

哺餵配方奶的危機(簡介) 衛生教育指導

餵嬰兒喝奶，當然是經濟營養的母乳最好；但媽咪若不能哺餵母乳或無法持續哺育母乳，配方奶就是嬰兒最重要的營養來源。而配方奶在選購、沖泡、餵奶方面，比起母乳有更多需要注意的細節，媽咪不可不知！

✚ 哺餵配方奶的危機：

- ✚ 加工食品，有潛在污染、負擔成份危機，消化代謝時間較長。
- ✚ 容易引發過敏源及增加腎臟代謝負擔。
- ✚ 易得蛀牙。
- ✚ 周邊輔助物品消毒費時費工。
- ✚ 不環保，奶瓶（罐）消耗地球資源，增加碳排放。

✚ 如何選擇配方奶？

- ✚ 各家嬰兒奶粉廠商強調配方奶是以母奶的「黃金標準」來製作，更添加許多的營養素。可能迷信是好奶粉，其實有時太多的添加物，寶寶根本無法吸收，不但傷了荷包，還可能會賠了寶寶的健康。
- ✚ 育兒父母可以在選購前認明衛生署的合格標章，並選擇營養標示詳盡、成份合乎標準、有信譽的廠牌，不要迷信「多（貴）就是好」，對寶寶來說或許就是最好的「奶」！
- ✚ 若嬰兒有特殊的健康需要，可先諮詢醫師或營養師，選用特別配方的奶粉，並謹記必須依照醫師的指示使用。例如：不適應乳糖的嬰兒，通常會使用無乳糖配方或豆奶配方；全素的父母可選擇不含動物性原料的豆奶配方；此外，水解蛋白質配方也適合不能適應牛乳蛋白的嬰兒。
- ✚ 由於牛奶是食物過敏原之一，容易引起腹瀉、嬰兒氣喘、濕疹、嘔吐等症狀，食用後若有這些症狀，就要盡速就醫，並與醫師討論是否需要更換不同牌子的奶粉。若沒有特殊原因，則不需常常更換不同廠商的奶粉。

✚ 如何沖泡 — 清潔、安全最重要

哺育配方奶最大的危機可能來自配方奶在生產、運送過程中，受到細菌污染，有些會讓寶寶拉肚子，更嚴重的案例也時有所聞，媽咪除了在挑選時選擇可信任的廠牌，做好第一線把關。由於沖泡好的奶很容易繁殖細菌，所以除了顧及沖泡奶粉的器皿、溫水之衛生與安全條件外，也要適當掌握餵食的時機，防止細菌繁殖，更是不可不注意的防線。

✚ 沖泡配方奶的建議

1. 注意個人衛生及奶瓶的清潔消毒，建議應持續至寶寶六個月大時。
2. 沖泡嬰兒配方奶以煮沸過的水為佳。
3. 泡奶水溫度 70 °C 再調溫，若用滾燙開水沖泡奶粉，不但會破壞某些營養素，且奶粉易結成凝塊，可能造成嬰兒消化不良。
4. 遵從奶粉罐上標示的奶粉與水的比例。
5. 現泡的最好！若泡好放置於室溫下超過二小時，不宜再使用。

✚ 如何餵奶？

1. 使用嘴孔大小適中的奶嘴，體重較輕或吸吮力較弱的嬰兒，宜用大小合適的圓洞奶嘴；十字型或 Y 型奶嘴適合吸吮力較佳，或較大的寶寶。
2. 餵奶前先輕搖奶瓶，滴幾滴奶在手腕內側上，溫度適中才讓嬰兒飲用。
3. 把嬰兒抱在懷中，嬰兒頭部的位位置須較身體其他部位為高。
4. 奶瓶斜放，向下的奶嘴內要盛滿奶，奶瓶和嬰兒的嘴部應呈直角。
5. 嬰兒若吸吮變慢或轉頭不喝，表示已經吃飽，便應停止餵奶。

✚ 叮嚀

一般而言，各家合格廠牌的嬰兒配方奶大同小異，選購時除了要了解成份，注意沖泡比例與方法之外，更要特別注意保存日期。另外，六個月以上的寶寶除了喝奶，還要適當地添加副食品，就不會有營養缺乏的顧慮喔！