

为找不到配方奶粉家庭提供的信息



宝宝需有适当的营养组合才能保持健康，而这些营养存在于人类母乳和食品药品监督管理局 (FDA) 批准的配方奶粉中。由于全国各地的父母和照护者都在努力寻找配方奶粉，因此，您宝宝的健康取决于使用符合联邦标准并根据标签说明制备的产品。在这个充满压力的时期，加州公共卫生厅 (CDPH) 和美国儿科学会提供了一些提示，以助确保您的宝宝安全无虞。

如何寻找配方奶粉

- 在一天中的不同时间购物。商店在一天中的不同时间都会进货，因此，货架早上可能无货，晚上却可能会有。
- 让家人和朋友帮着找补给品，以免多次前往商店、食物银行或其他社区配方奶粉资源。
- 如需早产或治疗性配方奶粉，请咨询医务人员，他们可能会有或能提供其他实用建议。
- 致电当地妇幼营养补助计划 (WIC) 办事处求助。如有资格获得妇幼营养补助计划，当地办事处会帮您注册并尽力提供任何协助。
- 致电 2-1-1 获取当地资源，或访问 www.211.org。
- 考虑使用这两个认证母乳库提供的母乳：
mothersmilk.org 或
uhealth.service-now.com/csp。

不用治疗性或特殊配方奶粉的宝宝换品牌通常不会有问题

- 使用不同的配方奶粉。在国外商店现在能买到一些美国食品药品监督管理局 (FDA) 批准的配方奶粉。
- 切记：要安全混合配方奶粉，应使用标签上的说明。加水务必适量，配方奶粉过多或过少都有危险。稀释的配方奶粉会导致钠等矿物质失衡，从而损害神经和大脑功能。
- 在制备配方奶粉前，应先洗手，清洗设备和表面。如果手部和制备区不干净，有害细菌会使宝宝生病。
- 如果已过“使用期限”到期日，切勿使用。这个日期用于保证配方奶粉的安全性、营养成分和质量。

巴氏杀菌全脂牛奶可作为一些幼儿的替代品

- 未满 6 个月的宝宝不建议喝牛奶，也不建议喝特殊配方奶粉的宝宝喝牛奶。
- 已满 6 个月的宝宝可考虑喝几天牛奶，可考虑喝几天牛奶，直到找到配方奶粉，也可联系医务人员。喝牛奶超过一周可能会给宝宝带来健康风险。
- 在 1 岁之前，大多数宝宝不会开始喝牛奶，但是，有些宝宝可能会在 10 或 11 个月就开始。向医务人员询问这个选择。

扫描获取更多信息和资源链接



不必为已能吃固体食物的宝宝找配方奶粉

让大点的宝宝开始吃固体食物：

- 在宝宝 1 岁前，虽然配方奶粉和母乳是最重要的食物，但是，父母仍可试试在 4-6 个月左右开始给喂固体食物。
- 有些迹象会表明，宝宝可能可以开始试吃固体食物了，例如，能够坐起来，能控制头部和颈部，会吞咽食物而不是从嘴里推出等。
- 向医务人员请教宝宝是否可以开始试吃固体食物。

年满 10 个月的健康宝宝：

- 在这个年龄段，食欲可能每天都在变，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。
- 如果宝宝能吃各种婴儿食物（包括捣碎的食物和餐桌食物），而且开始能用杯子，或许就能吃更多固体食物了。可将配方奶粉当作零食或固体食物的补充品。
- 如果找不到配方奶粉，可询问儿科医生，因为宝宝或许能在短时间内开始喝牛奶，同时继续试吃固体食物，尤其是高铁食物。
- 如果宝宝需要含铁维生素，请咨询医务人员。

考虑其他母乳喂养选择

- 或许可喂母乳更长时间。如果考虑过断奶，可能需要考虑再等等。
- 或许可少喂配方奶粉，多喂母乳。如果同时喝母乳和配方奶粉，或许能增加母乳产量。询问医务人员或哺乳顾问。



切勿自试其他补救措施，因为小宝宝很脆弱

勿用自制配方奶粉

- 配方奶粉须经美国食品药品监督管理局 (FDA) 审批，因为要安全正确地混合配方奶粉中的所有成分很困难。
- 即使是小错误也可能导致宝宝因有害细菌而生病。某些成分过多可能会对宝宝的肾脏造成压力。如果某些营养素太少，宝宝就可能无法获得成长和发育所需的营养。
- 虽然用过自制配方奶粉，对宝宝会有很多风险。由于潜在污染和不当营养浓度，自制宝宝配方奶粉的在线配方奶粉存在重大安全问题。据报导，有宝宝因使用自制配方奶粉而住院。

适合成人的牛奶替代品可能对宝宝有危险

- 山羊奶中的蛋白质和矿物质含量非常高，会导致脱水，并对宝宝的肾脏造成伤害。
- 婴幼儿牛奶不是“配方奶粉”，而是用奶粉和糖制成的营养饮料，无法提供宝宝需要的营养成分。如果确实别无选择，对于快 1 岁的宝宝来说，这些产品或牛奶或许能安全用几天。
- 豆奶、大米奶、燕麦奶和大麻奶等植物奶不是配方奶粉的安全替代品，因为缺少许多成分，而且没有适合宝宝大脑发育的脂肪。

如果找不到配方奶粉，而且上述建议都不适合您的宝宝，致电请医务人员评估情况，建议其他实用替代方案，有些医务人员或许能提供配方奶粉样品。如果担心您的宝宝，但又找不到医务人员，可去当地医院急诊科求助。