

图表-5

用奶瓶喂哺的提示

准备和保存:

- 确保用奶瓶喂哺的全过程干净卫生。
- 为防止损坏变质，不要将母乳或配方奶留置在室温下。冷藏保存好母乳或配方奶直到喂哺。
- 对于喜欢奶液略微温热的婴儿，喂哺前即刻将奶瓶拿到温热（不是烫）的自来水下冲淋。
- 喂哺前记得摇晃盛母乳的奶瓶，因为母乳保存时会分层。
- **绝不要用微波炉加热奶瓶**，因为奶瓶可能会爆炸，奶液可能会过热。由于液体受热不均匀，即使奶瓶摸起来是凉的，其中的液体可能已经很烫。用微波炉加热还会破坏母乳中的特殊物质。
- 不要加米粥或其它食物在奶瓶中，因为这会迫使婴儿如此进食。
- 倒掉奶瓶中剩余的母乳或配方奶，立即用肥皂和热水清洗奶瓶。再次使用前须重新清洗消毒。



喂哺婴儿:

- 当婴儿显示出饥饿时喂哺他/她。出现饥饿的早期迹象就立即喂哺。不要等到婴儿已经不舒服或饿得哭起来。
- 轻柔平缓地让婴儿安静下来并放置好，准备喂哺。
- 平稳持续地喂哺，按照婴儿的身体提示信号来确定什么时候喂哺、喂哺多长时间、以及喂哺多少。避免打断喂食，省去不必要的拍嗝、擦拭、逗玩、和杂事。
- 喂哺过程中必须始终用手拿着奶瓶。倒转奶瓶，让奶液充满奶嘴，空气就不会进入。用物件支撑奶瓶喂哺会造成耳部感染和哽噎，并且剥夺了婴儿重要的被搂抱和人际交往的机会。
- 让婴儿的头部略微高于身体的其它部位，这样可以防止奶液倒流进耳朵，避免耳部感染。
- 不要在婴儿午睡时喂哺，不要让婴儿随身带着奶瓶。让婴儿带着奶瓶睡觉可能会导致蛀牙。
- 为婴儿拍嗝之前等待他/她停止进食。让婴儿靠在你的肩膀上或者坐在你的大腿上，轻拍或摩擦他/她的后背。
- 持续喂哺婴儿，直到他/她表现出已经吃饱。吃饱的迹象包括闭合上下唇、减少吸吮、吐出奶嘴、转离开奶瓶、或将奶瓶推开。
- 绝不要强迫婴儿喝完奶瓶中的全部。婴儿最清楚他们自己需要吃多少。
- 喂哺较大的婴儿时可以让让他/她坐在高脚椅中。

