宝宝喂奶技巧

- 留意宝宝发出的喂奶信号。
  - 如果宝宝饿了，可能会把手放到嘴里，变得更加清醒和活跃，吮吸手指或咂嘴，或者嘴巴一张一合。
  - 如果宝宝吃饱了，可能会把奶瓶推开，闭上嘴巴或者再次入睡。如果出现这种情况，即使奶瓶里还有奶，也要停止喂奶。
- 新生儿的胃无法容纳大量液体，因此需要在白天和夜间多次少量喂奶。宝宝的喝奶量会随着月龄增长而发生变化。
- 新生儿应先使用单孔奶嘴，然后随着宝宝月龄增长和吸吮能力变强，再使用多孔奶嘴。剪开、扩大或添加奶嘴上的孔可能会导致宝宝窒息、进食过量或吸入过多空气，从而引发胀气或绞痛。
- 喂奶时要抱紧宝宝。切勿用东西支着奶瓶或让宝宝含着奶瓶睡觉。
- 把宝宝抱直，将奶瓶稍微倾斜一点，让奶只有在宝宝吸吮时才能流出来。这样可以帮助宝宝更好地控制喝奶量。
- 在喂奶中途或每喂一盎司奶后给宝宝拍嗝，喂奶结束后再拍一次。拍嗝可以排出宝宝胃里的空气，有助于减少吐奶，能让宝宝感觉更舒服。

宝宝需要喝多少配方奶？

以下是根据宝宝月龄提供的喂奶指南：

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

WIC 是一项补充计划，可能无法提供宝宝在每个生长阶段所需的全部配方奶。婴儿配方奶是非母乳喂养婴儿出生后第一年里的最佳营养来源。冲调配方奶时，加水量切勿超过建议水量，否则会对宝宝造成伤害。如果无法获得足够的配方奶，请向 WIC 工作人员或您的医疗保健提供者咨询其他帮助资源。

www.mass.gov/wic

@MassWIC

该机构提供平等就业机会。

Chinese 表格 #278

配方奶喂养基础知识

关于喂养宝宝的安全、准备和存放信息

在准备婴儿配方奶之前，请按照
以下步骤操

1. 确保配方奶粉未过期，且容器完好无损。（无凹痕，两端未鼓包，无锈斑。）将奶粉罐顶部冲洗干净后再打开。
2. 清洁台面，用肥皂和温水洗手。使用干净的奶瓶和奶嘴。
3. 使用来自安全水源的水冲调配方奶。冷水龙头里的水通常是安全的，但如果您不确定，请联系当地卫生部门。切勿使用热水龙头里的水冲调婴儿配方奶。
4. 冲调配方奶时，请务必遵守说明并使用正确的水量。水量过多或过少都会对宝宝造成伤害，使宝宝生病。
5. 切勿用微波炉加热冲调好的配方奶或母乳。这样会在奶瓶上形成过热部位，烫伤宝宝的嘴。如需加热奶瓶，请将奶瓶放在流动的温水下冲淋或放入一碗温水中。
6. 每次使用后，将奶瓶、奶瓶部件和奶嘴分开，用热肥皂水在单独的容器中彻底清洗（切勿放在水槽中）。彻底冲洗后放在干净的毛巾上晾干。