



屏基醫療財團法人屏東基督教醫院

母奶收集及保存之方法

編號	ND 兒-012
製訂日期	2005.06
八修日期	2021.11

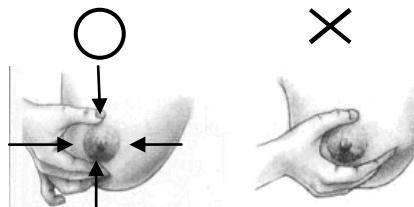
當寶寶(含早產兒)住院還無法自己吸吮母奶時，媽媽需要將奶水擠出以維持乳汁的分泌，最簡單而最方便的方法是以手擠奶，在產後第一天即可開始手擠乳，擠奶頻率每 2-3 小時擠一次，一天約 8 次或更多。

一. 挤奶用物準備：

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

二. 挤奶步驟：

1. 挤奶前徹底洗手。
2. 舒服的站或坐著，拿著容器靠近乳房。
3. 將大拇指放在乳暉上方、食指在乳暉下方，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. 挤奶過程中注意不要碰到容器的內側。

三. 母乳的儲存：

1. 奶瓶或奶袋裝的母奶收集，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奶須經冷藏至溫度相同後，可以放在同一個瓶子儲存。

3. 冷藏母奶時，盡量放在冰箱內部，不要放冰箱的門邊，以免溫度不穩定，影響母奶品質。
4. 對寶寶來說，新鮮的母奶比冷藏或冷凍母奶的營養更完整。
5. 冷藏或冷凍中的庫存母奶，以擠奶日期最早者先使用。
6. 餵食前，母乳以不超過 60°C 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. 母奶儲存溫度及時間:

儲存型態 冰存溫度	剛擠出的母奶	冷凍庫→冷藏室內解凍的母奶	冷凍庫→室溫下解凍的母奶
室溫 (25°C 以下)	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	3~6 個月	解凍後的母奶 不可再放回冷凍庫	解凍後的母奶 不可再放回冷凍庫

註: 1. 母奶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. 挤出之奶水應於 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、母奶運送:

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

