

上班族哺餵母乳之方法

依據「性別工作平等法」及「勞動基準法」保障女性受僱者，雇主應每日另給哺(集)乳時間 60 分鐘。而後下班回家親餵

一、上班族擠乳時機：

上班的擠奶時機		
奶量穩定的媽咪	回職場前調整擠乳間隔時間為3~4小時一次，下班後親餵。	
要增加奶量的媽咪	建議縮短每次擠乳時間，但增加擠奶次數。	
奶量多、易脹奶的媽咪 (每2~3小時擠乳，每次每邊約3-8分鐘即可)	上班後2小時	(一)每邊各擠約3分鐘，完成一次噴乳反射即可 (可以排出約50%的奶)
	上班後4小時	(二)每邊各擠約8分鐘，完成2~3次噴乳反射即可 (可以排出約80~50%的奶)
	上班後6小時	同上班後2小時，步驟(一)
	上班後8小時	同上班後4小時，步驟(二)

圖一

二、母乳保存方法：

擠出的母乳要置放於陰涼處，若無冰箱可用保溫瓶，事先裝進冰塊，讓瓶子冰冷然後倒出冰塊，裝進母乳；如用保溫箱，可裝些冰塊在底下，再把裝好母乳的容器放上，冷藏直到回家。

三、母乳儲存時間及注意事項：

	剛擠出之母乳	在冷藏室解凍的母乳	以溫水解凍的母乳
室溫25°C以下	6~8 小時(成熟乳) 12~24 小時(初乳)	2~4 小時	當餐使用
冷藏室0~4°C	5~8 天	24 小時	4 小時
獨立的冷凍室	3~4 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

- 擠出之母乳應盡快於 2 小時內使用，否則須立即放入冰箱並標示時間日期。
- 將擠出之母乳直接放入有蓋的清潔玻璃瓶、塑膠瓶、或母乳袋中，密封好，並預留一些空間以便母乳冷凍後膨脹，擠一次母乳用一個容器為原則，在容器外貼上擠乳日期和時間。
- 經過冰凍會分層不均勻，需輕搖勻；若母乳是小量裝的，可混在一起，放

於流動的溫水 60 度以下溫熱母乳，再用奶瓶、湯匙或杯子餵食，不可以使用微波爐或瓦斯爐隔水加熱的方式溫熱母乳。

4. 冷凍的母乳請在冷藏室解凍（通常需要 12 小時左右的時間），請勿放在室溫下解凍。提前作業，前一夜將母乳從冷凍庫放進冷藏室。
5. 擠奶次數需看您離開寶寶的時間多久而定，通常不要超過四小時，若您的寶寶剛出生不久且吃的較頻繁，需增加擠奶次數，才不會有漲奶或漏奶的現象。
6. 母乳雖然比其他的奶較不易長細菌，但仍應使用清潔的奶嘴、奶瓶、杯子、湯匙。
7. 教導褓姆哺餵母乳的重要性及冰過或冷凍奶的使用方法，使能配合。

四、擠奶器使用須知：

1. 市售擠奶器種類多，應仔細閱讀說明書。
2. 第一次使用時，吸奶罩杯必須分解後再放入沸水煮十分鐘消毒。
3. 每次使用後應徹底清洗並晾乾，經常保持清潔乾燥以備隨時使用。
4. 可兩邊乳房交替抽吸，若無乳汁流出，以熱敷按摩或深呼吸後再抽吸。
5. 塑膠瓶或玻璃瓶都可以當作儲存容器，母乳先於冷藏室涼了後，再放入冰凍。

五、母乳哺餵資訊

本院母嬰專區網址 <http://806.mnd.gov.tw>

台灣母乳協會：[Http://www.breastfeeding.org.tw/main/main.php](http://www.breastfeeding.org.tw/main/main.php)



母嬰親善院所母乳哺育手冊

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康