

寶寶飲用配方奶的建議

母乳是嬰兒的最佳天然食物。基於嬰幼兒營養及健康飲食的考慮，對以配方奶餵哺寶寶的家長，我們有以下建議：

一歲以下嬰兒：可轉用其他品牌的配方奶

- * 初生至六個月的寶寶 --市面上符合食物法典標準的「1」號配方奶，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，可直接轉用其他品牌。
- * 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「1」號或「2」號配方奶。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。
- * 一歲以下的寶寶並不適宜飲用牛奶。

一歲或以上的幼兒：可讓寶寶飲用牛奶

- * 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。他亦可吃豆腐、綠葉蔬菜、乳酪和芝士等高鈣食物。
- * 寶寶可飲用較配方奶便宜的牛奶(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「3」、「4」號等配方奶。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。

準媽媽及餵母乳的媽媽：

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。

欲知詳細資料可瀏覽衛生署家庭健康服務網頁：www.fhs.gov.hk



衛生署
Department of Health



Department of Paediatrics, CUHK



Department of Paediatrics and Adolescent Medicine
Queen Mary Hospital HKU



香港社會醫學學院



香港家庭醫學學院
The Hong Kong College of Family Physicians



香港醫學會
THE HONG KONG
MEDICAL ASSOCIATION



醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY