

# 母乳代替品的正確選擇與配方奶粉沖泡法

## ■ 簡介配方奶的選擇

一定選購衛生福利部檢驗合格的奶粉品牌

下列選購要點供家長參考：

1. 必須根據寶寶的年齡和是否早產，選擇最符合寶寶營養需求的奶粉。
2. 不購買來路不明、標示不清楚的商品，選擇可信任的知名廠牌。
3. 清楚標示製造日期、成份、產地、保存期限及沖泡方法等。
4. 為確保奶粉新鮮，應放置在陰涼處，奶粉開封後，保存期限為一個月



## ■ 沖泡配方奶須知

1. 沖泡奶粉前先用肥皂將雙手洗淨，再取已消毒好的奶瓶倒入要沖泡的開水量。
2. 先準備好沖泡奶量所需煮沸過的開水，設定溫度在70°C，再倒入奶瓶中。  
經國際衛生組織建議溫度在70°C以上，可消滅阪崎氏腸桿菌以確保配方奶之安全，將大幅降低細菌感染機率。
3. 依配方奶罐上說明之奶粉與水量比例調配，若奶粉沖泡太濃，易導致腹瀉及增加腎臟負擔；太淡則易造成營養不均衡及便秘。
4. 取奶粉時，請利用奶粉罐邊緣將奶粉切平匙再倒入奶瓶內，之後裝上奶嘴瓶蓋或奶蓋後，左右輕輕搖勻，避免上下搖晃，以免產生氣泡。

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮

5. 沖泡後需冷卻至與體溫差不多的溫度，約莫攝氏38度，餵食前可滴奶水於手腕內側測試溫度，慎防燙傷。如溫度過燙可將奶瓶瓶身置於水龍頭下沖涼或瓶身浸泡於冷水，以快速降低奶水溫度。
6. 沖泡後的配方奶建議於2小時內使用完畢，置於室溫下超過2小時的奶水應該丟棄，以避免受污染。如果置於攝氏5度以下冰箱冷藏室，可使用時間為24小時。若要回溫採隔水回溫配方奶，勿使用微波爐加熱，且不應留到下一餐使用。

## ■ 奶瓶消毒方式

1. 蒸氣消毒法：將洗淨的奶瓶，倒放在蒸氣消毒鍋內，加入適量水（約80c. c.），並按說明書指示操作即可。
2. 煮沸法：將洗淨的奶瓶放入煮鍋，加水覆蓋過奶瓶（玻璃奶瓶於冷水時放入；壓克力奶瓶等水煮沸時再放入），煮沸10-15分鐘後，接著將洗淨的奶嘴、奶栓、奶蓋、夾子放入鍋內，再煮沸5分鐘即可全部撈起晾乾。
3. 紫外線消毒鍋：將洗淨的奶瓶、奶嘴，放入鍋內消毒，並按說明書指示操作即可。



## ■ 複習一下

問題1：( ) 配方奶開封可以存放1個月

問題2：( ) 沖泡配方奶的開水要使用70°C以上

問題3：( ) 冷藏過後的配方奶回溫可使用微波爐加熱

正確答案

問題1：○ 問題2：○ 問題3：X

參考資料：

[https://www.pediatr.org.tw/people/edu\\_info.asp?id=37](https://www.pediatr.org.tw/people/edu_info.asp?id=37)

[http://taipei.tzuchi.com.tw/162/pdf/a/health\\_education/%E8%AA%BF%E5%A5%B6%E7%9A%84%E6%8C%87%E5%B0%8E%E8%A1%9B%E6%95%99%E5%96%AE-104.05.pdf](http://taipei.tzuchi.com.tw/162/pdf/a/health_education/%E8%AA%BF%E5%A5%B6%E7%9A%84%E6%8C%87%E5%B0%8E%E8%A1%9B%E6%95%99%E5%96%AE-104.05.pdf)

[http://www3.vghks.gov.tw/HE/pdf/7070008\\_1.pdf](http://www3.vghks.gov.tw/HE/pdf/7070008_1.pdf)

諮詢電話：(02)2737-2181 分機 8533

制訂單位/日期：新生兒加護病房/108.9.11

制訂單位/制(修)訂日期：新生兒加護病房/1111222

PFS-8100-653



本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮