

配方奶沖泡方法



一、奶粉的選擇

寶寶最好的營養來源為母奶，若無法餵食母奶，而選擇配方奶，應挑選經衛生福利部審核合格之廠牌，並注意奶粉使用期限。

二、沖泡的步驟

配方奶的水需煮沸至 100°C 後並放置約 30 分鐘冷卻約 70°C 才可沖泡奶粉。

- 配方奶沖泡方法 -

1. 淨潔桌面及雙手
2. 沖泡水溫
3. 按照比例加入奶粉
4. 左右搖勻
5. 使用流動自來水降溫
6. 確認溫度不燙手
38°C~40°C

奶瓶清潔及消毒

用清水及奶瓶刷洗淨奶瓶

玻璃奶瓶 在冷水時放入煮鍋，水煮沸後再將奶嘴奶栓放入鍋內煮三分鐘即可。

塑膠奶瓶 奶嘴、奶栓在水煮沸後，一併放入鍋內煮5分鐘即可。

消毒鍋 分為蒸氣式及紫外線式，建議每1-2月清潔一次。

小提醒

- 配方奶非無菌食品，不可隔餐餵食。
- 勿讓寶寶平躺自己喝奶，以免嗆到或致中耳炎。
- 奶量增加一次5-10ml為宜，應依寶寶需求調整，切勿過度增加。
- 注意奶嘴洞口大小，避免因洞口太大造成寶寶溢奶或嗆奶。
- 注意有無皮膚疹、嘔吐、腹瀉等不適應狀況，異常時請至兒科門診就醫。

設計者：吳庭芳護理師

三、奶瓶的消毒

準備 6~8 支奶瓶、奶瓶刷一支、專用煮鍋一個(可以消毒鍋代替)、夾子一支。

1. 哺乳用品先以清水刷洗，尤其是奶嘴和奶栓須分開，徹底清洗乾淨。
2. 玻璃奶瓶：在冷水時倒扣放入煮鍋，使瓶內充滿水，水煮沸後十分鐘，然後將奶嘴、奶栓、奶蓋一併放入鍋內，煮 3~5 分鐘即可。

配方奶沖泡方法

3. 塑膠奶瓶：奶瓶、奶嘴、奶栓、奶蓋，於煮沸後同時放入煮 3~5 分鐘，將鍋內的水倒乾淨後，鍋蓋勿拿開，以鍋內熱氣蒸乾，再以夾子取出。
4. 消毒鍋：分為蒸氣式（鍋內底盤加入飲用冷水後，插電使用）與紫外線式（插電即可使用），建議每 1~2 個月應清潔一次消毒鍋。

四、注意事項

1. 寶寶喝過的奶須於 1 小時內喝完，未喝完須丟棄，未食用過的配方奶室溫下可放置 2 小時，放置冷藏可 24 小時，但不可冷凍或重複使用。
2. 勿讓寶寶平躺著自己喝奶，以免嗆到，或導致中耳炎。
3. 餵牛奶的新生兒，因嬰兒奶粉消化較慢，通常每隔 3~4 小時餵食一次。
4. 奶量增加一次以 10ml 為宜，由於新生兒餵的噴門括約肌和神經控制均尚未成熟，應依寶寶飽足程度適當調整，餵食後容易出現反流的現象，切勿過度增加。
5. 餵食的量有時會有多少不一的狀況，請留意寶寶的體重、身高及頭圍是否有持續的增加，若有發現異常，可至兒科門診就醫。
6. 不同品牌的配方奶其調奶湯匙之容量大小皆不同，應依照奶粉罐上的說明進行調配，切勿自行更換調配比例。
7. 注意奶嘴洞口大小，避免因洞孔太大造成寶寶溢奶或嗆奶。餵食時維持奶嘴充滿奶水，以免造成過多空氣吸入。
8. 餵食前實際以手腕內側或臉頰測試水溫約 38~40 度。
9. 注意有無皮膚疹、嘔吐、腹瀉等不適應狀況，異常時請至兒科門診就醫。

本院鼓勵您哺餵母乳，若有哺乳的問題也歡迎您向醫護人員詢問。

參考資料

- 孫瑞瓊 (2022) · 新生兒的護理 · 於余玉眉總校閱，產科護理學 (十一版，454-515 頁) · 新文京開發。
- 林元淑、黃靜微、洪兆嘉 (2023) · 新生兒及其護理 · 陳月枝總校閱，實用兒科護理基礎觀點 (一版，35-92) · 華杏。

