

## 新生兒餵食之注意事項

民以食為天，對於新生兒的餵食更是一門大學問，該如何使新生兒吃得健康、媽媽餵得安心呢？首先，我們建議您優先採用母乳，因為母乳較好吸收，比較符合新生兒需求，但在特殊情形下不能餵母乳時，您還是可以選擇配方奶來代替母乳，此時您必需注意以下事項：

### 一、配方奶沖泡步驟：

- (一) 確定每餐配方奶的奶量。
- (二) 準備沖泡配方奶前，必須以肥皂與水充分清洗雙手。
- (三) 使用消毒過之奶瓶、奶嘴（消毒過程詳述於後）。
- (四) 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。
- (五) 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。
- (六) 將量好份量的配方奶粉倒入奶瓶，輕搖混合均勻。

### 二、奶瓶消毒過程：

- (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。

### 三、其他注意事項：

- (一) 餵奶時，奶瓶呈 45 度，讓奶嘴完全含入口中，傾斜奶瓶，使乳汁充滿奶嘴，以免吸入空氣。
- (二) 餵奶後抱直寶寶，亦可使寶寶坐在大腿上，以手掌輕拍或按摩背部，讓寶寶打嗝，防止吐奶。
- (三) 切勿讓寶寶躺著喝奶，因為此種姿勢容易提高中耳炎的發生率。
- (四) 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。
- (五) 餵食之間隔時間以三至四小時為原則，勿少於三小時。

國軍左營總醫院 護理部 關心您的健康

如有疑問請撥 (07) 5811982 或

5817121 轉分機 2323、2388