

有關寶寶飲用配方奶的建議

母乳是嬰兒的最天然食物。請以全母乳餵哺初生嬰兒至六個月，之後逐漸添加固體食物，並繼續餵哺母乳至兩歲或以上。如選擇以配方奶餵哺嬰兒，請參考以下的建議：

一歲以下嬰兒

- ◎ 初生至六個月的寶寶 - 奶仍是寶寶的主要食糧。家長可選用符合食物法典標準的嬰兒配方奶(即「1」號)。為符合食物法典標準，市面上不同品牌的嬰兒配方，成分均大同小異。家長如有困難購買寶寶慣常飲用的配方奶品牌，可以轉用其他品牌。
- ◎ 六至十二個月大的寶寶 - 他們已開始進食固體食物，你可讓他們飲用任何品牌的嬰兒配方奶(即「1」號)或較大嬰兒配方奶(即「2」號)。雖然，現時並沒有足夠的科學或醫學理據建議轉用較大嬰兒配方奶。
- ◎ 家長應用溫度不低於 70°C ¹ 的熱開水沖調奶粉 (即以電熱水煲煮沸的水，放置於室溫不超過 30 分鐘，一般能合乎這溫度)，以消滅奶粉中有害的細菌。
- ◎ 一歲以下的寶寶並不適宜飲用牛奶。
- ◎ 如有需要，嬰兒可以直接轉用其他品牌的配方奶，只要按寶寶接受新口味的程度來調節便可。

一歲或以上的幼兒

- ◎ 一歲以上的寶寶 - 幼兒已能從多樣化的飲食攝取所需的營養，奶只是孩子均衡飲食的其中一部分，是一種容易獲取鈣質的來源。孩子每天飲用 360-480 毫升的奶，已大致足夠提供他們每日鈣質所需。
- ◎ 寶寶可飲用牛奶(包括冷藏牛奶、保鮮裝(UHT)牛奶或全脂奶粉)。家長毋須為寶寶轉用成長/助長配方奶粉(即「3」、「4」號等)攝取額外營養。而且，普通牛奶比較配方奶粉便宜。
- ◎ 選擇牛奶方面，兩歲以下可喝全脂牛奶，二至五歲則可用低脂奶，而五歲或以上可用脫脂奶。
- ◎ 你亦可讓他吃其他含較高鈣質的食物 (如豆腐、綠葉蔬菜、乳酪和芝士等) 來攝取足夠的鈣質。

網上版本

參考資料：

¹ 世界衛生組織：安全製備、儲存和操作嬰兒配方奶粉指導原則。2007年。(只備簡體版)

