寶寶0-1歲文章
文章

幼兒配方可以放多久？先加水還配方奶？新手爸媽泡奶大補帖！

十二月 8, 2022

世界衛生組織(WHO)建議母乳是寶寶的最佳營養來源。不過若有其他狀況影響，導致一歲以後無法母乳哺育，還是需要找到合適的配方，來銜接寶寶成長所需之營養。所以泡配方奶這項技能，對於新手爸媽來說絕對是必備的。配方奶可以放多久？放多久不能喝？濃度和水溫該如何控制？都是泡配方奶之前必須知道的知識。

Author(s): 審稿人 - 蔡璟忠 兒童醫學部部長

泡配方奶需要注意的事項非常多，本文將帶您從泡奶粉事前需要知道的細節，到詳細的泡奶步驟一一了解，另外還會補充，許多爸媽第一次遇到泡奶所遇到的問題。

配方奶可以放多久？放多久的奶不能喝？學會泡奶前該知道的事

若是以剛泡好的配方奶來說，建議不要放超過兩個小時，台灣的氣候偏濕熱，在常溫下配方奶容易變質，所以超過兩個小時的奶，就不要再給寶寶喝。雖然剛泡好的奶，也可以放入冰箱保存，但需要在12小時內喝掉，通常也不太建議放入冰箱後再給寶寶喝。

如果是寶寶喝不下的奶可以放多久？這個問題需要考慮到的因素太多，**不管是室溫、環境、調製過程、清潔等等，都會影響生菌的數量。**從一開始奶粉就不是無菌的，泡奶粉過程中也不太可能達到無菌的狀態。所以建議家長們，**只要放超過兩小時的奶就都不要再給寶寶喝。畢竟寶寶都是家長心中的寶，寧可多花奶粉錢，也不要承擔寶寶喝放太久的奶，導致不舒服的結果。**

回歸到問題本身，寶寶喝不完這個問題，家長們可以慢慢地做調整。那麼該如何知道寶寶的奶量呢？。

寶寶一歲以後，因為還會有副食品加入日常飲食，不過奶類還是重要營養來源，衛服部的《幼兒期營養手冊》建議1歲以上幼兒，應該每天至少攝取2杯（每杯240c.c□共48c.c.以上）的奶類。

若寶寶很多餐都喝不完，便是考慮減少奶量的時候，家長們也不用太過擔心寶寶每天都喝不完，身體狀況是不是會變差。**其實只要寶寶的體重有穩定地增加，就可以不用太過擔心寶寶的成長。**



（圖說：建議配方奶泡完放超過兩小時不要給寶寶喝，家長們也要注意每次泡奶的量）

衍伸閱讀：＜寶寶厭奶怎麼辦？少量多餐應對厭奶期症狀

衍伸閱讀：＜嬰兒吐奶、溢奶怎麼辦？幾招改善寶寶吐奶/溢奶/嗆奶狀況

泡配方奶前需要知道的事情，濃度、水溫及水質都要注意

配方奶濃度

在開始泡奶粉之前，**最重要的是了解這款配方奶，跟水調配的比例是多少，**因為這對泡出來的濃度有很大的影響，而濃度則會影響寶寶吸收，若是不對的濃度，還可能導致寶寶拉肚子或排便不順，因此建議需仔細詳讀罐上的比例建議，並確實以該粉水調配比例泡奶。

在使用粉匙時，一定要注意舀一匙配方奶後，使用罐旁的的刮片，讓配方奶是一平匙。因為罐上的水跟配方奶比例，是以平匙作單位的。

配方奶水溫

世界衛生組織表示，奶粉其實並不是百分之百無菌，所以泡奶粉的水溫也需要非常講究。需要溫度適中的水來達到殺菌效果，溫度太低無法殺菌，而太高則會破壞奶粉裡的營養成分跟好菌。

另外要注意避免直接讓寶寶喝剛調配好的配方奶，高溫會燙傷寶寶的嘴。建議使用流動的水，像是

水龍頭等，沖涼奶瓶瓶身，或是將配方奶瓶放在裝有冷水的容器中，來達到降溫的效果。將泡好的配方奶降溫大約三分鐘，就會達到適合哺餵寶寶的溫度。

水質

許多家長都會想給寶寶最好的，所以建議給嬰幼兒作為泡奶用途的水源為乾淨、無汙染、並經煮沸的水源。



（圖說：建議配方奶泡完放超過兩小時不要給寶寶喝，家長們也要注意每次泡奶的量）

衍伸閱讀：＜寶寶厭奶要換奶? 1歲以上幼兒成長配方怎麼選？

衍伸閱讀：＜1~2歲換奶注意！拉肚子可能是幼兒成長配方比例沒抓好

如何泡奶？泡配方奶步驟輕鬆學會

1. **清潔雙手**
2. **消毒用具**
   除使用的用具要消毒外，建議會使用到的桌面也一併消毒。
3. **煮乾淨的水**
4. **將適溫熱水倒入瓶杯中**
   須注意先加水再加配方奶，會較容易混合均勻，也不易產生過多氣泡。
5. **倒入所需匙數的配方奶**

建議利用奶罐邊緣將奶粉切平匙，以符合比例
6. **拴緊瓶蓋，輕微晃動泡奶容器，使其充分混合**
   建議以左右輕搖來取代上下搖晃，因上下搖晃會產生氣泡，寶寶喝了含氣泡的奶容易脹氣、肚子痛。
7. **將裝奶容器沖冷水，使配方奶降溫**
8. **將少量乳汁滴在手腕內側，檢查溫度**
9. **哺餵寶寶**

為寶寶喝配方奶常見Q&A

Q1. 泡奶為什麼要先倒水再加配方奶？

泡奶的順序，對配方的奶量跟濃度有影響，先加水，再加奶可以較均勻溶解，也比較不容易出去過多氣泡。另外，先加水再加配方奶，奶量變多是正常的。比如說加入30c.c.的水，再加入一匙配方奶，最後的配方奶會是40c.c.代表寶寶一餐喝40c.c.的奶，這樣的調配濃度是沒問題的。

Q2. 泡好的奶涼了怎麼辦？

如果泡好的奶放涼了，可以使用溫奶器或是用溫水來加熱。但必須注意配方奶放置於常溫的時間，如果超過兩小時，建議不要給寶寶喝。而且配方奶再加熱過後，通常營養會流失。一般來說只要在開水裡加熱兩分鐘，配方奶的營養成分至少損失45%。

所以提醒家長在泡奶粉的時候，不要一次泡太多，會造成浪費，而喝不完的配方奶，放置太久也不要給寶寶喝。

Q3. 用熱水泡奶粉，降溫來不及寶寶餓著怎麼辦？

若寶寶肚子餓才開始準備，等泡好奶，寶寶很容易早就餓壞了。建議可觀察寶寶的飢餓反應，1歲時寶寶大多還在牙牙學語、無法用完整的句子表達需求，這時還不會說話的寶寶會開始將哭聲結合肢體語言來吸引爸媽注意，如果看到寶寶有吃手、或是嘴部的活動變多的狀況，那麼建議就要盡早開始準備寶寶的奶粉了。

Q4. 出門在外沒有開水該怎麼辦？

建議新手爸媽出門時，帶著裝有熱水的保溫瓶，以及奶瓶裝常溫開水，以便不時之需。且保溫瓶內的熱水需要夠熱，才能達到殺菌效果。一般不建議新手爸媽使用外面飲水機的水，因為外面環境人來人往，無法確認飲水機出水口是否乾淨，尤其是要給寶寶喝的，建議要特別留意。

衍伸閱讀：＜5個實用技巧～職場媽咪的母奶保存與解凍方式

重點摘要：

- 泡奶需要注意的不只配方奶本身，還有濃度、水溫以及使用的水
- 避免寶寶喝放超過兩小時的配方奶
- 泡奶步驟：清潔雙手、消毒用具、煮水、加水、加配方奶、左右搖晃使其均勻、降溫、檢查溫度

參考

- 新手爸媽看過來－配方奶沖泡小秘訣－茂盛醫院（link)
- 調奶也是一門學問（link)



立即分享