

# 用配方奶喂养宝宝的常见问题

## 问：用奶瓶给宝宝喂奶的最佳方式是什么？

答：喂宝宝前先洗手。用舒适的姿势竖抱宝宝。看着宝宝的眼睛——喂奶是形成亲密关系的时候。

## 问：要喂宝宝多少配方奶？多长时间喂一次？

答：新生儿一次只喝几盎司。白天和晚上需要多次少量喂奶，因为他们的胃不能容纳大量液体。随着宝宝年龄的增长，并开始吃固体食物，宝宝喝奶量会发生变化。请参考以下指南：

0-1 个月	15-27 盎司/天
2-3 个月	25-37 盎司/天
4-5 个月	32-42 盎司/天
6-8 个月	21-30 盎司/天
9-12 个月	24-33 盎司/天

每个宝宝的喂奶次数不同。以母乳喂养的宝宝不需要加那么多配方奶。与您的妇女、婴儿和儿童 (WIC) 特殊营养补充计划营养师、医生或护士一起，审查您宝宝的喂奶规律。

## 问：我如何知道宝宝是否吃饱了？

答：宝宝吃饱时可能会把头从奶瓶转开，闭上嘴巴或者入睡。

## 问：是否需要给奶加热？

答：一些宝宝不会在意喝凉奶。如果您选择给宝宝热奶，请将奶瓶放到平底锅里用热水加热，或者用热自来水冲。轻轻地摇动或混合，然后在手腕上滴几滴，确保奶不会太烫。不得用微波炉加热，因为微波炉加热会在奶瓶中形成过热点，可能会烫伤宝宝的嘴。

## 问：什么时间需要给宝宝拍嗝？

答：每个宝宝都不一样。给宝宝喂奶喂到一半时拍嗝，或者每喂一盎司拍嗝，喂奶结束时再拍。拍嗝会使宝宝感觉很舒服，因为这会让胃中的空气排出来。

## 问：应不应该给宝宝喂水？

答：不要给6个月以下的宝宝喂水。大一点的宝宝在某些情况下可能需要一点水，例如，热天。如果宝宝生病，请咨询医生后再喂水。

## 问：奶瓶中除了母乳和配方奶，还能不能装其它东西？

答：奶瓶中只能装母乳和配方奶。大一点的宝宝应该学会用杯子喝果汁。如果喂挤出的母乳和配方奶，最好不要将它们装进同一个奶瓶中。先喂母乳，然后再喂配方奶。

## 问：应选择什么样的奶嘴？

答：新生儿刚开始要使用单孔奶嘴，随着年龄的增长和吮吸能力的增强，慢慢换成多孔奶嘴。不要剪切、扩大或增加宝宝奶嘴的孔。此类奶嘴和奶瓶可能会造成窒息、过量和吸入过多空气，从而导致胀气或腹绞痛。

## 问：宝宝到几岁应该停止用奶瓶？

答：宝宝6个月左右，可以开始用杯子喂一些挤出的母乳或配方奶。WIC建议宝宝到12个月的时候，以杯子为主，到14个月时完全摆脱奶瓶。

## 浓缩配方奶的安全、储存以及冲调：

- 冲调配方奶之前，务必先洗手，并冲洗罐子顶部。
- 打开之前先用力摇罐子。
- 使用干净的奶瓶、奶嘴、混合容器和餐具。
- 冲调配方奶之前，先让自来水流淌1-2分钟，或者直到摸上去是凉的。切勿使用水龙头的热水。
- 宝宝大约4个月之前，自来水或者泉水要煮沸一分钟。水冷却之后再使用。
- 将浓缩配方奶倒入干净容器中，如玻璃容器。
- 将空罐装满水并将水倒至同一个容器中。
- 搅拌配方奶。
- 将混合的配方奶倒入奶瓶，或留在盖上盖子的容器内，然后放在冰箱中冷却，以备使用。

**1 罐 ( 13 盎司 ) 浓缩配方奶  
+ 1 罐 ( 13 盎司 ) 水  
= 26 盎司冲调好的配方奶**

- 冲调好的配方奶最多冷藏24小时。
- 敞口容器内的浓缩配方奶最多冷藏48小时。
- 奶瓶里只装宝宝通常饮用的配方奶量。喂奶之后，倒掉剩余的配方奶。不要储存或者重复使用！

# 配方奶粉的安全、储存以及冲调

## 安全：

- 冲调配方奶之前，务必先洗手，并冲洗罐子顶部。
- 使用干净的奶瓶、奶嘴、混合容器和餐具。
- 冲调配方奶之前，先让自来水流淌 1-2 分钟，或者摸上去是凉的。切勿使用水龙头的热水。
- 据 CDC 称，\*配方奶粉不是无菌的，宝宝约 4 个月之前，应该用煮开过的水冲调：
  - 将水煮到沸腾 1-2 分钟
  - 然后冷却到冲调配方奶时不烫手的温度（在敞口容器中放置不超过 10 分钟）
  - 按指导意见，用热水混合配方奶粉
- 用自来水冲或放在冰浴中使奶瓶冷却，确保宝宝喝奶时奶不太烫。
- 喂奶前，务必先滴在手腕上试试温度。

## 储存：

- 冲调好的配方奶最多冷藏 24 小时。
- 奶瓶里只能装宝宝通常饮用的配方奶量。喂奶之后，倒掉剩余的配方奶。不要储存或者重复使用！
- 配方奶粉应在打开之后一个月内以及到期日之前用完。
- 注意：如果用泉水或井水，应先咨询一下医生有关氟化物补充剂的情况。

\*疾病控制与预防中心

## 冲调：

1. 将罐中的勺子与奶粉分开放。每次使用后，用热水清洗勺子。
2. 勺子或杯中的奶粉应松散。不要压实奶粉。这会导致配方奶浓缩过高。只需舀一平勺。不要舀半勺。
3. 要掌握好所需水和奶粉的量。先装水，再把奶粉添加到水中。混合好。

2 盎司水 + 1 勺奶粉  
= 2 盎司冲调好的配方奶  
4 盎司水 + 2 勺奶粉  
= 4 盎司冲调好的配方奶  
6 盎司水 + 3 勺奶粉  
= 6 盎司冲调好的配方奶

如果在容器中混合大量配方奶：

29 盎司水 + 1 杯奶粉  
= 32 盎司冲调好的配方奶

务必盖好盖并冷却，以备使用。

如果医生开具特别的配方奶，请务必遵循配方奶罐上的特别说明。

1-800-WIC-1007  
mass.gov/wic

  @MassWIC



本机构为平等机会提供者。

# 配方奶喂养

## 基础知识



表格 #278, 2/2016