

## 人工喂养

## 请记住

- 如果无法进行母乳喂养，请用婴儿配方喂养你的宝宝。
- 在开始人工喂养前，先咨询医生或儿童保健护士。
- 遵照罐子上的说明，制作适合宝宝的配方。
- 通过煮、蒸或使用特殊化学品，对奶瓶消毒。
- 在处理奶瓶前，先清洗双手。
- 根据需要喂养宝宝。
- 在宝宝吮吸奶瓶时，抱住宝宝。

如果无法进行母乳喂养，建议使用添加维生素、矿物质、蛋白质、脂肪和碳水化合物的婴儿配方。以牛奶为基础的配方适合大多数宝宝，因此推荐程度超过豆奶或羊奶配方。这些和其它专门配方只能在专业保健人士的建议下方可使用。没有经过调整的普通牛奶或羊奶不适合婴儿，因此不应用于前12个月。

如果你的宝宝采用配方喂养，请咨询医生、儿童保健护士或营养学家对配方的建议。建议在12个月大之前保持配方喂养。

## 开始

- 将水煮沸5分钟。
- 冷却。
- 根据罐子上的说明，制作适合宝宝的配方。太浓，会损伤肾脏；太淡，宝宝将无法健康成长。使用容器内的小勺，认真测量配方。用小刀刮平。小心不要与其它容器的小勺混用。
- 如果不会马上使用，将制作好的牛奶冷藏起来。
- 制作好的配方奶只能在冰箱内保存24小时。
- 只能在奶瓶中放入配方和水。不要添加谷物、糖、饮料或其它物质。
- 不要用奶瓶给宝宝喂软饮料、茶或加水浓缩饮料。这些并不是适合婴儿的饮料，通常会提高他们蛀牙的几率。
- 在喂奶时，抱紧宝宝。不要让宝宝独自吮吸奶瓶。
- 不要把宝宝与盛有水以外物质的奶瓶一起放在床上。

## 奶瓶消毒

可以用煮、蒸或化学方法来消毒奶瓶。根据制造商的说明使用消毒化学品或商业蒸锅。

## 煮沸消毒法

- 洗净双手。
- 用瓶刷，在热肥皂水中清洗奶嘴和奶瓶，冲洗干净。
- 将奶瓶和奶嘴放在一锅冷水中。
- 将水煮沸，沸腾5分钟，关闭炉子，冷却。
- 将消毒后的奶嘴和奶瓶保存在干净有盖的容器中。
- 消毒后的奶嘴和奶瓶可以储存在冰箱内，但最多不可超过24小时。

## 多少牛奶？

人工喂养的宝宝应该按照需要喂养。每位宝宝都是不同的，而且每天都可能有所不同。如果你关心应该为宝宝喂食多少牛奶，请参考“我的宝宝是否进食足够”的情况说明书。作为指导：

5天-3个月：每天每公斤体重150毫升

3-6个月：每天每公斤体重120毫升

6-12个月：每天每公斤体重100毫升

婴儿配方必须根据说明调配，不能太稀，也不能太浓。

避免使用微波炉来加热奶瓶！微波无法均匀地加热液体。可能会形成热点，烫伤宝宝的嘴巴。

可能需要一段时间才能形成适合你和宝宝的常规程序。宝宝或许希望在白天每三小时进食一次。你不必完全遵守常规。如果宝宝在晚上应该喂食的时候在呼呼大睡，这表示他们不再需要这次喂食。不要叫醒宝宝来进行喂食。喂食时间可以持续20-30分钟。

## 如何喂养

采取舒适的坐姿，将宝宝抱在怀里，同时让他吮吸奶瓶。让奶瓶保持倾斜的姿势，让瓶颈和奶嘴充满配方牛奶。

如果宝宝无法稳定地咬住奶嘴，用大拇指轻按下巴，将奶嘴略微拔出，以便鼓励吮吸。这种方法能够防止宝宝吞咽空气而造成胃气痛。

检查奶瓶的流量。当瓶子上下颠倒时，牛奶应该以稳定的流量从奶嘴中滴出。如果是用粉末配方，有时奶嘴会被堵塞。请经常检查奶嘴。

即使正确喂养，宝宝有时也会吞咽部分空气。打嗝可以帮助他们排出空气。将宝宝以直立姿势抱在肩上，或直立在你的大腿上，用手支撑在下巴下。轻拍或摩擦背部中央，直到他们打嗝为止。在喂食到一半时进行这个动作，到结束时再做一次。有些宝宝需要更经常地打嗝。但如果宝宝吃得很高兴，就不要打断他，让他自然结束！观察宝宝进食已经足够的迹象。

## 致谢

这份情况说明书符合澳大利亚卫生与医学研究委员会制定的澳大利亚婴儿喂养指南与儿童和未成年人饮食指南。

其中还包含来自下列资料的信息：

- *Infant and Toddler Feeding Guide*, Department of Nutrition and Dietetics, Royal Children's Hospital and Health Service District, 2004.
- *Breastfeeding: A Simple Guide to Help You Establish Breastfeeding*, Community Child Health Service, Royal Children's Hospital and Health Service District, 2004.
- *Growing Strong: Feeding You and Your Baby*, Public Health Services, Queensland Health, 2003.
- *Optimal Infant Nutrition: Evidence Based Guidelines 2003-2008*, Queensland Health, 2003.

这份情况说明书也是昆士兰州众多专业保健人士贡献与努力的结果。我们谨向他们为内容提供的帮助致以谢意。

