Chinese Traditional

用奶粉來製造高卡路里嬰兒配方奶

Making High Calorie Baby Formula from Powder

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

何謂高卡路里嬰兒配方奶？

大部分嬰兒配方奶每30毫升（即一安士）就含有20卡路里。**有時候，寶寶需要更多卡路里來幫助他們生長。**

我們如增加奶粉的分量，就可讓寶寶得到所需的額外卡路里。我們稱之為強化配方奶。

我應該購買什麼配方奶？

可購買任何品牌的**粉狀**嬰兒配方奶。查看標籤。確保您所選的奶粉是供**0至12個月大**的寶寶食用。

我要做什麼準備工夫？

準備一個食物溫度計在手邊。

在製造您寶寶的配方奶之前，一定要清洗和消毒奶瓶以及用於調製的量度工具。

1. 用暖肥皂水來洗手。
2. 用熱肥皂水來清洗勺子、奶瓶、奶嘴、瓶圈、瓶蓋、量杯、鉗和刀。要沖洗乾淨。
3. 將這些物品全部放在一個大鍋內。將水加入鍋中，直至浸過這些物品。鉗柄要露出水面。
4. 將水煮至滾開2分鐘。不要蓋上鍋蓋。
5. 2分鐘後，用鉗將其他物品拿出來，然後放在一塊乾淨的毛巾上。要馬上使用這些物品，或者如不馬上使用，就要讓它們放在毛巾上晾乾。

我要如何調製此配方奶？

1. 用暖肥皂水來洗手。
2. 將水注入一個大鍋或開水壺內煮沸2分鐘。除非開水壺在開始煮沸後要保持沸騰整整2分鐘，才使用電熱水壺。
3. 讓水冷卻至攝氏70度（華氏158度）。用食物溫度計檢查溫度。水必須是暖的，才可殺死奶粉中的有害細菌。
4. 使用有清晰量度標記的奶瓶或量杯來量度水。
5. 使用附於容器內的勺子來量度配方奶粉。用刀背將勺子抹平。
6. 將此配方奶粉加到已冷卻的水中，然後攪勻。

我要在此配方奶中添加多少濃縮液體？

卡路里	水的分量	配方奶的分量	總量
☐ 22 calories	105 mL	2 scoops	118 mL
	160 mL	3 scoops	180 mL
☐ 24 calories	95 mL	2 scoops	108 mL
	145 mL	3 scoops	165 mL
☐ 27 calories	85 mL	2 scoops	98 mL
	125 mL	3 scoops	145 mL
☐ 30 calories	75 mL	2 scoops	88 mL
	110 mL	3 scoops	130 mL
☐ ___ calories	____mL	____mL	____mL

mL = 毫升

一定要使用配方奶勺子和標準量杯

此調製配方奶可保持安全多長時間？

您可以用有蓋的容器來盛載調製配方奶，放入雪櫃貯存最多24小時。24小時後就要將所有未用過的奶倒掉。

您應該在加熱之後的2小時內，使用盛載於奶瓶內的已加熱調製配方奶。

切勿冷藏調製配方奶。

冷藏會使配方奶結成塊，也會改變配方奶內的養分。

此粉狀配方奶可保持安全多長時間？

一旦打開了，就要將容器緊緊蓋好，並且存放在一個乾爽的地方。

在容器上標明打開的日期。

要在一個月內使用此奶粉。**一個月後您必須將罐內剩下的奶粉丟掉。**

我如何餵寶寶吃此強化配方奶？

1. 輕搖盛載著配方奶的奶瓶。
2. 將奶瓶放入暖水中加熱。**不可**使用微波爐來加熱配方奶，因為會產生熱點，可能灼傷寶寶的嘴。
3. 再次輕搖奶瓶。
   餵哺寶寶之前，一定要測試乳汁的溫度。
4. 將餵哺後奶瓶內剩下的配方奶丟掉。

如果到了要餵哺的時候寶寶和我不在家中，怎麼辦？

如果您將要離家**少於2小時**，將強化配方奶放入內有冰包的保溫袋。2小時後，您必須將那些強化配方奶丟掉。

如果您將要離家**超過2小時**，最安全的做法是用母乳餵哺寶寶。如不可能這樣做，可帶備未開瓶的即食配方奶來餵哺寶寶。

注意： 即食配方奶每30毫升就含有20卡路里。它不應該經常取代強化配方奶。

寶寶需要吃強化配方奶多長時間？

每個寶寶都不一樣。有些寶寶需要吃強化配方奶的時間比其他寶寶長。

您寶寶的醫生（兒科醫生）及/或營養師將會檢查您寶寶的生長，並幫助您決定何時停止強化您寶寶的配方奶。

我如有問題，怎麼辦？

問您醫院的營養師。/Ask your dietitian.

姓名/Name: _____

電話/Phone: _____ 內線/ext._____

致電HealthLinkBC（卑詩健康結連），找註冊營養師或註冊護士談談。 電話：8-1-1

聯絡菲沙衛生局虛擬護理組（Fraser Health Virtual Care）的護士談談。服務時間為每天上午10時至晚上10時。

電話：1-800-314-0999

在線聊天：fraserhealth.ca/virtualcare