



CAMFiC

societat catalana de medicina
familiar i comunitària

奶瓶喂养

配方奶粉是用经过改良的牛奶制成的，使其尽可能接近母乳。在婴儿一岁之前，只能饮用母乳或配方奶。六个月之前，应使用一段奶粉（I型），六个月至一岁之间，建议转为二段奶粉（II型）。

所需用品

- 2 至 3 个宽口奶瓶，便于清洁，并带有刻度以测量水量。
- 奶嘴孔大小应合适，使牛奶以“滴落”方式流出。
- 一个带盖的大锅，用于煮沸奶瓶进行消毒。
- 一个用于清洁奶瓶的刷子。

准备奶瓶

1. 在准备奶瓶前，务必用肥皂和清水彻底洗净双手。
2. 先倒水，再加入奶粉。可使用瓶装水（低矿物质，如钠）或自来水。如有疑问，可将水煮沸 1 分钟后冷却使用。
3. 按刻度线在视线水平线加水。可使用微波炉加热至适宜温度。
4. 按比例添加奶粉，每 30 毫升水加 1 平勺奶粉：
 - 30毫升：1勺
 - 60毫升：2勺
 - 90毫升：3勺
 - 120毫升：4勺
 - 150毫升：5勺
 - 180毫升：6勺
 - 210毫升：7勺
 - 240毫升：8勺
5. 轻轻摇晃混合物。
6. 将奶粉罐密封好，存放在阴凉干燥处。

7. 已冲调好的奶粉可在冰箱保存 24 小时。不要存放在暖奶器或保温瓶内。请遵循奶粉罐上的说明。
8. 可使用微波炉或温水加热奶瓶。若使用微波炉加热，需充分搅拌，以避免形成热点导致烫伤婴儿。

喂奶

- 喂奶前，先滴几滴奶液在手背上测试温度。
- 正确的姿势是将宝宝放在腿上，并稍微抬高上身。切勿让婴儿平躺或坐着喝奶。
- 喂奶过程中，奶嘴内必须充满奶液，以防婴儿吞入空气。
- 未喝完的奶液应倒掉。
- 喂奶后，让婴儿保持倾斜姿势几分钟，以帮助消化并减少胃食管反流的风险。



奶瓶清洁

- 使用水和肥皂清洁奶瓶，并使用刷子。奶嘴应反过来并用刷子擦洗。
- 之后，需要对奶嘴和奶瓶进行消毒。将奶瓶倒置和奶嘴一起放入有约三指深水的锅中煮沸2-3分钟。奶嘴可以放在晾干架上以延长使用寿命。
- 将奶瓶盖好，奶嘴放在里面并倒置存放。
- 定期检查奶嘴和奶瓶的状态，确保它们没有损坏或磨损。如果发现裂纹或损坏迹象，请立即更换。