

佛教慈濟醫療財團法人台北慈濟醫院護理部 調奶的指導

一、 奶瓶消毒

(一)傳統消毒法

玻璃奶瓶在冷水時放入消毒鍋約煮沸 5-10 分鐘，再將奶蓋、奶嘴、奶圈(PE 塑膠製品)、壓克力奶瓶、夾子丟入繼續再煮 5 分鐘，故總時數約需 15 分鐘。

(二)蒸氣式煮沸法

是採高溫殺菌的功能，先將消毒鍋內，即可將奶瓶清潔乾淨，因內含支架，可作為收納用。

(三)紫外線消毒鍋

奶瓶沖洗乾淨後，放入消毒鍋，需要加水，同時有烘乾的作用，含有支架，可作為收納用。奶瓶消毒後需以夾子拿取消毒過奶瓶避免汙染。

二、 泡奶方法

步驟一：先計算好沖泡奶量所需的煮沸過開水，倒入奶瓶中。

一般嬰兒水溫約 70 度，早產兒水溫則必須高於 70 度，才能消滅阪崎氏腸桿菌(*Enterobacter sakazakii*)以確保配方奶之安全。

步驟二：依配方奶粉包裝上的說明了解水與奶粉的調配比例，若太多或太少水，都有可能造成寶寶腹瀉或便秘。

不同配方奶的調奶湯匙之容量皆不同，應依照罐上標示說明取用適當濃度，並確認保存期限。

步驟三：根據精確平匙份量，將奶粉加入已經裝有正確開水量的奶瓶裡將奶瓶蓋上奶嘴與瓶蓋。

取用奶粉時，避免手碰觸到奶粉或是對奶粉咳嗽、打噴嚏或說話。

步驟四：搖晃溶解奶粉一般的搖晃法多為左右搖晃奶瓶，使奶粉完全溶解，但也可視個人習慣而定。

若未完全溶解會造成濃度不一。

步驟五：測試溫度先將幾滴奶水在手腕內側，確認溫度適宜即可。

避免太燙或過冷，實際給寶寶的水溫應 38-40 度。

※重點提醒：

1. 若調配好的配方奶應該在 2 小時內喝完，若沒有使用，待要食用時，採隔水回溫，但回溫時間勿超過 15 分鐘且千萬勿使用微波爐加熱，因為不均勻加熱可能產生熱點，燙傷嬰兒口腔。加溫過的配方奶或已食用過的配方奶，一定不能放回冰箱，且不應留到下一餐使用。
2. 調奶後應確認奶粉罐蓋有密實蓋好，避免受潮。
3. 寶寶喝完配方奶應注意其反應，例如大小便的狀況、有無溢奶或吐奶情形。若調奶方式正確無誤，寶寶卻出現腹瀉、便秘或偶發的吐奶，可至門診請醫師診視後，再決定是否更換奶粉。

敬祝您
身體健康 平安吉祥

佛教慈濟醫療財團法人台北慈濟醫院
嬰兒室 諮詢專線 02-66289779 轉 2536/1564