

如何冲调婴儿配方乳粉 让您在家用奶瓶喂哺



世界卫生组织

最新安全建议

婴儿配方乳粉并非完全无菌¹。它可能含有会导致婴儿发生严重疾病的细菌。正确地冲调和保存婴儿配方乳粉，可以有效地降低患病风险。此宣传页将告诉您如何以最安全的方法使用奶杯冲调婴儿配方乳粉的最新信息。

母乳是最佳喂养方式

世界卫生组织 (WHO) 建议新生婴儿在六个月内应绝对母乳喂养。完全使用母乳喂养的婴儿将为其成长、发展和健康打下坚实的基础。不能进行母乳喂养的婴儿必须有合适的母乳替代品，例如婴儿配方乳粉。

¹FAO/WHO. 2007. 安全地冲调、存放和处理婴儿配方乳粉：指南请访问以下网站：
<http://www.who.int/foodsafety/publications/micro/pif2007/en>

清洁、消毒和存放

在使用前对所有用于喂哺及冲调乳粉的工具（例如，奶瓶、奶嘴和瓶盖）进行彻底地清洁和消毒是非常重要的。对工具进行清洁和消毒可以杀灭喂哺时滋生的致病菌，防止婴儿患病。

清洁



第 1 步

用香皂和水清洗双手，然后用干净的毛巾擦干。



第 2 步

在热肥皂水中彻底清洗所有喂哺和冲调工具。使用干净的瓶刷和奶嘴刷擦洗瓶子和奶嘴内外，确保清除各个死角残留的奶液。



第 3 步

在干净的水中彻底冲洗。

消毒

使用市面上的消毒器（遵照厂商的说明），或者在锅中用沸水滚煮，对清洁后的工具进行消毒：



第 1 步

在大锅中注水。



第 2 步

将清洗后的喂哺和冲调工具放入水中。确保工具完全没入水中，内部没有残存的气泡。



第 3 步

盖上锅盖，煮至沸腾，注意水不能烧干。



第 4 步

在您需要使用喂哺工具时再打开锅盖。

存放

清洗并擦干双手，然后接触消毒过的工具。建议您使用消毒过的镊子来处理这些工具。如果您要提前从消毒器中取出冲调和喂哺工具，请将它们放在干净的地方并盖好。当您提前从消毒器中取出奶瓶时，请切记把奶瓶全部组装好。这可以防止瓶子内部，以及瓶嘴的内外再次受到污染。

如何冲调奶瓶



第 1 步

对冲调乳粉的表面进行清洁和消毒。



第 2 步

用香皂和水清洗双手，然后用干净的或一次毛巾擦干。



第 3 步

煮些干净的水。如果使用自动电炉，请等到电炉自动断电。如果使用锅子煮水，请确保将水煮至沸腾。



第 4 步

阅读配方乳粉包装上的说明，了解开水与乳粉的调配比例。多于或少于说明的份量都可能使婴儿患病。



第 5 步

请小心被烫伤，将适量的开水倒入干净且消过毒的奶瓶中。水温不得低于 70°C，并且煮开后不能闲置 30 分钟。



第 6 步

将精确份量的配方乳粉添加到奶瓶的开水中。



第 7 步

轻微摇动或转动奶瓶，使其充分混合。



第 8 步

握住奶瓶放在水龙头下冲洗，或者将奶瓶放在盛放了冷水或冰水的容器中，迅速将其冷却到适合喂哺的温度。这样，您就不会污染到乳汁，但要确保冷却水的水平面低于瓶盖。



第 9 步

使用干净的或一次性毛巾擦干瓶子表面。



第 10 步

将少量乳汁滴到您的手腕内侧，以便检查温度。应该感觉起来是温热，而不是烫。如果感觉到烫，那继续冷却，然后再喂哺。



第 11 步

喂哺婴儿。



第 12 步

两小时内未能吃完的乳汁应全部倒掉。

警告：切勿使用微波炉冲调或加热乳汁。微波炉并非均匀加热，物体会产生“热点”，这可能烫伤婴儿的口腔。



我可以把奶瓶存放起来，以备后用吗？

最安全的方法是每次喂奶时都冲调新鲜的乳汁，然后立即喂哺。这是因为冲调好的乳汁为细菌的繁殖提供了理想的条件 - **特别是在室温下保存时**。如果您需要提前冲调乳汁以备后用，它们应在单独的奶瓶中冲调，快速冷却，然后放在冰箱中（温度不超过 5°C）。24 小时内未能用完的冷冻乳汁应全部倒掉。

警告：如果您没有冰箱，那么提前冲调乳汁并不安全 - 一定在需要时再冲调新鲜的乳汁。



如何加热低温保存的奶瓶？

- 当您需要的时候再从冰箱里拿出奶瓶。
- 加热时间不要超过 15 分钟。您可以将奶杯放置在盛有温水的容器中，但要确保水的高度不要超过杯顶。偶尔摇晃或转动一下奶瓶，确保加热均匀。
- 将少量乳汁滴到您的手腕内侧，以便检查温度。应该感觉起来是温热，而不是烫。
- 两小时内未能吃完的加热乳汁应全部倒掉。

警告：切勿使用微波炉加热乳汁。微波炉并非均匀加热，物体会产生“热点”，这可能烫伤婴儿的口腔。



当我在旅行时，我可以随身带着预先冲调好的乳汁吗？

可以 – 但请确保转移乳汁前对其进行冷藏，并且在转移途中也要一直冷藏。这可以将延缓或停止有害细菌的滋生。

- 正常冲调乳粉，快速冷却，然后放在冰箱中（温度不超过 5°C）。
- 在您出发之前，迅速从冰箱中取出奶瓶，然后放在装有冰块的冰袋中。
- 之后再将奶瓶存放在目的地的冰箱中，或者在需要时加热乳汁。

如果您的行程超过两小时，您可能无法一直冷藏预先冲调的乳汁。在这种情况下，您应该在需要时再冲调乳粉。在干净的、消过毒的容器带上几份配方乳粉，在需要时使用不超过 70°C 的开水按正常方法冲调乳粉。

如果我暂时没有开水， 我该怎么办？

最安全的冲调方法是使用烧开的开水，然后再冷却到不低于 70°C。

- 如果您暂时没有开水，您可以使用经消毒的液态婴儿配方乳汁。
- 或者，您也可以使用新鲜、干净的室温水冲调，然后马上食用。
- 使用 70°C 以下的温水冲调的乳汁应即刻食用，不得存放。以备后用。
- 两小时后剩余的乳汁请全部倒掉。

关于冲调婴儿乳粉的更多建议：





世界卫生组织