



奶的沖泡與保存

■ 嬰兒配方奶餵食指導

壹、使用時機

以母乳哺餵寶寶是最好且最適當的。經醫師評估，母親或嬰兒有醫療上可接受的理由，可採用混和哺餵或全配方奶哺餵方式，以健全營養及保護健康。

貳、配方奶與牛奶的不同

1. 牛奶是指乳牛的鮮奶。
2. 配方奶是以鮮奶為基礎，添加其他營養素調配成嬰兒配方奶粉。
3. 不同年齡層因營養需求差異，而有不同的配方奶種類。

參、配方奶種類

1. 早產兒奶粉：早產兒體重大於 2500 公克後再換成嬰兒配方奶粉。
2. 嬰兒配方奶粉：出生新生兒使用。
3. 免敏配方奶粉：不含乳糖，使用於缺乏乳糖酶及慢性腹瀉寶寶。
4. 水解蛋白配方：其營養成分以事先水解過，進食後不需經由腸道消化即可直接吸收。因含渣量少，糞便量少，多使用在急慢性腹瀉寶寶。
5. 較大嬰兒奶粉：出生六個月寶寶使用，如開始添加副食品可不必使用。

肆、餵食奶量

1. 依嬰兒體重，計算其所需要的奶量
 - ① 嬰兒時期，寶寶成長所需熱量為每公斤體重約為 100~120 大卡。
 - ② 一般嬰兒配方奶熱量：沖泡 30cc 約為 20 大卡。
 - ③ 早產兒配方奶及母奶：30cc 約 24 大卡。
 - ④ 仍需考量嬰兒餵食情形及健康需求給予。

2. 調奶方式

- ① 洗手，準備調奶器具。
- ② 用消毒過的奶瓶裝入煮沸過、溫度高於 70°C 的開水。
- ③ 依配方奶罐指示之比率以所附之奶匙取出所需的奶粉匙數
(1 小平匙奶粉沖泡 30cc 或 1 大平匙奶粉沖泡 60cc)。
- ④ 蓋上奶蓋，輕輕搖動奶瓶使奶粉均勻溶解。

伍、餵奶方式及步驟

1. 先將泡好的配方奶，在手臂內側測試溫度，是否溫暖。
2. 將寶寶斜抱呈 45~60 度，將餵杯放置於唇緣，寶寶吸吮或舔吸配方奶。
3. 餵食期間，注意其吸允及吞嚥情形，避免噎到。
4. 餵奶後，需協助寶寶排氣(拍背打嗝)。
5. 拍背打嗝：手成杯狀，協助拍背打嗝，尤其是容易溢、吐奶的寶寶。

陸、母乳跟配方奶的差別

營養成分	母乳	配方奶
脂肪	富含不飽和脂肪酸，DHA 和 AA 隨嬰兒需求自動調節 含有膽固醇幾乎完全吸收 含有脂肪消化酵素	沒有 DHA 不隨嬰兒需求改變 沒有膽固醇不完全吸收 沒有脂肪消化酵素
蛋白質	易消化的乳清蛋白較完整的吸收 維持腸道健康的乳鐵 抗菌的溶菌素 豐富的成長因子	不易吸收的酪蛋白不完整的吸收，較多廢物需要腎臟排出 沒有乳鐵 沒有溶菌素 缺乏成長因子
碳水化合物	含豐富乳糖含豐富寡糖，促進腸胃道健康	有些配方沒有乳糖缺乏寡糖
免疫促進物	凡豐富活化細胞及免疫球蛋白 凡豐富生物活性物質	沒有活細胞的食物
維他命及礦物質	吸收較好，尤其是鐵、鋅及鈣，鐵的吸收利用率達 50 到 75%	吸收不好 鐵的吸收利用率 5 到 10%
酵素及賀爾蒙	含豐富酵素 含豐富賀爾蒙：甲狀腺素、泌乳激素及其他十五種以上的賀爾蒙，隨著母乳的食物而有不同的味道	處理過程中殺死酵素 處理過程中破壞賀爾蒙，味道永遠一樣

■ 嬰兒安全餵食方法

壹、溫奶方法

1. 使用 45~55°C 以下的水，溫熱母奶，將母奶回溫到接近體溫即可。
2. 可使用溫奶器或 60°C 流動以下的溫水溫熱母奶。
3. 不可使用微波爐或瓦斯爐隔水加熱，以破壞母奶成分。

貳、配方奶沖泡方法

1. 洗手。
2. 準備溫開水，沖泡配方奶時須用高於 70°C 的水，避免阪崎腸桿菌繁殖。
3. 先將溫開水裝入瓶中，再將所需的奶粉量加入(平匙)，左右輕搖奶瓶，讓奶粉與溫水充分混和，使其濃度均勻才可餵食。



參、奶瓶的消毒

一、水煮式消毒鍋

1. 奶瓶、奶蓋、奶嘴、奶圈拆開沖洗乾淨。
2. 準備一個消毒鍋(此鍋勿煮任何東西)。
3. 步驟
 - (1) 將玻璃瓶於冷水十放入，於煮沸後 10~15 分鐘即可拿起。
 - (2) 塑膠製品於沸水後放入，於煮沸後 3~5 分鐘即可拿起。
4. 注意事項
 - (1) 水必須蓋滿消毒物品。
 - (2) 奶夾也要消毒。
 - (3) 把消毒後的物品組裝完成放在乾淨之處。
 - (4) 奶瓶至少要消毒到 6 個月大，最長可到 1 歲。

二、蒸氣消毒鍋(按照說明書使用操作)

1. 將奶瓶、奶蓋、奶嘴、奶圈拆開沖洗乾淨。
2. 將奶瓶倒插在消毒鍋中(瓶口朝下)。
3. 將蒸汽消毒鍋的水盤裝入適當的水量，避免消毒鍋乾燒。
4. 每日可準備 4~6 個奶瓶，使用後可一起消毒即可。

肆、拍打嗝方法

1. 目的：以振動將胃的空氣排出，避免造成嬰兒溢吐奶、腹脹之情形。
2. 姿勢：採坐姿、肩式。
3. 方法：拍打嗝者手需成杯狀，拍打時需發出”啵啵”的聲音。
4. 部位：嬰兒的上背部(肩與臀連線中段)。

伍、餵食奶量

1. 依嬰兒體重，計算成長所需熱量為每公斤體重約 100~120 大卡。
2. 一般嬰兒配方奶或母奶熱量：30cc 約為 20 大卡。
3. 仍須考量嬰兒餵食情形及健康需求給予。

■母奶貯存與運送方法

壹、收集方法

洗淨雙手取出消毒過奶瓶，可用手或吸奶器將乳汁擠出，依嬰兒而進食量將其分裝於消毒的奶瓶或母乳儲存袋中，並在奶瓶或母乳儲存袋貼上標籤，註明姓名、日期、時間、奶量。

貳、儲存母奶的小技巧

1. 擠出奶水，直接放入有蓋的清潔玻璃瓶、塑膠瓶或母乳袋中，密封好，預留一些空間(勿超過8分滿)，因奶水冷凍後會略為膨脹。
2. 24小時內多次擠出的母乳，可先放置冰箱冷藏，袋母乳溫度一致時，才可倒入同一儲存容器保存。
3. 不可放在冰箱門邊，避免開冰箱時，影響儲存的溫度。
4. 冰箱儲存的生熟食勿過多，避免影響冰箱溫度的對流而溫度升高。
5. 冰凍的奶水應依照儲存時間之先後順序使用，確保奶水3個月內使用。

參、母奶的保存

	剛擠出奶水	冷藏室解凍的奶水	在冰箱外解凍的奶水
室溫 25°C 以下	3 小時	2 小時	當餐使用
冷藏室 0~4°C	3 天	24 小時	4 小時
獨立冷凍室	3 個月	不可再冷凍	不可再冷凍
-20°C 以下冷凍庫	6~12 個月	不可再冷凍	不可再冷凍

肆、運送方法

準備冰桶或保冷袋一個、冰寶 1~2 個，將冰桶(保冷袋)裝入冰寶，再將奶瓶或凍奶放入固定後改上冰桶蓋並保持其冷度。