

母奶的收集及儲存之護理指導

要多久擠一次奶

當媽媽產後第一天身體覺得許可時，就要開始擠乳。這個時期，或許只有幾滴初乳，但儘早擠乳可以刺激乳汁分泌。早期擠乳會比產後 48~72 小時來的容易。母親應該儘早擠出所有的初乳，至少每 3 小時擠一次，包含夜間，因夜間血液中的泌乳激素濃度比較高，夜間哺育母乳，大腦會釋放比日間更多的泌乳激素，所以夜間餵食對維持奶水充足是非常重要的。如果擠乳次數不足，或是每次擠乳間隔很久，乳汁製造就會不足。

如何收集母奶

將母奶擠在已消毒的奶瓶中，先放置冷藏室保存，當每瓶母奶溫度相同時，可一起收集在母奶收集袋中（可選擇不同容量的母奶袋），每袋勿超過八分滿，將背膠撕開，反折至黏膠處，再將名條資料填寫清楚貼好，放置在乾淨的容器中（如：保鮮盒），勿直接接觸冰箱其他食物。

項 目	剛擠出來的母奶	於冷藏室內解凍的母奶	拿出冰箱以溫水解凍的母奶
室溫 25°C 以下	6-8 小時	2-4 小時	當餐使用
冷藏室 (0-4°C)	5-8 天	24 小時	4 小時
獨立的冷凍層	3 個月	不可再冷凍	不可再冷凍
-20°C 以下冷凍庫	6~12 個月	不可再冷凍	不可再冷凍

運送母奶的方法

可用冰桶或任何容器保持母奶溫度，運送過程勿受熱。

如何溫奶

將冷藏過的奶水於室溫下退溫即可，或是將奶瓶放於內有溫水的碗中回溫（不要超過 60 度），水位不要超過瓶蓋。冷凍過的奶水可以放在冷藏室逐漸解凍，或是在流動的溫水下解凍，絕不可用微波爐解凍。使用前輕微的搖晃，使脂肪混合均勻。

若您有任何相關的問題，請您直接詢問照顧您的護理人員，我們將竭誠為您服務
敬祝您 身體健康、平安喜樂！

護理部製 2009-03
2015/04 修訂

