Chinese Simplified

为母乳提供更多卡路里 Giving Human Milk Extra Calories

☐ 22卡路里 ☐ 24卡路里 ☐ 27卡路里 ☐ 30卡路里 ☐ 其他 _____

为什么要在母乳中添加卡路里？

母乳是喂养宝宝的最健康选择。如果是单纯的母乳，每30毫升或一盎司的母乳中含有大约20卡路里的热量。**有时，宝宝需要比这更多的卡路里来帮助他们成长。**

在母乳中添加配方奶粉，可以为宝宝提供所需的额外卡路里。我们称之为强化母乳。

我应该买哪种配方奶呢？

可购买任何品牌的婴儿配方**奶粉**。请查看标签。确保您选择的奶粉适用于**0至12个月大的宝宝。**

我要做哪些准备？

在母乳中添加奶粉之前，请务必对奶瓶和用于混配的量具进行清洗和消毒。

1. 用温肥皂水洗手。
2. 用加了洗洁精的温水清洗奶瓶、奶嘴、锁环、盖子、小量杯、量匙、食品钳和刮刀。冲洗干净。
3. 将所有这些物品放在一个大锅中。往锅里加水，直到覆盖所有物品。将钳柄置于水外。
4. 将水煮沸，保持2分钟。不要盖锅盖。
5. 2分钟后，用干净的食品钳取出物品并放在干净的毛巾上。
6. 马上使用。若不是马上要用，请将物品置于毛巾上风干。

如何将配方奶添加到母乳中？

使用温度相当于或略高于室温的挤出母乳。如果母乳是冷的，奶粉则会结块。

1. 用温肥皂水洗手。
2. 打开配方奶粉罐前，先清洗顶部，以防止细菌进入乳汁。
3. 量取所需的母乳量。使用带有清晰测量刻度的奶瓶或小量杯。
4. 用量匙量取配方奶粉。
   用刮刀的平面将奶粉抹平。

我要在母乳中添加多少配方奶粉？

卡路里	母乳量	配方奶粉量
☐ 22 calories	45 mL	¼ tsp
	90 mL	½ tsp
☐ 24 calories	45 mL	½ tsp
	90 mL	1 tsp
☐ 27 calories	45 mL	1 tsp
	90 mL	2 tsp
☐ 30 calories	45 mL	1½ tsp
	90 mL	3 tsp
☐ ___ calories	___mL	___tsp

45毫升=3汤匙　90毫升=6汤匙

mL=毫升　tsp=茶匙　tbsp=汤匙

始终使用标准量杯、量匙和奶瓶

强化母乳可以安全保存多长时间？

您可以用有盖子的容器盛装强化母乳，在冰箱中最多保存24小时。24小时后务必丢弃所有未使用的强化母乳。

加热过的强化母乳应在喂奶开始后的一小时内用完。

如果您有额外的尚未强化的挤出母乳（未添加奶粉），您可以将乳汁在冰箱中最多保存6个月，前提是冰箱温度为零下18°C或更低。

冷冻的挤出奶有两种解冻方法：

- 把奶瓶放在冰箱里过夜。
- 将奶瓶置于装有温水的容器中。

等到奶水解冻、并升至室温后，再加入配方奶粉。

切勿冷冻强化母乳。

切勿冷冻以前冷冻过的母乳。

配方奶粉可以安全保存多长时间？

开封后，请将奶粉罐盖紧并保存在清洁干燥的地方。

在奶粉罐上标示您开封的日期。

请在一个月内将奶粉用完。**一个月后请务必扔掉罐子里剩下的所有奶粉。**

宝宝需要吃强化母乳多长时间？

每个宝宝都不一样。有些宝宝比其他宝宝需要吃更长时间的强化母乳。孩子的医生（儿科医生）或营养师会检查宝宝的生长情况，并帮助您确定何时停止食用强化母乳。

如何给宝宝喂食强化母乳？

1. 轻轻摇晃装有强化母乳的奶瓶。
2. 要将奶瓶放在温水中加热。**切勿**使用微波炉加热奶。这会产生热点，继而烫伤宝宝的口腔。
3. 再次轻轻摇晃奶瓶。在喂宝宝之前，请务必试一下母乳的温度。
4. 喂完奶后，奶瓶里剩下的强化母乳务必要扔掉。

如果我和宝宝在该喂奶的时间不在家怎么办？

如果你们离家的**时间不超过2小时**，可将强化母乳放在装有冰袋的冷藏袋中。2小时后，您必须将强化母乳扔掉。

如果你们要离家**2小时以上**，那么让宝宝直接吸吮母乳是最安全的。如果这做不到，您可以将挤出的母乳在室温下保存最多4小时。

如果我有问题怎么办？

询问您的营养师。/Ask your dietitian.

姓名/Name：_____

电话/Phone：_____ 分机/ext. _____

向BC省健康联线（HealthLinkBC）的注册营养师或注册护士咨询。 电话：8-1-1

与菲莎卫生局虚拟护理服务（Fraser Health Virtual Care）的护士联系。每天上午10:00-晚上10:00提供服务。

电话：1-800-314-0999

实时在线咨询：fraserhealth.ca/virtualcare