健康天使寶
文章

正確的沖調才能養出健康天使寶

七月 1, 2026

1 MIN



寶寶的免疫系統還沒有建立完整，因此調製配方時最重要的就是「衛生安全」，預防細菌病毒從寶寶的小嘴入侵。「衛生安全」包括了4大重要元素，包括照顧者的雙手、沖調設備包括〈奶瓶/學習杯、調製湯匙〉、調製水源，以及安全有保障的配方。

•安全有保障的配方：

1. 建議爸媽選擇可以信任的大品牌，確認寶寶要使用的配方都是經由ISO認證的工廠生產配送的。
2. 每次使用後，要記得盡速把蓋子蓋緊，放置在陰涼乾燥的地方；開罐後，應於3周內食用完畢，確保產品的新鮮度!

•沖調配方前的清潔準備工作：

1. 清洗沖調設備前，用肥皂與水充分清洗雙手。

2. 奶瓶/學習杯、吸嘴處、奶環瓶蓋的內外側，應以刷子刷洗，再放入熱水中煮沸5分鐘，等待冷卻備用。

※ 如果媽媽有買其他殺菌設備，可依照他們的說明書進行消毒！

•沖泡配方的步驟：

1. 沖泡配方前，用肥皂與水充分清洗雙手。
2. 徹底清潔奶瓶/奶嘴/奶瓶環，之後放入沸水中煮沸5分鐘
3. 將清水煮沸5分鐘後，放置一旁待其冷卻備用，水溫太高會破壞寶寶成長所需營養，也可能燙傷寶寶。
   〈請不要使用微波爐煮水，因為無法均勻加熱，有部分會很燙，有的部分卻很冷，寶寶可能因此燙傷。〉
4. 將適量溫水加入奶瓶中。〈確實依照瓶罐上的建議開水與奶粉比例操作。〉
5. 用罐內湯匙舀取奶粉/配方〈平匙〉，依照瓶罐上的建議量，將奶粉/配方加入奶瓶中。
6. 適當的左右搖晃，直至完全溶解。
7. 將奶水滴在手上確認溫度，以免燙傷寶寶。若溫度太高，則建議可以用冷水隔著瓶子降溫。

•小提醒：
配方沖泡後，最好能立即飲用，放得越久，細菌越會孳生，置於室溫下千萬不要超過1個小時，否則應該丟棄。如果置於攝氏5度以下冷藏環境，則建議24小時內食用完畢。

參考資源：
嬰兒營養期手冊。衛生福利部國民健康署。107年
母乳哺育手冊。衛生福利部國民健康署。107年