/食品法規條文查詢
<https://consumer.fda.gov.tw//Law/Detail.aspx?nodeID=518&lawid=107>)
- 奶嘴的選擇
 - 市面上有許多不同的奶嘴型，像是奶嘴孔洞有圓孔、十字孔、Y 字孔和一字孔，材質也有乳膠與矽膠等材質。
 - 奶嘴主要是控制奶水流速，請在室溫下將裝有奶水的瓶子倒過來，一個合適的奶嘴，液體應從奶嘴中穩定滴落，但不會快速大量流出²⁶。
 - 如果你必須用力搖或震動奶瓶才能看到奶滴，這代表奶嘴孔洞太小，因為流速小，寶寶可能會在喝到他們需要的奶量之前就睡著了²⁶，請試著換孔洞大一些的奶嘴頭，觀察情況是否有改善。
 - 如果餵奶時，發現寶寶容易嗆到，可能是奶嘴孔洞過大，請試著換小孔洞的奶嘴頭，觀察情況是否有改善。
 - 餵奶時，可能會看到寶寶嘴角有一點奶，這並不意味著流量太快，可能寶寶在適應喝奶的動作，隨著寶寶長大，它會停止²⁶。
 - 在找到適合寶寶的奶嘴之前，您可能需要嘗試幾種不同的奶嘴²⁶。
- 有些特殊需求的嬰兒可能需要用注射空針、藥杯、勺子來餵食。

如何清潔與消毒奶瓶？

- ⚠ 對寶寶的所有餵食設備(包括奶瓶和奶嘴)進行消毒非常重要，直到寶寶至少 12 個月大。這將保護您的寶寶免受感染，尤其是腹瀉和嘔吐。
- ⚠ 每次餵食後都應清潔奶瓶，而不只是簡單用水沖過。因為如果奶瓶只簡單用水沖過，而沒有清洗，細菌會快速生長，所以應該正確用奶瓶清潔劑加上熱水將奶瓶洗乾淨。
- ⚠ 奶瓶清潔與消毒的範圍包括奶瓶瓶身、奶嘴、奶瓶栓及奶瓶蓋(某些奶瓶還可能包括閥門或薄膜)，都要拆開來清洗。

步驟一：清洗

1. 洗手：用肥皂和水徹底洗手 20 秒。
2. 拆開：拆開所有奶瓶零件(例如：奶瓶瓶身、奶嘴、奶瓶蓋、奶瓶栓)。
3. 沖洗：將奶瓶零件與任何其他餵食物品放在水龍頭下，以流動的自來水沖掉奶。
 - ✓ 不要將它們直接放在流理台或洗手台中。
4. 清潔：將所有物品放入專用於清潔奶瓶的乾淨盆子或容器中。
 - ✓ 不要直接在流理台或洗手台中清洗，因為流理台或洗手台可能有細菌。
 - ✓ 將盆子裝滿熱水並加入奶瓶清潔劑。
 - ✓ 以專門用於奶瓶清潔的刷子清洗奶瓶與零件。
 - ✓ 從奶嘴頭的孔，擠水出來，確保它們有被洗乾淨。
5. 再次沖洗：將奶瓶與零件放在流動的自來水下沖洗，或將物品完全放在單獨的盆中用自來水沖洗。
 - ✓ 盆子應僅用於清潔嬰兒餵食物品。
 - ✓ 完成沖洗後，即可進行消毒。如果沒有辦法馬上消毒，請先晾乾。
6. 晾乾：將奶瓶零件、盆子和奶瓶刷放在乾淨且遠離污垢和灰塵的區域，徹底晾乾。
 - ✓ 請勿使用紙巾擦乾或拍乾物品，因為這樣可能會把細菌帶到奶瓶與零件上。
7. 清潔盆子和奶瓶刷：沖洗盆子和奶瓶刷，每次使用後讓它們晾乾。
 - ✓ 每隔幾天清洗一次，可以在洗碗機中用熱水和加熱乾燥循環(如果它們可以用洗碗機洗)或用奶瓶清潔劑和熱水手洗。
 - ✓ 如果您的寶寶不到 2 個月大、早產或由於疾病(如 HIV)或藥物治療(如癌症化療)導致免疫系統減弱，請每次使用後清洗盆子和奶瓶刷。

步驟二：消毒

一般消毒方式有兩種：煮沸消毒與蒸氣消毒，分述如下：

煮沸消毒

1. 將拆開的奶瓶與零件放入鍋中，確保所有設備都在水面以下。
2. 把鍋子放在火上加熱，並把水煮沸。
3. 煮沸 5-10 分鐘。
4. 建議設定計時器，以免忘記關火。
5. 用乾淨的夾子取出物品。
6. 使用此方法時，會減損奶嘴頭的使用壽命，所以您應該要定期檢查奶嘴和奶瓶是否有裂痕或破損。
7. 煮沸消毒後，請將物品放在乾淨及遠離污垢和灰塵的區域。
8. 存放前讓其徹底晾乾。請勿使用紙巾擦乾或拍乾物品，因為這樣做可能會將細菌轉移到物品上。

蒸氣消毒

- 將拆卸下來的物品放入蒸氣消毒鍋中，並按照商品使用說明書的指示對物品進行消毒、冷卻和乾燥。
- 確保消毒鍋中奶瓶和奶嘴的開口朝下。
- 如果消毒鍋有烘乾功能，烘乾後最好將奶瓶和奶嘴留在消毒器或鍋中，直到您需要它們。
- 若使用微波爐消毒，請放入微波專用奶瓶消毒盒，並遵循製造商的使用說明，以達到正確消毒的效果。

步驟三：取出消毒後的奶瓶與零件

- 如果您將它們取出，請立即將奶嘴與奶瓶組裝好。
- 組裝奶嘴與奶嘴栓時，請握住奶嘴的底部邊緣，將其放入奶嘴栓中，檢查是否牢固。
- 在碰觸消毒過的奶瓶與零件之前，請先洗手並擦乾雙手。最好使用消毒過的奶瓶夾。
- 請在乾淨的檯面組裝奶瓶。

清潔與消毒的提醒事項

- 因為奶漬乾掉之後很難洗掉，所以餵食後請儘快沖洗奶瓶、奶嘴和其他餵食器具。
- 請用乾淨的奶瓶刷清潔奶瓶(奶瓶刷只能用於清潔奶瓶，不要用來刷其他大人用的容器)

- 請用小奶嘴刷清潔奶嘴內部。您也可以將奶嘴翻過來，然後用熱水加奶瓶清潔劑清洗。但是，不要用鹽巴清潔奶嘴，因為寶寶的腎臟功能尚不成熟，無法代謝過多鹽分，殘留的鹽可能對您的寶寶造成危險。
- 若您想將寶寶的餵食器具放入洗碗機中清洗，建議奶瓶與零件單獨清洗，開口朝下，避免混合其他用途之餐具一起清洗。此外，由於一般洗碗機專用清潔劑含消毒催乾劑，因此不建議使用一般洗碗機專用清潔劑，或應先洽詢製造商適用之清潔劑。另為了確保奶嘴完全乾淨，建議單獨手洗奶嘴。
- 在消毒之前，請務必確認已經使用上述方法之一清潔相關用品：奶瓶、奶瓶零件、奶瓶刷和盆子，並且已以乾淨的冷水充份沖淨所有奶瓶零件，以避免清潔劑殘留。
- 為去除細菌，清洗後皆應消毒，若消毒 24 小時後未使用，請於使用前再對奶瓶與其零件進行一次消毒。
- 當您的寶寶小於 2 個月、早產或免疫系統較弱時，消毒尤其重要。
- 每次使用餵食用品(奶瓶、湯匙、碗)後都需要仔細清潔，然而，對於滿一歲且健康的嬰兒來說，可能不需要每天對餵食用品進行消毒。
- 請確認材質適合使用您所選用的方法消毒(如：是否耐熱)。

Q：我需要清潔嬰兒配方食品罐嗎？

- 沒有研究顯示嬰兒會因嬰兒配方食品罐(俗稱奶粉罐)外部的污染而生病。
- 如果嬰兒配方食品保持乾燥，則不太可能被污染。
- 避免使用液體清潔劑清潔嬰兒配方食品罐，以免污染嬰兒配方食品罐中的配方食品。
- 如果要清潔嬰兒配方食品罐，建議在首次打開前，使用消毒濕巾或噴有消毒劑的紙巾清潔嬰兒配方食品罐外部和蓋子。
- 不要將嬰兒配方食品罐浸入水中，或將其置於流水下。
- 須等到嬰兒配方食品罐表面完全乾燥後，才能把嬰兒配方食品罐開封。
- 請記得，不要清潔嬰兒配方食品罐的內部，因為裡面的嬰兒配方食品會潮濕或被汙染。

Q：我需要清洗嬰兒配方食品量匙嗎？

- 若嬰兒配方食品保持乾燥，且每次沖泡嬰兒配方食品前都有洗手，嬰兒配方食品量匙通常可保持乾淨，不須特別清洗。
- 為確保嬰兒配方食品乾燥，請勿清潔嬰兒配方食品量匙(除非嬰兒配方食品量匙掉在地上或弄髒)。
- 如果嬰兒配方食品量匙掉在地上或弄髒了，請像清潔嬰兒奶瓶一樣仔細清潔它，並在將其放入嬰兒配方食品罐之前讓它完全晾乾。

如何沖泡與儲存嬰兒配方食品？

請仔細閱讀並遵循嬰兒配方食品罐上說明，實際上，有些廠牌是一量匙嬰兒配方食品配上 30 毫升的開水，有些廠牌則是一量匙配上 60 毫升的開水，需依各廠牌說明沖調。有一些廠牌是先加水，有少數廠牌是後加水，如果加水程序跟嬰兒配方食品罐上的說明程序不同，也會使奶的濃度變得不同。沖泡濃度太濃會使寶寶腹瀉，太稀會使寶寶便秘，所以，請家長們務必按照嬰兒配方食品罐瓶身上的說明沖調嬰兒配方食品。

沖調配方食品時，良好的衛生習慣非常重要

寶寶滿一歲以前，免疫系統不如成人，所以每次餵食前需要清洗和消毒奶瓶、奶嘴和任何其他零件，這將可以大大減少寶寶感染的機會，尤其是腹瀉和嘔吐。

沖調配方食品的步驟

以下這些步驟將幫助您了解如何正確沖泡和儲存嬰兒配方食品。

1. 清潔或消毒泡奶區的桌面。
2. 準備奶瓶或餵寶寶之前，請洗手(洗手很重要)。
3. 使用清潔與消毒過的奶瓶。(詳見清潔與消毒奶瓶)
4. 使用乾淨的水源。
 - ✗ 不建議用礦泉水沖調配方食品，因為它可能含有過多的鹽(鈉)或硫酸鹽。
5. 水溫必須大於等於攝氏 70 度，可成功殺菌(例如：阪崎氏桿菌、退伍軍人菌與沙門氏菌)。
 - 請使用煮沸過的開水沖調(煮沸後讓水在水壺中冷卻，保持在至少攝氏 70 度的溫度，此溫度下的水會殺死任何有害細菌)。
 - ✗ 不要使用過濾水或之前煮沸過的冷水。
 - ⚠ 即使罐裝的嬰兒粉狀配方是密封的，它們有時也會含有細菌。
 - ⚠ 市售泡奶機，若未說明沖泡水溫是否達攝氏 70 度，請家長斟酌使用。
6. 按照嬰兒配方食品罐上的說明，將您需要的水量倒入瓶中，仔細檢查水位是否正確。
 - 請依據嬰兒配方食品罐上的指示沖泡，奶的濃度才會正確。請注意，有些廠牌是先加水，後加嬰兒配方食品；有些廠牌是先加嬰兒配方食品，後加水。
 - 例如：要泡 60mL 的奶，若是先加 60mL 的水，再加入嬰兒配方食品，此時配方食品的量增加到 63-65mL 是正常的。
 - 濃度正確，寶寶才不會拉肚子或便秘。

7. 按照嬰兒配方食品罐上的說明，用嬰兒配方食品量匙舀出嬰兒配方食品。請注意，一匙代表的是一平匙。
 - 使用嬰兒配方食品罐附帶的嬰兒配方食品量匙。因為不同廠牌的嬰兒配方食品罐有不同容量的嬰兒配方食品量匙，請確保您用的是該配方所附帶的嬰兒配方食品量匙，才能泡出正確濃度的配方食品。
 - ✗ 沖泡時不要添加額外的配方，這會改變配方食品的濃度，進而可能引發腹瀉。
 - ✗ 不要在寶寶的配方中添加糖或穀物(如：米湯或燕麥)。
8. 組裝奶嘴與奶瓶：將奶嘴栓蓋到奶瓶上旋好。
9. 混合水與嬰兒配方食品：左右旋轉奶瓶，直到嬰兒配方食品完全溶解於水中。

最安全的混合水與配方的方法是搖晃或左右旋轉奶瓶中的配方和水。

 - ✗ 不要上下搖晃，因為這可能會讓奶起泡，讓寶寶吃到多餘的空氣。
 - ✗ 不要使用攪拌機，因為攪拌機難以清潔，用攪拌機製作嬰兒配方食品會增加嬰兒疾病的風險。
 - ✗ 不要使用攪拌器和勺子，雖然攪拌器和勺子容易清潔，但仍然可能增加細菌進入寶寶乳汁的風險。
10. 冷卻配方食品：重要！沖泡後，請將奶瓶放在水龍頭下，用冷水降溫，不然 70 度真的太燙了。
 - ⚠ 用冷水降溫時，請注意，不要讓自來水進入奶瓶或奶嘴。
11. 測試配方食品的溫度：請將幾滴奶滴在手背上或手腕內側，感覺看看是否太燙，正確的溫度應該是感覺溫溫的，但不燙。
 - ⚠ 不需要使用溫度計，但若要測試溫度，奶的溫度約在攝氏 40 度或與體溫相當。
12. 大功告成，可以將奶餵食給寶寶喝囉！
13. 溫馨提醒：餵完寶寶後，請倒掉奶瓶裡的所有奶。
14. 下次使用前，請務必清潔和消毒奶瓶(詳見清潔與消毒奶瓶)。

配方食品的儲存溫度與時間建議

- 放入冰箱：24 小時內使用
- 放保冷劑的冷藏袋中：4 小時內使用
- 在室溫下：2 小時內使用

配方食品的儲存與丟棄

- 為降低感染風險，最好要喝之前才沖泡寶寶需要的份量。

細菌在室溫下繁殖非常快。即使保存在冰箱中，細菌仍然可以存活和繁殖，只是速度較慢。
- 沖泡好的嬰兒配方食品後，常見兩種情形：

1. 未給寶寶喝過：因為配方食品放在室溫下會變質，如果沖泡好的奶，放在室溫下 2 小時，請丟棄。
 2. 寶寶喝過：因為嬰兒配方食品與寶寶的唾液混合後，會導致細菌滋生，所以寶寶喝了第一口奶後的 1 小時，若未喝完，也請丟棄。
- 如果已經沖泡好了，但預期 2 小時內不會給寶寶喝，可立即將奶瓶存放在冰箱中，並在 24 小時內給寶寶食用。

嬰兒配方食品的保存

未開封的嬰兒配方食品罐

- 請存放在室內陰涼、乾燥處
- ✗ 不要放車內
- ✗ 不要放車庫
- ✗ 不要放室外

開封的嬰兒配方食品罐

- 請將蓋子蓋緊，存放在陰涼、乾燥的地方。
- ✗ 不要放冰箱。
- 大多數嬰兒配方食品需要在開封後 1 個月內使用(請看嬰兒配方食品罐瓶身說明)。
- 當嬰兒配方食品罐開封時，請在蓋子上寫下日期，這可以提醒我們哪一天前要用完(或丟掉)。例如：3/8 開封的嬰兒配方食品，可在蓋子上用油性筆寫上 3/8~4/8，如果沒有用完，則 4/9 應把這罐嬰兒配方食品丟掉。
- ✗ 不要使用「過期」嬰兒配方食品。

母乳或配方食品的溫奶方法

- 千萬不可使用微波爐。因為微波爐對母乳和食物的加熱不均勻，會導致瓶中某些點的奶超燙而灼傷寶寶的嘴巴和喉嚨。
- 溫奶的方法：將奶瓶放在流動的溫水下或溫奶器中(溫度請調整為 45-60 度)，注意不要讓水進入奶瓶或奶嘴。
- 如何測試奶溫度？請將幾滴奶滴在手背上或手腕內側，感覺看看是否太燙。
- 如果使用溫奶器，溫奶器中的水必須每日至少更換一次。

您不可不知的瓶餵技巧及注意事項

如果餵母乳，且媽媽跟寶寶在一起，建議直接親餵，一來乳汁移出較有效率，也可以更有效地維持奶量；二來，可以省去擠奶、溫奶、清洗與消毒吸奶器與奶瓶的時間與功夫。

如果您選擇使用奶瓶餵食寶寶母乳或嬰兒配方食品，寶寶將需要學習如何用奶瓶喝奶。您的寶寶可能需要一些時間來適應它。

瓶餵的時機

餵食時機請選擇寶寶平靜，不會太餓或太飽的時候。先用奶瓶餵給寶寶少量母乳或配方食品，如果他表現出飢餓徵象(詳見飢餓/吃飽徵象)，可以再餵多一點。

飢餓/吃飽徵象：怎麼判斷寶寶是餓了還是吃飽了？²⁷

如果您的孩子出現以下情況，他或她可能是感到飢餓：

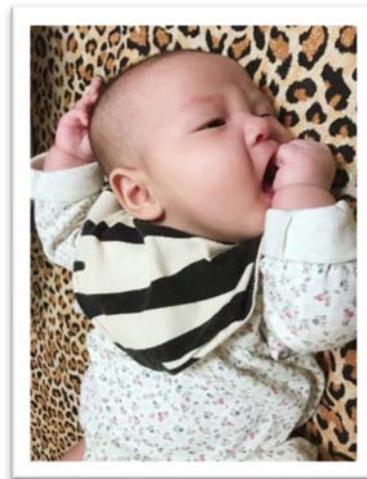
- 把手放在嘴裡。
- 四處移動頭部和嘴巴。
- 皺眉或舔嘴唇。
- 雙手緊握。



皺眉或舔嘴唇



四處移動頭部和嘴巴



把手放在嘴裡

圖：寶寶的飢餓徵象

哭泣是想要餵食的最後跡象，因此，請嘗試在寶寶哭泣之前餵奶。

✘ 不要等到寶寶哭才餵奶，因為哭代表寶寶已經餓很久了。

如果您的孩子出現以下情況，則他或她可能吃飽了：

- 嘴巴閉上。
- 將頭轉離乳房或奶瓶。
- 雙手放鬆。
- 手指和腳趾可能會張開、從嘴裡將奶溢出、停止吸吮、轉過頭或推開奶瓶。



嘴巴閉上



雙手放鬆

圖：寶寶吃飽的徵象

照顧寶寶一段時間後，您就會了解寶寶想吃奶的徵象。

瓶餵餵食技巧

產後早期與寶寶在一起是相互了解的好時機，當您用奶瓶餵食寶寶時，讓寶寶靠近您，並享受皮膚接觸。如果大多數餵食是由父母或主要照顧者提供的，嬰兒會感覺更安全，尤其是在最初幾週，因為這確實會幫助你們建立親密連結。

如果您正在親餵母乳，但之後需要轉換為奶瓶餵食，由其他照顧者來進行奶瓶餵食，寶寶可能會更容易接受奶瓶。

瓶餵餵食步驟

1. 確保您舒適地坐著，讓您的寶寶靠近您。享受抱著您的寶寶，看著寶寶的眼睛，並在餵寶寶時與他說話——這有助於您的寶寶感到安全和被愛。

2. 將寶寶以半直立的姿勢抱著，支撐寶寶的頭部，這樣您就可以看到他們的臉，並在餵食期間看著他們的眼睛並與他們交談以安撫他們，寶寶也可以舒適地呼吸和吞嚥。
3. 首先輕輕地用奶嘴摩擦寶寶的上唇，讓寶寶張開嘴巴。
4. 將奶嘴輕輕插入寶寶嘴裡，將奶嘴碰觸寶寶的嘴唇上，當他張大嘴巴時，讓寶寶吸住奶嘴。
5. 保持奶瓶裡面奶水平面的水平(稍微傾斜一點)以防止奶流過快。



輕輕地用奶嘴摩擦寶寶的上唇，讓寶寶張開嘴巴



保持奶瓶裡面奶水平面的水平(稍微傾斜一點)以防止奶流過快

圖：瓶餵餵食的技巧

6. 觀察您的寶寶，並在他們需要休息時停下來；這些跡象會因嬰兒而異。他們可能會張開手指和腳趾、將牛奶從嘴裡溢出、停止吸吮、轉過頭或推開奶瓶。此時，您可以輕輕取下奶嘴或將奶瓶朝下，以阻斷奶流。
7. 如果您餵奶時奶嘴變扁，請往寶寶的嘴角輕輕轉動或拉動奶瓶，以釋放真空狀態。
8. 您的寶寶在進食期間可能需要短暫休息，有時可能需要拍嗝。當您的寶寶不想再吃東西時，請將他們豎直抱起，輕輕揉搓或拍打他們的背部(拍嗝)。

請記得：

只餵給寶寶奶瓶中的母乳或配方食品

○ 奶瓶餵食時，請把寶寶抱好。

○ 保持奶瓶水平。

輕輕地將奶嘴放入寶寶的嘴裡。將瓶子保持在水平位置(稍微傾斜)。這將使奶穩定流動並有助於防止寶寶吸入空氣。

如果餵奶時奶嘴變扁，請輕輕轉動奶瓶，或拉開寶寶的嘴角以釋放吸力。

如果奶嘴堵塞，請更換為另一個經過消毒的奶嘴。

○ 依寶寶需求。

在寶寶看起來餓的時候餵他，但不用擔心他是不是有把奶瓶中的奶喝完，因為所有的嬰兒都是不同的，寶寶會知道自己需要喝多少奶。

有些寶寶會比其他寶寶更頻繁地進食。只需跟隨寶寶的引導即可。

○ 請有耐心地餵寶寶，給他足夠的時間喝奶。

若寶寶看起來似乎想暫停喝奶時，可以暫停一下，讓他休息。

觀察您的寶寶是否已經有吃飽的徵象(詳見飢餓/吃飽徵象)。如果已經吃飽，無論奶瓶有沒有喝完，這時就可以停下來。

○ 幫寶寶排氣。

您的寶寶在進食期間可能會短暫休息，有時可能需要拍嗝。

當您的寶寶吃飽後，將他豎直抱起，輕輕揉搓或拍打他的背部以利排氣。

✗ 不要留寶寶獨自一個人。

切勿讓您的寶寶單獨使用支撐奶瓶餵奶，因為他可能會被奶嗆到或窒息。

✗ 不要將奶瓶放在或留在寶寶嘴巴裡。

不要把奶瓶放在寶寶嘴巴裡，因為會增加寶寶窒息、耳朵感染與蛀牙的風險，寶寶也可能吃得比他需要的多。

✗ 不要讓寶寶含著奶瓶睡覺。

奶會堆積在嬰兒的牙齒周圍，導致蛀牙。

✗ 不要強迫寶寶喝完奶瓶中的所有奶。

您的寶寶會知道他們需要喝多少奶。

切勿強迫您的寶寶吃完奶，因為吃太飽對寶寶來說是很痛苦的(想像一下，當您吃得很飽，然後只能躺下來，感覺是不是很不舒服?)當寶寶吃太飽，不舒服也會讓寶寶容易哭泣，您可能要花更多時間安撫寶寶。

⚠ 請扔掉沒喝完的奶

餵食結束後，請扔掉任何未使用的配方食品或母乳。

只在需要時準備奶，準備好的奶只能用一次。

餵食量、次數與頻率

餵食量因嬰兒而異，請觀察您的寶寶的需求量，還有寶寶的成長情況。

- 因為解剖胃容量和生理胃容量差異很大，所以雖然嬰兒胃容量的測量研究已經嘗試了 100 多年，但仍無法標準化確切的體積，但可以確定的是新生兒的胃容量在出生後的頭幾天變化量很大²⁸。請記得，每個寶寶都是不同的，寶寶餵奶的次數和頻率取決於寶寶的需要。
- 大量餵食並不代表寶寶在兩次餵食之間的時間會更長。
- 如果您的寶寶身體不適、長牙疼痛或快速成長期，對奶的需求量可能會發生變化。

以下是一些關於嬰兒出生後頭幾天、幾週和幾個月的嬰兒配方食品餵食的注意事項²⁹：

第一天

剛出生的寶寶的胃容量很小，平均只有 5-7 毫升^{28,30}。

每次餵奶時，只需要少量的奶(約 5-10 毫升)，就可以吃飽，會需要頻繁餵食(約 1-2 小時)^{28,29,31}。

出生後的頭幾天

如果您的寶寶只喝嬰兒配方食品，而沒有吃母乳，您可以在出生後的頭幾天每 2-3 小時給寶寶餵 30-60 毫升的嬰兒配方食品²⁹。

如果寶寶還是有飢餓跡象，請再考慮漸進增加奶量。

大多數以嬰兒配方食品餵食的新生兒會在 24 小時內餵食 8 至 12 次。

您可與您孩子的醫師或護理師討論，您的寶寶適合喝多少嬰兒配方食品。

隨著寶寶的成長，寶寶的胃容量也會長大。

到時，您的寶寶在每次餵食時，能夠喝更多的嬰兒配方食品，且每餐之間的時間會拉長。

出生後第一週與前幾個月

在最初的幾週和幾個月裡，對於大多數配方食品餵食的嬰兒來說，大約每 3~4 小時喝一次奶²⁹。

如果超過 4 小時，您可能需要叫醒寶寶餵奶。您可以嘗試輕拍、撫摸、脫衣服或換尿布，以幫助喚醒寶寶進食。

請記得，每個寶寶都是獨特的，有一些寶寶可能需要長一點的時間來餵食，有一些寶寶可能喝奶喝很快。這都是沒問題的。

如同大人一樣，通常寶寶吃到他所需要的奶量，吃飽了就停下來。所以，請不要強迫寶寶每次都要喝完一定的奶量。

依據世界衛生組織的估計³²，健康嬰兒的平均熱量需求在一個月大時，約為 110 kcal/kg/day，在三個月大時為 95 kcal/kg/day，在 6~12 個月為 80 kcal/kg/day。

以配方食品每盎司(約 30mL) 20 大卡來換算，一個月大時熱量需求 110 kcal/kg/day 換算為奶量是 165 mL/kg/day，而三個月大時的 95 kcal/kg/day 換算為奶量是 142.5 mL/kg/day，而 6~12 個月大時的 80 kcal/kg/day 換算為奶量是 120 mL/kg/day。

例如：一個月大的寶寶體重 3.5 公斤，則他每一天需要的奶量大約是 3.5 乘以 165 毫升，也就是每天需要奶量約 578 毫升。這個奶量是整天的量，要計算每餐的奶量，還需要除以每天的餐數，假設每 3 小時餵一次，那就是除以 8 餐，一餐約是 72 毫升(60-90 毫升之間)，當餐沒有喝完的奶請倒掉。

6~12 個月大

當他或她表現出飢餓徵象時，請給寶寶餵食。

大多數 6~12 個月大的嬰兒在 24 小時內需要大約 5~6 次嬰兒配方食品或固體食物。

隨著您的寶寶逐漸吃越來越多的固體食物(副食品)，他每天需要的奶量可能會愈來愈少。

12~24 個月大

當您的孩子 12 個月大時，您可以把嬰兒配方食品逐漸換成純全脂牛奶或營養強化不加糖的大豆飲品。

您可以逐漸替換如先用鮮奶代替嬰兒配方食品餵食，以幫助您的孩子渡過此時期。

如果您對寶寶的成長或他應該吃多少嬰兒配方食品有疑問，請諮詢醫護人員。

餵食後的評估和異常處理

如果您的孩子出現以下情況，則他或她可能吃飽了：

- 嘴巴閉上。
- 將頭轉離乳房或奶瓶。
- 雙手放鬆。

照顧寶寶一段時間後，您就會了解寶寶想吃奶的徵象。

如何幫寶寶拍嗝？

奶瓶餵食時，拍嗝是的重要部分。當您的寶寶吞嚥時，氣泡會困在他們的肚子裡並引起很多不適。一些寶寶覺得打嗝很容易，而另一些則需要幫助。

我應該什麼時候給寶寶拍嗝？

什麼時候給寶寶拍嗝沒有規定，有些寶寶需要在吃奶時拍嗝，有些則需要在餵奶後拍嗝。尋找線索——如果您的寶寶在餵奶時看起來不舒服，請稍作休息。如果他們在餵食時看起來很好，請等到他們吃完。你的寶寶會讓你知道的！

您的寶寶可能會在打嗝時溢出一些乳汁(這是完全正常的)，所以在打嗝前，請準備好紗布巾墊在寶寶領口或您的肩膀上。

給寶寶拍嗝的最佳位置

托住寶寶的頭和脖子，確保他們的肚子和背部挺直，然後輕輕揉搓或拍打他們的背部。不需要花很長時間給寶寶拍嗝，一般來說幾分鐘就足夠了。

有幾種方法可以讓寶寶拍嗝。可以每種都嘗試一下，看看哪個效果最好，也可以合併使用：

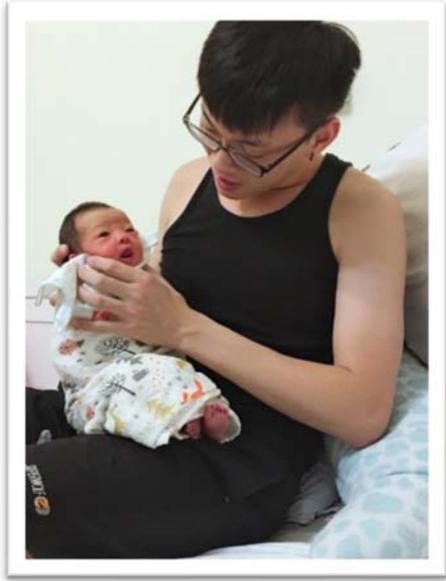
1. 靠在你的肩膀上

將寶寶的下巴放在您的肩上，用一隻手托住頭部和肩部，輕輕揉搓和拍打寶寶的背部。這樣的拍嗝法，加上抱著寶寶四處走動，效果會更好。



2. 坐在你的腿上

讓寶寶側坐在您的膝上，您的手掌平放在他們的胸前，同時虎口支撐他們的下巴(但不要掐到喉嚨)。將寶寶身體微微向前傾，用另一隻手，輕輕揉搓寶寶背部，或手部拱起呈杯狀，有節奏地拍打寶寶的背部。



3. 趴在你的大腿上

讓寶寶坐在趴您的膝上，支撐他們的下巴(但不要壓到喉嚨)，並用您另一隻手輕輕揉搓或拍打寶寶的背部。



如果拍嗝之後，寶寶還是不打嗝怎麼辦？

如果這些拍嗝方法無效，而且寶寶出現肚子痛的跡象(如：哭泣、弓背、握緊拳頭)，請嘗試讓他們仰臥，並以順時針方向，輕輕按摩他們的肚子，也可以來回移動寶寶的腿——就像騎腳踏車一樣。

如果仍然無效，請洽詢醫療專業人員。

如果寶寶嗆奶怎麼辦？

- 首先，立刻停止餵奶。
- 將寶寶的臉部側向一邊讓奶水流出，以免奶水向後流入咽喉及氣管內。
- 清除口鼻內奶水，避免呼吸道阻塞，可試著以吸鼻器等工具替孩子將鼻腔內的奶水吸出，或以乾淨的紗布巾纏繞於手指來清除寶寶口腔內溢出的奶水。
- 倘若經過處理後，寶寶呼吸道通暢，哭聲恢復正常，呼吸及膚色也恢復順暢與紅潤，原則上應無大礙。若寶寶出現呼吸困難、急促或哭聲異常，例如：聲音變得微弱，抑或膚色變藍紫色(發紺)變得不對勁，可能表示奶水已經進入氣管，避免缺氧是首要急救的目標，若寶寶還是持續無法呼吸，應馬上以嘴罩住寶寶的口鼻吹氣，進行人工呼吸，並且立即送醫。

如果寶寶昏迷了，怎麼辦？³³

- 如果寶寶窒息後失去知覺，請將他們放在堅固平坦的檯面上，並大聲呼救。
- 請家人盡快撥打 119，將電話用擴音模式，這樣您的雙手就可以騰出來。
- 任何時候都不要離開孩子。

如果需要結合親餵與瓶餵，可以怎麼做？

您和您的寶寶可能需要幾週的時間才能對母乳哺育感到快樂和自信。一旦你們掌握到竅門，通常可以在母乳哺育的同時給寶寶提供擠出的母乳或配方食品。這稱為混合或組合式餵養。

為什麼要結合母乳和奶瓶餵食？

在以下情況，您可能希望將母乳哺育與奶瓶餵食相結合：

- 正在母乳哺育，想用奶瓶給寶寶餵一些擠出的母乳。
- 想要用母乳餵食寶寶，並搭配 1 次或多次配方食品餵食。
- 正在用奶瓶餵食您的寶寶，並想開始母乳哺育。
- 需要離開您的寶寶，並希望在您離開時，確保他們有喝到奶。

注意配方食品介入的影響

- 配方食品介入會影響您的母乳量。母乳哺育是餵養寶寶最健康的方式，如果給母乳哺育的嬰兒餵食嬰兒配方食品，會減少媽媽的乳汁供應量³⁴。此外，有數據顯示，若早期就讓寶寶使用奶瓶，因為吸吮奶瓶與吸吮乳房的吸吮動作所用到的肌肉不同，這些事情會使母乳哺育變得更加困難，尤其是剛出生的最初幾週內，您和您的寶寶仍在適應母乳哺育時。
- 如果您在寶寶稍大一點，可以自在舒服且每天哺餵母乳時，才開始用奶瓶餵食，您的母乳供應通常不會受到影響。

如果您將母乳哺育與配方食品餵食相結合，只要有持續母乳哺育，您和您的寶寶都可以繼續享受母乳哺育的好處。

如果您原本是母乳為主，選擇添加嬰兒配方食品

- 最好逐漸進行(慢慢增加配方食品的量，從 30mL 開始)，讓您的身體有時間慢慢減少乳汁分泌，這有助於降低您出現脹奶不適、乳房腫脹或乳腺炎的機率。
- 如果你要回去工作，建議提前幾週開始，給您跟寶寶兩週的時間重新調整。
- 如果您的寶寶已經 6 個月或以上，並且可以用杯子喝奶，您可能根本不需要使用奶瓶。

給寶寶第一次奶瓶餵食

母乳哺育的寶寶可能需要一段時間才能掌握奶瓶餵食的訣竅，因為他們需要使用不同的吸吮動作。

- 開始給寶寶奶瓶餵食時，請選擇在您的寶寶高興且放鬆時(而不是在他非常餓的時候)，通常會有幫助。
- 第一次以奶瓶餵食，如果其他人幫您餵奶，可能會有幫助，這樣您的寶寶就不會靠近您並聞到您的母乳。
- 您可以嘗試使用不同的奶瓶餵食和母乳哺育姿勢。

如果您原本以配方食品為主，想要重新開始母乳哺育

如果您想重新開始母乳哺育，並減少奶瓶餵食，最好向醫療專業人員或母乳哺育支持者尋求支持。

下列方式也可能有幫助：

- **盡可能多抱抱寶寶**，最好是肌膚接觸。這將刺激您的身體產生乳汁，並鼓勵您的寶寶進食。
- **頻繁擠出母乳**。吸奶與擠奶會釋放泌乳素與催產素，刺激您的乳房分泌乳汁。每天大約 8 次，包括晚上起來擠奶一次是理想的。

一開始用手擠奶可能更容易，您的醫護人員或母乳哺育支持者可以告訴您如何操作。

- **嘗試親餵時，請跟寶寶做肌膚接觸，並靠近您的乳房。**
- **如果您的寶寶吸乳時，時間不長並經常重新含乳**，這是常見現象。如果您的寶寶剛開始親餵，吃奶時間不長，請不要擔心。
- **選擇寶寶放鬆、清醒和不太餓的時間練習親餵**，不要強迫寶寶一直吃奶。
- 隨著乳汁分泌增加，您可以逐漸減少配方食品的次數。
- 考慮使用母乳哺育輔助器。將一根嬰兒餵食管用膠帶黏在您的乳頭旁邊，再讓寶寶含上乳房，或先讓寶寶含上乳房，再從嘴角跟人中之間插入嬰兒餵食管，這樣您的寶寶就可以透過管子和您的乳房吸到乳汁。這有助於您的寶寶回到乳房上，因為他們習慣了吸吮乳房。這個技巧可能需要您的醫護人員幫助或提供更多資訊。

如果對於混合哺餵有其他問題，您可以：

- 與您的醫護人員(包含母乳種子講師、哺乳諮詢門診)聯繫。
- 撥打衛生福利部國民健康署- 孕產婦關懷諮詢專線 0800-870-870。
- 上網搜尋離您最近的母乳哺育資源，可查詢孕產婦關懷網站 <https://mammy.hpa.gov.tw/>(網站首頁/文章列表/孕產資源/孕產暨母乳哺育資源)

如果您暫時無法親餵，提供杯餵技巧，之後更可以成功哺餵母乳

當嬰兒無法直接親餵，杯餵可以避免乳頭混淆³⁵。

正確操作杯餵的方法也適用於餵食早產兒和生病的嬰兒³⁶。

△須留意杯餵方式是維持奶水的水平面在寶寶的下唇，讓寶寶主動吸取或舔，千萬不可以直接將奶水倒進寶寶嘴裡，寶寶會嗆到，而有生命危險。

杯餵用物³⁶⁻³⁸

1. 一個乾淨的小杯子(杯口圓滑)
2. 一塊圍兜或紗布巾(用來接住溢出的母乳或配方食品)
3. 溫好的母乳(或配方食品)

餵食前準備³⁶⁻³⁸

用杯子餵孩子之前一定要洗手。

確保您的寶寶醒著，並且想吃奶。

將擠出的母乳(或配方食品)裝在杯中，最多 2/3 滿。

如果需要，將寶寶用包巾包起來，以防止寶寶的手碰到杯子。

杯餵方法³⁶⁻³⁸【建議實際操作前先諮詢醫療專業人員】

1. 將寶寶抱著，讓他坐在您的大腿上，讓寶寶靠近您的身體，保持寶寶直立。
2. 用您的手或手臂支撐寶寶的頭部、頸部和身體。
3. 將杯子的邊緣對準寶寶的上唇和牙齦，輕輕接觸或靠在他們的下唇上(確保您沒有對寶寶的下唇施加任何壓力)，這可以溫和地刺激寶寶的尋乳反射。
4. 輕輕傾斜杯子，讓母乳或配方食品剛好接觸到寶寶的嘴唇，然後等待。
5. 寶寶會聞一下奶的味道，然後寶寶會用他或她的舌頭舔或啜飲杯子邊緣的母乳。

✗絕對「不可以」將母乳倒進寶寶的嘴裡(這樣寶寶會嗆到)。

6. 慢慢來，讓寶寶在兩次吞嚥之間休息。

當寶寶偶爾停頓時，不要取下杯子。

讓您的寶寶在準備好後繼續餵食，並讓他們決定自己的節奏(這就是回應式餵食)。

7. 寶寶喝奶時，保持杯子足夠傾斜，讓母乳或配方食品的水平面一直剛好在杯子的邊緣。
8. 如果寶寶需要，請暫停杯餵，幫寶寶拍嗝。
9. 當寶寶已經吃飽，他會拒絕再吃更多奶。寶寶吃飽的跡象包括：嘴巴閉起來、把頭從杯子上移開、使用手勢或發出聲音、放鬆雙手、甚至睡著。
10. 餵食後丟棄任何剩餘的母乳或配方食品，並且將杯子清洗乾淨與消毒，詳見【[清洗與消毒](#)】。

- 寶寶像大人一樣，可能會有大小餐的狀況，如果這次餵食寶寶沒有吃到每天應喝的平均奶量，他們下一餐餵食的時候，可能需要更多奶水，或者您可能需要更頻繁地餵食寶寶。
- 嬰兒每次餵食的量不同是正常的。請以寶寶 24 小時內的攝取量為準，而不僅僅是單次餵食量。

奶瓶餵食的常見問題

Q：為什麼我的寶寶在餵食後還是在哭？

如果您的寶寶在奶瓶餵食時吞下空氣，他可能會感到不舒服並哭泣。餵食後，讓寶寶直立靠在您的肩膀上或向前靠在您的膝蓋上。輕輕揉搓他們的背部，讓任何滯留的空氣能夠排出。不是所有的寶寶一拍嗝就會馬上打一個大嗝，您的寶寶有時可能只會打嗝出少量的空氣。

Q：為什麼我的寶寶有時會在吃奶後吐奶？

- 嬰兒在吃奶期間或剛吃完奶後，嘴巴溢出一點奶是正常的，這稱為溢奶或逆流。建議可隨身攜帶一條紗布巾以防溢奶。
- 檢查寶寶奶嘴上的孔洞是否太大，而造成餵奶速度太快，這樣會使寶寶容易溢奶或吐奶。
- 不要強迫寶寶喝太多奶(什麼叫做太多？只要是超過寶寶主動想要喝的奶量，就是太多)。喝太多奶，就像大人吃太飽一樣，可能會讓寶寶感到很不舒服，並可能導致過度餵食。
- 餵食後讓寶寶直立坐在您的腿上可能會有所幫助。
- 如果這種情況經常發生，或者您的寶寶吐得很厲害(如：噴射狀吐奶)，或者寶寶看起來很痛，或者您有任何擔心，請相信您的直覺，諮詢醫護專業人員。

Q：配方食品會讓我的寶寶便秘嗎？

- 一般而言，若配方食品的濃度太稀，寶寶會產生便秘情形。所以沖調配方時，請務必依照包裝上建議的嬰兒配方食品與水量的比例，而且請記得，先加水，還是先加嬰兒配方食品，請務必遵循嬰兒配方食品罐上的指示建議。
- 若無沖泡問題，因為個人體質差異，寶寶的排便也有差異，如果您的寶寶不到8週大，回診時發現寶寶體重增加緩慢，且2到3天沒有大便，請諮詢醫護專業人員。
- 正常的情況下，您的寶寶應該有體重增加，而且每天應該有至少6包又濕又重的尿布。

Q：嬰兒配方食品和過敏的關係？

- 如果您認為您的寶寶可能對嬰兒配方食品過敏或有乳糖不耐症，請諮詢兒科醫師。
- 如有必要，可以開特殊醫療用途嬰兒配方食品。

- 雖然有些配方食品俗稱為減敏配方，但這不適合已診斷對牛奶蛋白過敏的嬰兒。
- 至於減敏、免敏、大豆配方等特殊嬰兒配方食品，是否已添加足夠的營養素，需要由專業人員判讀，所以在使用減敏配方或大豆配方之前，請務必諮詢您的醫師。

Q：如何知道寶寶是否喝到足夠的奶量？

- 看寶寶的體重增加情形以及大小便的尿布數量。
- 從出生後幾天開始，您的寶寶每天應該有大約 6 片以上的濕尿布。尿布應該被清澈或淡黃色的尿液浸透，或者感覺很重。
- 在剛出生的這幾天，您的寶寶排出的便便會是黑色粘稠的胎便。過了一週後，您的寶寶應該開始排出淡黃色或黃棕色的便便。
- 您的寶寶通常會在出生時量體重，健康的嬰兒只需每月量一次體重，直至 6 個月大。
- 如果您對寶寶的體重增加有任何疑問或疑慮，請諮詢醫護人員。

Q：如果帶寶寶外出，需要準備配方食品，我需要準備哪些東西？

- 如果您有母乳可餵，建議直接哺餵母乳。
- 如果您需要出門在外給寶寶餵配方食品，請隨身攜帶：
 - 一定量的嬰兒配方，放在一個乾淨、乾燥的小容器中。
 - 一個保溫瓶，裡面放剛燒開的熱水。
 - 一個已消毒的空奶瓶(包含奶瓶、奶嘴、奶瓶蓋，請先組裝好)。
- 保溫水瓶不需要消毒，但要乾淨，並且只給寶寶用。
- 沸水應該可以殺死保溫瓶中存在的所有細菌。
- 如果保溫水瓶裝滿且密封，幾小時內，水溫應仍可保持在攝氏 70 度以上。
- 僅在寶寶需要時才餵新鮮調製好的配方食品。使用時水必須仍然是熱的，以消滅嬰兒配方食品中的任何細菌。
- 記得在給寶寶餵奶之前，要用冷水冷卻奶瓶瓶身(蓋上蓋子)。

Q：如果我需要運送沖調好的配方食品怎麼辦？

- 如果無法遵循上述建議，需要在家預先沖調好配方食品並帶出門使用，請先以攝氏 70 度以上的水沖泡，並在流動的水龍頭下或在一碗冷水中冷卻。
- 若 1 小時內無法使用，需要先放在冰箱。
- 出門前將其從冰箱中取出，放入裝有保冷劑的保冰袋中，並在 4 小時內使用完畢。
- 如果您沒有保冰袋或冰箱，調製好的嬰兒配方食品必須在 2 小時內用完。
(詳見配方食品的儲存溫度與時間建議)。

參考文獻

1. 衛生福利部國民健康署。《兒童健康手冊(第 11 版)》，台中市：衛生福利部；2015。
2. 衛生福利部國民健康署。《健康均衡的飲食 頭好壯壯的寶寶：嬰兒期營養參考手冊》。衛生福利部國民健康署；2018。
3. Plaza-Díaz J, Fontana L, Gil A. Human milk oligosaccharides and immune system development. *Nutrients*. 2018;**10**(8).
4. Lyons KE, Ryan CA, Dempsey EM, Ross RP, Stanton C. Breast milk, a source of beneficial microbes and associated benefits for infant health. *Nutrients*. 2020;**12**(4).
5. Horta BL, Loret de Mola C, Victora CG. Breastfeeding and intelligence: a systematic review and meta-analysis. *Acta Paediatr*. 2015;**104**(467):14-9.
6. Carvalho ACA, Reis GCC, Oliveira JGM, Borges RF. Risks and benefits of breastfeeding in COVID-19: integrative literature review. *Rev Bras Ginecol Obstet*. 2022;**44**(5):532-9.
7. Salvador-Pinos CA, Martinez EZ, Dueñas-Matute SE, Aguinaga RR, Jácome JC, Michelena-Tupiza S, et al. Health of the newborn and breastfeeding during the COVID-19 pandemic: A literature review. *Rev Bras Ginecol Obstet*. 2022;**44**(3):311-8.
8. Qian J, Wu T, Lv M, Fang Z, Chen M, Zeng Z, et al. The value of mobile health in improving breastfeeding outcomes among perinatal or postpartum women: systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *JMIR Mhealth Uhealth*. 2021;**9**(7):e26098.
9. 行政院衛生署食品藥物管理局。《國民飲食指標手冊》。台北市：行政院衛生署；2012。
10. United Nations Children's Fund (UNICEF). Infant and young child feeding. 2019; <https://data.unicef.org/topic/nutrition/infant-and-young-child-feeding/>.
11. World Health Organization. Breastfeeding. 2019; https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/child/nutrition/breastfeeding/en/.
12. Bilenko N, Ghosh R, Levy A, Deckelbaum RJ, Fraser D. Partial breastfeeding protects Bedouin infants from infection and morbidity: prospective cohort study. *Asia Pac J Clin Nutr*. 2008;**17**(2):243-9.
13. Eglash A, Simon L. ABM Clinical Protocol #8: Human milk storage information for home use for full-term infants, revised 2017. *Breastfeed Med*. 2017;**12**(7):390-5.
14. Gad S, Sheta MM, Al-Khalafawi AI, Abu El-Fadl HA, Anany M, Sahnoud S, et

- al. Expressed breast milk contamination in neonatal intensive care unit. *Pediatric Health Med Ther.* 2021;**12**:307-13.
15. Steele C. Best practices for handling and administration of expressed human milk and donor human milk for hospitalized preterm infants. *Front Nutr.* 2018;**5**:76.
 16. Institute of Medicine Committee on the Evaluation of the Addition of Ingredients New to Infant Formula. *Infant formula - Evaluating the safety of new ingredients.* Washington (DC): National Academies Press; 2004.
 17. Koletzko B, Baker S, Cleghorn G, Neto UF, Gopalan S, Hernell O, et al. Global standard for the composition of infant formula: recommendations of an ESPGHAN coordinated international expert group. *J Pediatr Gastroenterol Nutr.* 2005;**41**(5):584-99.
 18. National Health Service (UK). Types of formula. 2023; <https://www.nhs.uk/conditions/baby/breastfeeding-and-bottle-feeding/bottle-feeding/types-of-formula/>.
 19. Raising Children Network (Australia). Suitable for 0-12 months: infant formula and bottle-feeding. 2022; <https://raisingchildren.net.au/newborns/breastfeeding-bottle-feeding/bottle-feeding/infant-formula#which-baby-formula-is-best-nav-title>.
 20. 衛生福利部食品藥物管理署。嬰兒與較大嬰兒配方食品許可資料查詢。2017； <https://consumer.fda.gov.tw/food/babyfood.aspx?nodeID=291&t=1>.
 21. Adgent MA, Umbach DM, Zemel BS, Kelly A, Schall JI, Ford EG, et al. A longitudinal study of estrogen-responsive tissues and hormone concentrations in infants fed soy formula. *J Clin Endocrinol Metab.* 2018;**103**(5):1899-909.
 22. Suen AA, Kenan AC, Williams CJ. Developmental exposure to phytoestrogens found in soy: new findings and clinical implications. *Biochem Pharmacol.* 2022;**195**:114848.
 23. Lawrence RA, Lawrence RM. *Breastfeeding: a guide for the medical professional.* Elsevier; 2021.
 24. Verfuenden ML, Dib S, Jerrim J, Fewtrell M, Gilbert RE. Effect of long-chain polyunsaturated fatty acids in infant formula on long-term cognitive function in childhood: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *PLoS One.* 2020;**15**(11):e0241800.
 25. 衛生福利部食品藥物管理署。食品器具容器包裝衛生標準。2023； <https://consumer.fda.gov.tw//Law/Detail.aspx?nodeID=518&lawid=107>.
 26. Raising Children Network (Australia). Suitable for 0-12 months: bottle-feeding babies: giving the bottle. 2022;

- <https://raisingchildren.net.au/newborns/breastfeeding-bottle-feeding/bottle-feeding/giving-the-bottle>.
27. United Nations Children’s Fund (UNICEF). Guide to bottle feeding. 2022; <https://www.unicef.org.uk/babyfriendly/wp-content/uploads/sites/2/2022/10/Bottle-feeding-leaflet.pdf>.
 28. Spangler AK, Randenberg AL, Brenner MG, Howett M. Belly models as teaching tools: what is their utility? *J Hum Lact*. 2008;**24**(2):199-205.
 29. Centers for Disease Control and Prevention (US). How much and how often to feed infant formula. 2022; <https://www.cdc.gov/nutrition/infantandtoddlernutrition/formula-feeding/how-much-how-often.html>.
 30. Scammon RE, Doyle LO. Observations on the capacity of the stomach in the first ten days of postnatal life. *Arch Pediatr Adolesc Med*. 1920;**20**(6):516-38.
 31. Bergman NJ. Neonatal stomach volume and physiology suggest feeding at 1-h intervals. *Acta Paediatr*. 2013;**102**(8):773-7.
 32. United Nations University, World Health Organization, Food and Agriculture Organization of the United Nations. Chapter 3: Energy requirements of infants from birth to 12 months. *Human Energy Requirements* 2001.
 33. National Health Service (UK). How to stop a child from choking? 2021; <https://www.nhs.uk/conditions/baby/first-aid-and-safety/first-aid/how-to-stop-a-child-from-choking/>.
 34. United Nations Children’s Fund (UNICEF). Infant formula and responsive bottle feeding. 2019; <https://www.unicef.org.uk/babyfriendly/wp-content/uploads/sites/2/2019/04/Infant-formula-and-responsive-bottle-feeding.pdf>.
 35. Gupta A, Khanna K, Chattree S. Cup feeding: an alternative to bottle feeding in a neonatal intensive care unit. *J Trop Pediatr*. 1999;**45**(2):108-10.
 36. Centers for Disease Control and Prevention (US). Cup feeding infants during emergencies. 2023; <https://www.cdc.gov/nutrition/emergencies-infant-feeding/cup-feeding.html>.
 37. NHS Foundation Trust. Maternity information factsheet: alternative methods of feeding your baby: syringe, spoon, cup and bottle feeding. 2022; <https://www.uhs.nhs.uk/Media/UHS-website-2019/Patientinformation/Pregnancyandbirth/Alternative-methods-of-feeding-your-baby-3008-PIL.pdf>.
 38. United Nations Children’s Fund (UNICEF). *Baby-friendly Hospital Initiative training course for maternity staff: participant’s manual*. Geneva: World Health Organization and the United Nations Children’s Fund (UNICEF); 2020.