

## 嬰兒配方奶調配方法

如果您的寶寶有需要進食配方奶，目前奶量為每\_\_\_\_\_小時\_\_\_\_\_cc，奶粉標準的泡法依配方奶粉包裝上的說明調配（請注意不同廠牌配方奶所附湯匙大小，每匙所加的水量有可能不同，請依說明泡製）。以下將提供在家中調配嬰兒配方奶的一般常識，作為您居家照顧的參考。

一、清潔：在使用前對所有用於哺餵及沖調奶粉的工具（如奶瓶、奶嘴等）進行徹底清潔和消毒是非常重要的。對於工具進行清潔和消毒可以殺死哺餵時滋生的致病菌，防止寶寶生病。

1. 用香皂和水清洗雙手，然後用乾淨的毛巾擦乾。
2. 徹底清洗所有哺餵和沖調奶粉的工具。
3. 在乾淨的水中徹底沖洗。

二、消毒：使用市面上的消毒器（遵照廠商的說明），或者在鍋中用沸水滾煮，對清潔後的工具進行消毒。

1. 在鍋中注水蓋過被消毒物品一吋以上，但總水量勿超過鍋身的2/3，以免水沸騰溢出。
2. 玻璃類於冷水時放入，以免破裂損壞；塑膠類水滾後再放入。
3. 蓋上鍋蓋，水沸後開始計時，煮10-15分鐘後熄火，注意水不能燒乾。

三、存放：洗淨擦乾雙手，然後接觸消毒過的工具。建議您使用消毒過的鑷子來處理這些工具。如果您要提前從消毒器中取出哺餵和沖調的工具，請將它們放在乾淨的地方並蓋好。

四、如何沖調單份配方奶

1. 用香皂和水清洗雙手，然後用乾淨的毛巾擦乾。
2. 使用煮沸過的開水。
3. 閱讀配方奶粉包裝上的說明，了解水與奶粉的調配比例，過多或過少的份量都可能使寶寶生病。
4. 將適量的開水倒入消毒過的奶瓶中，水溫不得低於70°C（此溫度才能消滅奶粉中的腸桿菌），並且煮開後不能閒置30分鐘。

5. 精確的將配方奶粉的份量添加到奶瓶的開水中，將奶瓶放在水龍頭下沖洗，或者將奶瓶放入盛放冷水或冰水的容器中，迅速將其冷卻到適合哺餵的溫度，這樣就不會污染到配方奶，但要確保冷水的水平面低於奶嘴環。

◎注意：

1. 切勿使用微波爐沖調或加熱配方奶。微波爐並非均勻加熱，物體會產生熱點，這可能會燙傷寶寶的口腔。
2. 使用乾淨的毛巾擦乾奶瓶表面。
3. 將少量的配方奶滴到您的手腕內側，以便檢查溫度，應該感覺起來是溫熱的，而不是燙，如果感覺到燙，就須繼續冷卻，然後再哺餵。
4. 當餐未能吃完的配方奶應全部倒掉。

#### 五、參考資料


黃美智、蔣立琦總校訂(2014)·*兒科護理學*(五版)·台北：永大。

蘇麗智、劉波兒總校訂(2013)·*實用基本護理學*(六版)·台北：華杏。

夏萍細總校訂(2007)·*婦嬰護理學*(一版)·台北：華杏。

陳月枝總校閱(2022)·*實用兒科護理學*(9版)·台北：華杏。

若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢電話：05-2756000 轉分機 5001、5002

 天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院附設產後護理之家 關心您  
2023年03月校閱