

新生兒餵食之注意事項

當您照顧新生兒時，餵食是一個重要議題，讓我們來看看相關的指導和注意事項：

一、母乳哺育：首先，我們建議您優先採用母乳來哺餵寶寶，完全或部分母乳哺育可以減少傳染病的發生及降低死亡率，母乳中的營養最符合寶寶所需，且含有保護因子，可保護寶寶腸胃道，避免過敏症的發生，在 COVID-19 疫情期間，母乳哺育有助於增強寶寶的免疫力

二、嬰兒配方食品：若無法以母乳完全或不負哺餵寶寶，需要食用特殊嬰兒配方奶粉，而非一般食品，一歲以後才可以飲用鮮奶或其他乳製品。

三、奶瓶餵食技巧

(一)洗手。

(二)先確認各廠牌奶粉與水的比例，避免配方奶濃度不正確造成腹瀉或便秘情形。

(三)確認每餐配方奶的奶量。

(四)將煮沸過的水冷卻至攝氏 70 度左右，倒入所需份量的開水至消毒過的奶瓶中。

(五)挑選適當奶嘴：合適的奶洞大小，是以奶瓶倒立時，奶水可以一秒一滴下來為宜。

(六)將量好份量的配方奶粉倒入奶瓶，輕搖混合均勻。

(七)合宜的牛奶溫度，以手腕內側測試溫。

(八)餵食時寶寶的頭要抬高 45 度，奶水充滿牛奶，放置於寶寶舌後 1/3 位置，不能讓寶寶躺著喝奶，這樣會增加寶寶中耳炎發生率及噎到危險。

(九)奶瓶餵食時觀察寶寶吸允及吞嚥動作是否協調。

(十)寶寶呈現強奶或噎咳情形，要立即停止餵奶，讓寶寶上身前傾 45-60 度，並拍打背部，讓氣管內的奶引流出來。

(十一)餵食完畢後要確實排氣打嗝。

四、如何幫寶寶打嗝

排氣的姿勢包括：

1. 讓寶寶趴在您的肩膀上，輕拍背部，或按摩背部。

2. 讓寶寶面部朝下，趴在您的腿上，輕拍背部，或按摩背部。

3. 讓寶寶做在您的腿上，寶寶身體微前傾，輕拍背部，若您的寶寶還很小，則

以手扶住臉頰下方，輕拍或按摩背部。

4. 寶寶都沒有打嗝，可以讓寶寶採右側臥幫助消化，加快胃排空時間。

五、消毒

(一) 煮沸消毒：奶瓶放於清潔的鍋子加水至蓋滿奶瓶，煮沸後約十分鐘，再將奶嘴放入再煮五分鐘即完成。

(二) 蒸氣消毒：使用奶瓶市售消毒器消毒。

六、其他注意事項：

(一) 沖泡配方奶之水一定要用煮沸過的水，"切勿"直接使用未煮沸開飲機的水或礦泉水。

(二) 新生兒應多哺餵母乳，如媽媽或家屬堅持，須接受哺餵配方奶指導餵

(三) 沖泡配方奶粉時，應以隨罐附的調匙，按其標示水量泡奶，若配方奶罐上標示一湯匙為 30cc，則應先放 30cc 開水，再加入奶粉一匙。

(四) 不可使用微波爐消毒或加溫配方奶或母乳。

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康