

母乳代替品的正確選擇與配方奶粉沖泡法

制訂：2017 年 12 月 04 日

臺灣兒科醫學會促進兒童福利及健康委員會

母乳是足月嬰兒成長的最佳營養來源，但當特殊情況而無法哺育母乳時，可以使用「嬰兒配方奶」代替，而非哺餵「牛奶或鮮乳」。嬰兒配方奶就是所謂「嬰兒配方食品」，係指專供嬰兒單獨食用可滿足出生至 6 個月內嬰兒營養需要並正常生長發育之食品。而「較大嬰兒配方輔助食品」係指供 6 個月以上至 12 個月之較大嬰兒，於斷奶過程中，配合嬰兒副食品所使用之配方食品，但不適用於 6 個月以下嬰兒單獨使用。

「嬰兒配方食品」(嬰兒配方奶粉)的使用及選擇

「嬰兒與較大嬰兒配方食品」之特殊營養食品須由衛生福利部審查核准後始得販售，家長餵食嬰幼兒前務必選購經衛生福利部查驗登記許可之嬰兒配方食品，凡是在產品包裝上印有綠色愛心形狀的「衛生福利部查驗登記許可標章」，就是食用上安全、營養上能滿足寶寶成長所需的合格嬰兒配方奶粉。家長勿購買來路不明之產品，更應該避免購買「兒童奶粉」、「成長奶粉」、「果汁調味乳」、「優酪乳」、「酸乳」、「鮮乳」、「成人奶粉」、「高蛋白質」、「高鈣」、「低脂肪」、「低膽固醇」等這些一歲以下嬰兒禁止使用或對幼兒也不適合的乳製品。並建議於使用前諮詢醫師、營養師或醫護人員等專業人員意見，就嬰兒自身狀況來選擇合適的嬰兒奶粉及正確的食用方法。

沖泡配方奶粉用水的選擇：泡奶最安全的水是使用經過氯化的自來水。

1. 自來水：目前公認為最安全的嬰幼兒使用水，但要注意供水系統的水管是否過於老舊，管壁剝落或破裂可能會遭受環境污染或有鉛管流出鉛造成鉛中毒的疑慮。
2. 礦泉水：由於各種礦物質成分高低不明，長期用來沖泡奶粉給嬰兒使用會有所顧慮，對小孩的影響不明確，所以並不鼓勵。
3. 逆滲透水、蒸餾水或純水：這些水幾乎不含礦物質及微量元素(像氟)，不建議嬰幼兒長期使用作為泡奶之用，不論大人或小孩我們每天都需要從日常的飲用水中攝取某些礦物質及微量元素。
4. 山泉水與井水：這些水最有被污染的風險，不建議使用。

沖泡配方奶粉的注意事項：

1. 準備煮沸的水，市售瓶裝水也需要煮沸。禁止以微波爐煮水，因為溫度內外不均，內部過熱的水可能導致燙傷。也不建議使用插電飲水機來煮開水，因不能持續沸騰。水要經過持續沸騰一到三分鐘後放置熱水瓶或飲水機保溫。
2. 依照嬰兒配方奶粉罐上所註明的沖泡方式比例正確沖泡，勿自行調整水量或奶粉量。
3. 以攝氏 70 度以上之水沖泡配方奶，可使用溫度計測量。
4. 沖泡後需冷卻至與體溫差不多的溫度--攝氏 38 度，再給嬰兒餵食使用，慎防燙傷。可以將奶瓶用水龍頭沖水，或在冷水、冰水內浸泡以快速降低奶水溫度。
5. 應該在沖泡後 2 小時內使用完畢，置於室溫下超過 2 小時的奶水應該丟棄，以避免受污染。如果置於攝氏 5 度以下冰箱冷藏室，可使用時間為 24 小時。