

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，以及喂奶结束时再次拍嗝。拍嗝会使宝宝感觉很舒服，因为这会让胃里的空气排出来。

问：水应该怎么选择？

答：自来水是配制配方奶的最佳选择。如果那您使用泉水或自己的井水，请咨询医生有关氯化物的补剂。6 个月以下的宝宝不宜喝水。大一点的宝宝在某些情况下可能需要喝水，比如天气热的时候。如果您有任何问题，请咨询医生。

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、冲调和储存：

- 冲调配方奶之前，务必先洗手，并冲洗罐顶部。
- 开罐前摇匀。
- 使用干净的奶瓶、奶嘴、混合容器和厨房用具。
- 冲调配方奶之前，先让自来水流淌 1-2 分钟，或直到水摸起来是冷的。切勿使用水龙头的热水。
 1. 将水（自来水、瓶装水或井水）烧开后继续煮沸一分钟。冷却至室温后使用。
 2. 将浓缩配方奶倒入干净的玻璃或金属容器。
 3. 用水把空罐装满，并倒入同一容器中。
 4. 搅拌配方奶。
 5. 将混合好的配方奶倒入奶瓶，或倒入有盖容器中，然后放入冰箱中冷却，以备使用。
 6. **喂食前一定要在您的手腕上检查冲调配方奶的温度。**如果温度仍然太高，将奶瓶放在水龙头下用流动的冷水进行降温。

**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**

- 冲调好的配方奶放入冰箱最多可冷藏 24 小时。
- 已经打开的浓缩配方奶容器放入冰箱最多可冷藏 48 小时。
- 只把宝宝平时喝的量放入奶瓶。喂完后，扔掉剩下的配方奶。请勿储存或重复使用！

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，并冲洗罐顶部。
- 使用干净的奶瓶、奶嘴、混合容器和厨房用具。
- 冲调配方奶之前，先让自来水流淌 1-2 分钟，或直到水摸起来是冷的。切勿使用水龙头的热水。
 1. 将水（自来水、瓶装水或井水）烧开，让其沸腾一分钟。使用前让水冷却至室温。
 2. 测量所需的凉开水（参见上面的安全信息）和配方奶的量。务必先往奶瓶里加水，再加奶粉。搅匀。
- 3. 喂食前一定要在您的手腕上检查冲调配方奶的温度。**如果温度仍然太高，将奶瓶放在水龙头下用流动的冷水进行降温。

- 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

在使用前，一定要盖上盖子，放入冰箱冷藏。如果您的医生指定了特殊的配方奶，请务必遵循配方奶罐上的特殊说明。

特别注意事项：

如果您的宝宝不足 3 个月、早产、或免疫系统虚弱，那么在冲调婴儿配方奶时，您可能要采取额外的预防措施，因为奶粉不是无菌的。有关详细信息，请咨询您的 WIC 营养学家或医生，或访问 <https://www.cdc.gov/cronobacter>

储存：

- 将罐中的勺子与奶粉分开存放。每次使用后，用热水清洁勺子并彻底干燥。
- 奶粉应松散地堆在勺子或杯子里。不要挤压粉末。挤压会导致配方奶过度浓缩。仅使用平勺进行测量。不要使用半勺进行测量。
- 冲调好的配方奶放入冰箱最多可冷藏 24 小时。
- 只把宝宝平时喝的量放入奶瓶。喂完后，扔掉剩下的配方奶。请勿储存或重复使用！
- 请在有效期前使用此配方奶，开封后请在一个月内用完。

1-800-942-1007

mass.gov/wic



本机构为平等机会提供者。

配方奶喂养

基础知识

