



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
六修日期	2017.07

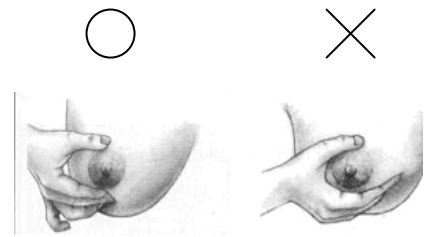
當寶寶(含早產兒)住院還無法自己吸吮母乳時，媽媽需要將奶水擠出以維持乳汁的分泌，最簡單而最方便的方法是以手擠奶，在產後第一天即可開始手擠乳，擠奶頻率每 2-3 小時擠一次，一天約 8 次或更多。

### 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**，保持輕鬆愉快的心情來促進乳汁分泌(擔心和焦慮則會減少乳汁分泌)。
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**。
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擠壓到，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，尤其是剛開始的時候，每個人擠乳所需時間不一，隨著擠奶的技巧越熟練，奶水量就會越多。
5. 擠奶過程中注意容器的清潔，不要碰到容器的內側。



### 三. 母乳的儲存：

1. 奶瓶或奶袋裝的奶量依嬰兒進食量而定，但不可裝太滿，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. 不可將擠出的溫母乳與冷藏或冷凍母乳直接混合。
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. 奶水解凍時先用冷水沖涼或置於冰箱冷藏室內，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。
7. 解凍後再加熱之奶水可放室溫四小時，但不能再冷凍，故每次解凍量不宜太多。
8. 母乳和其他奶品一樣容易滋生細菌，所以使用過的奶瓶、奶嘴、擠奶器，都需經煮沸消毒，並保持清潔，選擇適當的集奶法。

#### 四. 母乳儲存時間：

	剛擠出的奶水	冷藏室解凍 未加熱的奶水	冰箱外 解凍的奶水
室溫(25℃)	• 4~6 小時	4 小時	當餐使用
冷藏室(0~4℃)	• 一般冷藏室：5-8 天	24 小時	4 小時
冷凍庫	• 單門冰箱獨立冷凍庫：3 個月	不可再冷凍	不可再冷凍
-20℃ 獨立冷凍庫	• 6~12 個月	不可再冷凍	不可再冷凍

#### 五. 母乳運送：

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蓋緊。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 5430

※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