



## 屏基醫療財團法人屏東基督教醫院 母乳收集及保存之方法

編號	ND 兒-012
製訂日期	2005.06
八修日期	2021.11

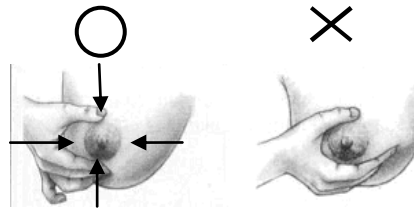
當寶寶(含早產兒)住院還無法自己吸吮母乳時，媽媽需要將奶水擠出以維持乳汁的分泌，最簡單而最方便的方法是以手擠奶，在產後第一天即可開始手擠乳，擠奶頻率每 2-3 小時擠一次，一天約 8 次或更多。

### 一. 擠奶用物準備：

1. 經過熱水煮沸消毒或乾燥過的儲存用裝奶容器(母乳收集袋亦可)。
2. 標籤紙(註明母乳收集日期、時間)

### 二. 擠奶步驟：

1. 擠奶前徹底洗手。
2. 舒服的站或坐著，拿著容器靠近乳房。
3. 將大拇指放在乳暈上方、食指在乳暈下方，並且以其他的手指托住乳房，拇指與食指圍成“C”字形，不要以虎口壓住乳房。(如下圖)



4. 大拇指及食指往胸壁內壓，其它手指托住乳房，以擠壓、放鬆、擠壓、放鬆的方式反覆擠乳，注意乳房的四個象限都需以大拇指擠壓，由一邊乳房開始擠直到乳汁流速變慢，一次可能要花二十到三十分鐘，然後再以相同方式擠另一邊。
5. 擠奶過程中注意不要碰到容器的內側。

### 三. 母乳的儲存：

1. 奶瓶或奶袋裝的母乳收集，不可裝太滿，並註明收集日期、時間。
2. 同一天但不同時間擠出的母乳須經冷藏至溫度相同後，可以放在同一個瓶子儲存。

- 3.冷藏母乳時，盡量放在冰箱內部，不要放冰箱的門邊，以免溫度不穩定，影響母乳品質。
- 4.對寶寶來說，新鮮的母乳比冷藏或冷凍母乳的營養更完整。
- 5.冷藏或冷凍中的庫存母乳，以擠奶日期最早者先使用。
- 6.餵食前，母乳以不超過 60℃ 的熱水隔水加熱，勿用微波爐或直接在爐上加熱，以免破壞營養成份。

#### 四. 母乳儲存溫度及時間:

儲存型態 冰存溫度	剛擠出的母乳	冷凍庫→冷藏室內 解凍的母乳	冷凍庫→室溫下 解凍的母乳
室溫 (25℃ 以下)	4~6 小時	4 小時	當餐使用
冷藏室 (0~4℃)	5-8 天	24 小時	4 小時
獨立冷凍庫	3~6 個月	解凍後的母乳 不可再放回冷凍庫	解凍後的母乳 不可再放回冷凍庫

註: 1.母乳應放在獨立的冷凍庫，若與其他共存，請放在專屬的盒子(如：保鮮盒)。

2.擠出之奶水應於 1 小時內使用，若未使用應立即放入冰箱並標示時間日期。

#### 五、母乳運送:

- 1.運送時應使用冰桶(或保麗龍盒)裝入冰塊，再將奶瓶或奶袋直立放入冰桶內。
- 2.注意冰塊的高度不能高於奶瓶，且奶瓶不能傾倒於冰塊之中，以免冰塊溶化後滲入奶水中。

※諮詢電話：08-7368686轉 \_\_\_\_\_

※資料來源:衛生福利部國民健康署孕產婦關懷網站/健康足月嬰兒母乳儲存溫度的建(<http://mammy.hpa.gov.tw/>)

屏基關心您 祝您早日康復

