

用奶瓶餵哺寶寶：初生至 6 個月大

Bottle Feeding Your Baby: Birth to 6 months

父母的角色

- 學會寶寶肚餓和肚飽時的提示。
 - 對這些提示給予回應。
- 給寶寶母乳或配方奶。
 - 母乳對寶寶是最佳的選擇。
 - 對不喝母乳的嬰兒，給他們買市面上的配方奶。
- 寶寶喝奶時抱著他們。
 - 寶寶喝奶時把他抱近您的身體。
 - 切勿借助其他物件托著奶瓶餵哺。

寶寶的角色

- 決定何時喝奶。
 - 他們向您提示何時肚餓和肚飽。
- 決定喝奶或不喝奶。
 - 他們決定想喝母乳或是用奶瓶，或是決定不喝。
- 決定喝多少。
 - 喝適合他們的份量。嬰兒的胃口可以天天不同。

顯示寶寶肚餓

- 擺動手腳
- 把手放向嘴裡
- 身體轉向抱著他們的人，通常也張開嘴巴
- 張開嘴巴
- 在舔唇或吸吮

哭鬧是餓得久了的表現。培育一個開心寶寶，須留意他們，在他們給您上述開始肚餓的提示時便給他們奶瓶。

嬰兒知道自己何時肚餓和吃多少。當您在寶寶餓時才餵他，就是幫助他們聽從自己的胃口，同時也有助他們適當地成長。

顯示寶寶肚飽

- 吸吮和吞嚥慢下來或停下來
- 合上嘴巴
- 推開奶瓶或轉身離開奶瓶
- 睡著了

在餵寶寶時看著他們，當他們表示已吃飽時，便停止餵哺。

切勿強迫寶寶喝光瓶內的奶。





常問問題

如果任由寶寶想喝便喝，想停便停，不會把他們寵壞嗎？

- 不會。在他們想喝時餵奶，有助他們在需要營養時取得所有需要的營養，亦有助寶寶聽從自己的胃口指示，這或可防止日後出現飲食問題。

我認爲寶寶喝不夠奶，便擺動奶瓶嘗試令他多喝些，這樣好嗎？

- 不好。當寶寶表示已喝飽，便應停止餵哺，不要擺動奶瓶或強迫他再多喝。相信您的寶寶，他們會喝夠其需要的份量。
- 留意寶寶肚餓的訊息，知道何時餵哺；亦要留意寶寶喝飽的訊息，知道何時停些餵奶。
- 按照寶寶的胃口，知道要準備和給他餵多少瓶奶。初生嬰兒每次喝奶可以少至 30 毫升(1 安士)，其後長大將越喝越多。
- 如有擔心，可以向註冊營養師查詢。營養師可以幫助您知道寶寶是否吸收足夠的營養讓他健康成長。

還未到下次餵奶時間，我的寶寶好像已經肚餓，我是否需要在每次餵奶時給他多喝一點？

- 嘗試每當寶寶表現肚餓時便給他餵奶，而不是按指定時間表去餵哺。隨著寶寶每日長大，他的胃口也可能天天不同。
- 不要將麥片或其他任何東西加入寶寶的奶瓶內。
- 寶寶須到約六個月大時才可以開始吃固體食物。



有疑問可查詢

如果您對**孩子的營養**有疑問，請致電 8-1-1 向卑詩健康連線 (HealthLinkBC) 的註冊營養師查詢。

如果您對**孩子的健康**有疑問，請聯絡所屬區內的公共衛生部門向註冊護士查詢。

欲知更多詳情，請前往菲沙衛生局(Fraser Health) 網址搜索 'feeding baby' ('餵哺嬰兒')。

