

寶寶需有適當的營養組合才能保持健康，而這些營養存在於人類母乳和食物藥品監督管理局 (FDA) 批准的配方奶粉中。由於全國各地的父母和照護者都在努力尋找配方奶粉，因此，您寶寶的健康取決於使用符合聯邦標準並根據標籤說明製備的產品。在這個充滿壓力的時期，加州公共衛生廳 (CDPH) 和美國兒科學會提供了一些提示，以助確保您的寶寶安全無虞。

如何尋找配方奶粉

- 在一天中的不同時間購物。商店在一天中的不同時間都會進貨，因此，貨架早上可能無貨，晚上卻可能會有。
- 讓家人和朋友幫著找補給品，以免多次前往商店、食物銀行或其他社區配方奶粉資源。
- 如需早產或治療性配方奶粉，請詢問醫事人員，他們可能會有或能提供其他實用建議。
- 致電當地婦幼營養補助計劃 (WIC) 辦事處求助。如有資格獲得婦幼營養補助計劃，當地辦事處會幫您註冊並盡力提供任何協助。
- 致電 2-1-1 獲取當地資源，或造訪 www.211.org。
- 考慮使用這兩個認證母乳庫提供的母乳：
mothersmilk.org 或
uhealth.service-now.com/csp。

不用治療性或特殊配方奶粉的寶 寶換品牌通常不會有問題

- 使用不同的配方奶粉。在國外商店現在能買到一些美國食物藥品監督管理局 (FDA) 批准的配方奶粉。
- 切記：要安全混合配方奶粉，應使用標籤上的說明。加水務必適量，配方奶粉過多或過少都有危險。稀釋的配方奶粉會導致鈉等礦物質失衡，從而損害神經和大腦功能。
- 在製備配方奶粉前，應先洗手，清洗設備和表面。如果手部和製備區不乾淨，有害細菌會使寶寶生病。
- 如果已過「使用期限」到期日，切勿使用。這個日期用於保證配方奶粉的安全性、營養成分和品質。

巴氏殺菌全脂牛奶可作為一些幼兒的替代品

- 未滿 6 個月的寶寶不建議喝牛奶，也不建議喝特殊配方奶粉的寶寶喝牛奶。
- 已滿 6 個月的寶寶可考慮喝幾天牛奶，直到找到配方奶粉，也可聯絡醫事人員。喝牛奶超過一週可能會給寶寶帶來健康風險。
- 在 1 歲之前，大多數寶寶不會開始喝牛奶，但是，有些寶寶可能會在 10 或 11 個月就開始。向醫事人員詢問這個選擇。

掃描獲取更多資訊和資源連結



不必為已能吃固體食物的寶寶找配方奶粉

讓大點的寶寶開始吃固體食物：

- 在寶寶 1 歲前，雖然配方奶粉和母乳是最重要的食物，但是，父母仍可試試在 4-6 個月左右開始給喂固體食物。
- 有些跡象會表明，寶寶可能可以開始試吃固體食物了，例如，能夠坐起來，能控制頭部和頸部，會吞咽食物而不是從嘴裡推出等。
- 向醫事人員請教寶寶是否可以開始試吃固體食物。

年滿 10 個月的健康寶寶：

- 在這個年齡段，食欲可能每天都在變，因此，有些日子需要更多食物，而有些日子可能需要更多的配方奶粉或母乳。
- 如果寶寶能吃各種嬰兒食物（包括搗碎的食物和餐桌食物），而且開始能用杯子，或許就能吃更多固體食物了。可將配方奶粉當作零食或固體食物的補充品。
- 如果找不到配方奶粉，可詢問兒科醫生，因為寶寶或許能在短時間內開始喝牛奶，同時繼續試吃固體食物，尤其是高鐵食物。
- 如果寶寶需要含鐵維生素，請詢問醫事人員。

考慮其他母乳餵養選擇

- 或許可喂母乳更長時間。如果考慮過斷奶，可能需要考慮再等等。
- 或許可少喂配方奶粉，多喂母乳。如果同時喝母乳和配方奶粉，或許能增加母乳產量。詢問醫事人員或哺乳顧問。



切勿自試其他補救措施，因為小寶寶很脆弱

勿用自製配方奶粉

- 配方奶粉須經美國食品藥品監督管理局 (FDA) 審批，因為要安全正確地混合配方奶粉中的所有成分很困難。
- 即使是小錯誤也可能導致寶寶因有害細菌而生病。某些成分過多可能會對寶寶的腎臟造成壓力。如果某些營養素太少，寶寶就可能無法獲得成長和發育所需的營養。
- 雖然用過自製配方奶粉，對寶寶會有很多風險。由於潛在污染和不當營養濃度，自製寶寶配方奶粉的線上配方奶粉存在重大安全問題。據報導，有寶寶因使用自製配方奶粉而住院。

適合成人的牛奶替代品可能對寶寶有危險

- 山羊奶中的蛋白質和礦物質含量非常高，會導致脫水，並對寶寶的腎臟造成傷害。
- 嬰幼兒牛奶不是「配方奶粉」，而是用奶粉和糖製成的營養飲料，無法提供寶寶需要的營養成分。如果確實別無選擇，對於快 1 歲的寶寶來說，這些產品或牛奶或許能安全用幾天。
- 豆奶、大米奶、燕麥奶和大麻奶等植物奶不是配方奶粉的安全替代品，因為缺少許多成分，而且沒有適合寶寶大腦發育的脂肪。

如果找不到配方奶粉，而且上述建議都不適合您的寶寶，致電請醫事人員評估情況，建議其他實用替代方案，有些醫事人員或許能提供配方奶粉樣品。如果擔心您的寶寶，但又找不到醫事人員，可去當地醫院急診科求助。