

輕易學 開奶掃風

初生嬰兒的胃很細小，大概只有一粒波子般大，因此食量小但較頻密。新手爸媽只要盡早熟練開奶和掃風的技巧，即使BB半夜肚餓時，也可以得心應手！

開奶前準備

- 把奶瓶放進用明火煲滾的水中消毒，煲水時要確保溫度100°C或以上，以殺死細菌
- 開奶前把手指、手掌、手背、手腕徹底清潔乾淨約1分鐘
- 將奶瓶內多餘的水分倒出後才正式沖奶



開奶次序

- 1 將溫度不低於70°C的水加入奶瓶。

世衛指出70°C的水能有效殺死罐裝奶粉在製造過程中產生的細菌。如用90°C-100°C的水開奶，會令奶粉凝固成「一舊舊」，遇上這情況時，建議最好重新開奶。

- 2 按照比例和份量準確加入奶粉。

每次量奶粉時應使用附隨的量勺，奶粉在量勺上滿滿刮平為之一勺。

- 3 蓋上奶蓋後，輕輕轉動奶瓶搖勻。

- 4 這時奶的溫度仍然未適合BB飲用，可用自來水沖瓶身下半部，令奶冷卻至約37°C左右。

- 5 每次餵奶前必先將奶滴在手腕上測試溫度，確保奶不會過熱才讓BB安心飲用。（或將奶瓶放在盛有凍水的杯內座暖）

Baby小提示！

- 建議使用煮沸新鮮的自來水開奶
- 開好的奶應在2小時內飲用，不要將剩餘的奶放進雪櫃。



開奶機

開奶機一般自動調好奶的飲用溫度，因此要留意機內的水有否煲滾以及其開奶溫度，並不低於70°C。

餵奶正確做法

先抱著BB 45度坐著，然後餵奶，餵時奶應充滿整個奶咀，BB每秒吸吮一滴，以免入風令肚仔不適。要留意奶咀有沒有破裂，因為這會令吸吮時流出過多奶，令BB進食過快而噁到。另外，細小的殘物有可能令BB誤服，因為餵奶前要先檢查奶咀。

留意BB面色

爸媽在餵奶時，應要小心留意BB的面色有否改變。因為如BB吸吮奶的速度太快而未能回氣，會影響呼吸。如BB在餵奶時上唇顏色變藍的話，應立即安撫BB，並拿走奶瓶，讓他回氣後才繼續進食。

BB要飲開奶茶？

6個月以下的嬰兒，腸壁比較薄弱，不建議添加任何中藥，如有需要可先向註冊中醫師查詢。

什麼是掃風？

BB飲奶時會將空氣同時吸入肚內，掃風可避免入風後的肚仔不適，減少吐奶情況出現。



吐奶正常嗎？

初生嬰兒會經常出現吐奶，但情況會在6個月後慢慢減少。

姿勢要正確

如用站立式的掃風方法，必須把BB抱穩，亦要留意BB伏在頭膊頭上時有沒有阻擋呼吸。BB面部應向外側，而不是向內或向前。

大喊點樣算？

爸媽應在產前預先學習正確的掃風方法，如BB掃風時大喊，可能因為姿態不正確令他感到不適；又或因為BB患有尿疹，坐著或抱著掃風時令他感到痛楚。如BB有尿疹的話，應在餵奶前塗上藥膏舒緩不適，飲奶後排便要立即換片。 **Baby**

掃風 2大方法

僑員再培訓局陪月一站
註冊護士

陳雪麗姑娘



資料提供

1 站立式

單手托著BB臀部站立，把BB頭部放在膊頭上；另一隻手在BB的背部向上輕拍，直至聽到BB吐氣聲。能伏在爸媽的頭膊頭上掃風，BB會更有安全感，因此這方法會比較容易！

2 坐立式

把BB放在大腿上穩固坐直並頭向前微傾，用手托著其的下巴；另一隻手在BB的背部向上輕拍，直至聽到BB吐氣聲。如爸媽坐著的話，腰背應靠在椅背上。

進食和掃風對BB來說是一種運動，如使用兩個掃風方法後BB應未吐氣，應讓BB側身稍作休息，5分鐘後再坐直嘗試。掃風未必一定成功，因此爸媽不必勉強，若BB飲奶後沒有吐氣，可讓他側臥30分鐘，並在BB身旁放置毛巾，以備吐奶。

Baby貼士！

每次掃風時間大約

15分鐘

