

UNICEF UK BABY FRIENDLY INITIATIVE 奶瓶喂奶指南¹



如果您决定用奶瓶为您的宝宝喂奶，本宣传页将帮助您尽可能安全地用奶瓶给宝宝喂奶。您可能将您自己挤出来的母乳装进奶瓶或您已经决定使用配方牛奶喂养您宝宝。如果您正在用配方牛奶和母乳喂养您的孩子，那个继续用母乳喂养就非常重要，因为母乳提供健康益处。如果您想要在任何时间以完全母乳喂养，请寻求您的助产士或健康顾问获取帮助。

使用哪些牛奶（奶粉）？

请在第一年喂幼儿奶粉/初乳，里面有您的宝宝需要的全部。当您的宝宝一岁以后，请使用全脂奶粉。

关于奶瓶喂奶的小提示

在最初几周，最好是只有您和您的配偶喂养您的宝宝。这将使您的宝宝觉得安全和安心，习惯您的喂养方式，并使您和您的宝宝更密切，是加深爱意的纽带。

- 以稍微直立的位置抱着您的宝宝并向您靠近。
- 看着你的宝宝的眼睛并轻轻地呢喃。
- 朝着您的宝宝的上唇板轻轻摩擦奶瓶的奶头来鼓励宝宝打开嘴巴并伸出舌头。



¹ 母乳喂养是喂养宝宝最健康的方式。如果您决定不进行母乳喂养或停止母乳喂养，则可以重新开始。给婴儿配方奶粉给母乳喂养的婴儿会减少您的牛奶供应。在哺乳期间，您不需要吃任何特殊的食物，但与其他人一样，健康的饮食对您来说是一个好主意。

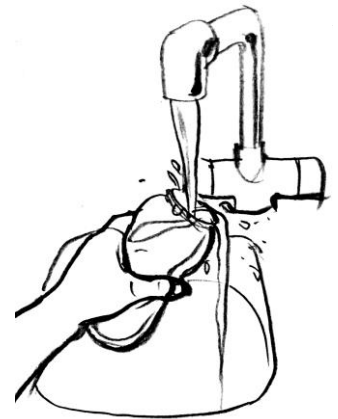
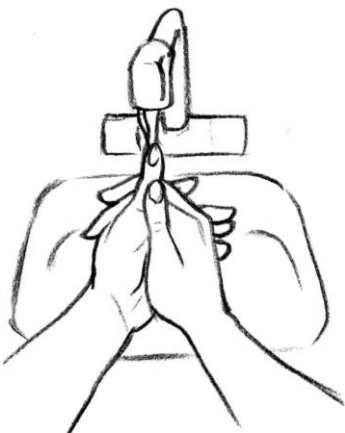
- 将奶头放进宝宝的嘴里，使宝宝将奶头向后吸进嘴里。
- 在整个喂奶的过程中，间或移动奶头，使您的宝宝休息一会。
- 如果您的宝宝不想喝奶，请勿强行使您的宝宝喝光所有的奶。
- 如果剩下的奶没有在一小时内喝完，请倒掉。



对奶瓶和其他喂奶器具进行消毒

在消毒前，清理并冲洗

- 首先，使用肥皂和清水仔细洗净您的双手，随后使用热肥皂水洗净工作面。
- 使用干净的奶瓶刷在热水中洗净奶瓶和吮吸头。
- 在消毒之前，用干净、凉爽的流水对您的所有器具进行冲洗。

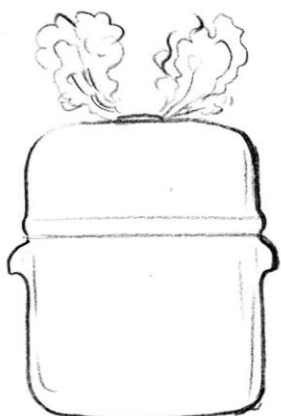


消毒系统

- 阅读您正在使用的消毒器的相关信息。

冷水消毒液

- 每隔 24 小时在消毒台上使用正确数量的水补充新鲜的消毒液。
- 将干净的器具放在消毒器上，将浮顶放在顶面，并确认奶瓶中没有气泡。
- 将喂奶器具放在消毒液中至少 30 分钟，在配置牛奶之前使用沸水进行冲洗。

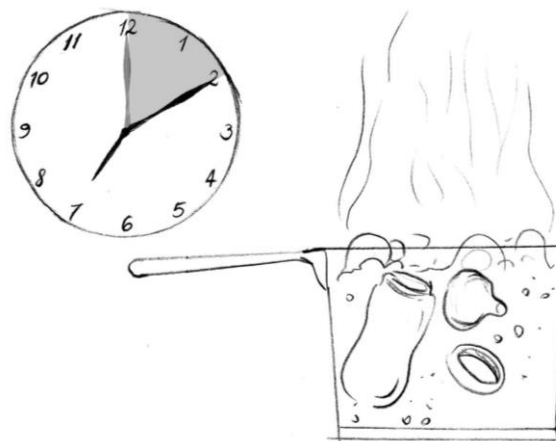


蒸汽消毒（电动消毒器或微波）

- 因为由很多类型的消毒器，所有遵从厂商的说明非常重要。如果您不确定，请咨询您的助产士或健康顾问获取使用方法。

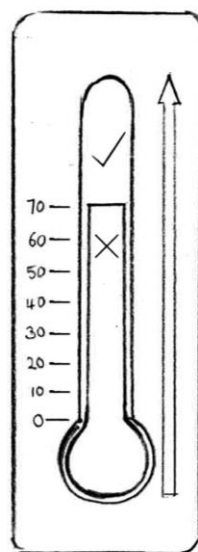
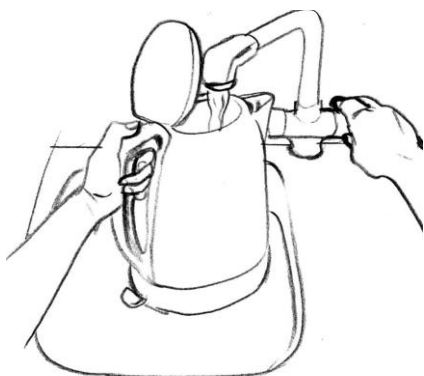
煮沸消毒

- 将干净的喂奶器具放置在一个大炖锅中，并确保器具完全被水淹没。煮至沸腾，并至少维持沸腾状态 10 分钟。
- 您最好在煮沸后紧接着使用奶瓶和奶嘴，如否，请将他们奶瓶和奶嘴装好并盖上盖子防止奶瓶和奶嘴被污染。
- 定期检查奶瓶和奶嘴是否损坏、开裂或受损。



如何冲调奶粉

- 在您开始并清理您冲制奶粉的区域之前，仔细清洗您的双手。
- 在壶中至少装入 1 升来自冷自来水管的新鲜自来水。请勿使用之前已经煮沸、人工软化或瓶装的水，因为这些水对宝宝来说可能不安全。²
- 将水煮沸，并将其在壶中冷却（时间不超过 30 分钟），使得水温至少还有 70°C。



- 将奶瓶放在干净的表面上，但是奶嘴和盖子还应继续放在消毒器的盖子上或放在炖锅中保持清洁。
- 遵从厂商的说明，并将正确数量的水倒入奶瓶中。
- 使用锡罐中提供的勺子盛装配方奶粉，并使用干净、干燥的刀具的平边或提供的水平器将奶粉刮平。
- 将奶粉倒入装有水的奶瓶中，使用厂商说明中注明的正确勺数和正确水量。



- 握住奶嘴的边缘，将其放在奶瓶上。随后扣紧奶瓶上的扣环。盖上带盖的奶嘴并摇晃奶瓶，直至奶粉溶解。

² 该信息适用于英国——在其他国家调制母乳时请参考当地自来水水质标准。

- 将奶瓶的下半部分放在流动的冷水中将配方牛奶进行冷却。在被宝宝喂奶之前，用手腕的一侧触碰测试温度。其温度应和宝宝的温度差不多，也就是说，其应温热或微凉，而不是烫嘴。



安全问题

每次喂奶时添入瓶中的牛奶都应新鲜。即使是储存在冰箱中的奶也会滋生细菌，这将会导致宝宝生病。

使用来自冷自来水管中的新鲜自来水请勿使用之前已经煮沸、人工软化或瓶装的水，因为这些水对宝宝来说可能不安全。³

请一直使用提供的勺子并遵照指示以确保您的宝宝喝上合适的奶。

请勿向奶瓶中添加任何其他东西（包括糖、谷类食品或巧克力粉）。

请勿在微波中加热婴幼儿配方奶，因为加热可能不均匀（会造成“过热点”）并可能烫伤宝宝的嘴。

³ 该信息适用于英国——在其他国家调制母乳时请参考当地自来水水质标准。

外出喂奶

如果您需要在家以外的地方为您宝宝喂奶，最好是使用已经喂过的婴幼儿配方奶和已经消过毒的空奶瓶。如果不可行，将已经调好的牛奶储存在有冰袋的保温袋中，最多可储存四小时。

如果已经调好的牛奶存放在室温下，请在两个小时以内使用，但请勿形成这个习惯。

This infosheet is available in multiple languages at: [unicef.uk/babyfriendly-translations](https://www.unicef.org/babyfriendly-translations)