



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
七修日期	2019.07

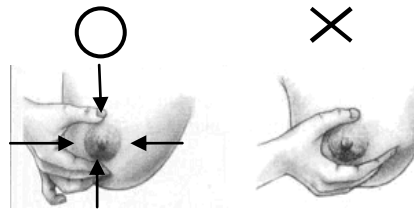
當寶寶(含早產兒)住院還無法自己吸吮母乳時，媽媽需要將奶水擠出以維持乳汁的分泌，最簡單而最方便的方法是以手擠奶，在產後第一天即可開始手擠乳，擠奶頻率每 2-3 小時擠一次，一天約 8 次或更多。

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(註明時間、日期)。

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，然後再擠另一邊，如此反複數次，一次可能要花二十到三十分鐘。
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、姓名。
2. 同一天擠出的冷藏母乳，可以放在同一個瓶子儲存。應先將溫母乳置放冷藏室 1 個半小時，溫度相同後，再與冷藏母乳混合。

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，以保存日期最早者先使用。
6. 餵食前隔水加熱，以不超過六十度的熱水。勿用微波爐或直接在火上加熱，以免破壞營養成份。

四. 母乳儲存時間:

母乳 狀態 存放溫度	剛擠出的母乳	冷藏室解凍 未加熱的母乳	室溫下解凍 未加熱的母乳
室溫 (25°C)	4~6 小時	4 小時	當餐使用
冷藏室 (0~4°C)	5-8 天	24 小時	4 小時
獨立冷凍庫	3 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. 放在獨立冷凍庫的母乳，必須放在獨立的盒子(保麗龍盒)與其他食物隔絕。

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 _____

※相關資訊網站:衛生福利部國民健康署網站查詢(<http://mammy.hpa.gov.tw/>)

屏基關心您 祝您早日康復

