

母乳保存方法

母乳是上天賜予嬰兒最完美的食物，不僅提供了營養，對嬰兒與您的健康都有正面影響，在哺育過程中，可增加您與嬰兒之間的親密接觸，對親情的發展及嬰兒心理人格發展都有很大助益。

一、母乳保存方法：

- 1.擠奶前先洗手，使用經過熱水消毒及乾燥過的儲奶容器:消毒過的奶瓶、玻璃容器、專用的母乳消毒袋。
- 2.母乳專用集乳袋，且儲放時先將空氣擠出，再直立放入。
- 3.新鮮的冷藏母乳比冷凍母乳好，如果您是準備寶寶的近期存糧，冷藏即可。
- 4.冷凍時，宜選用消毒過可重複使用的玻璃或塑膠瓶，如果不確定寶寶的食量，可以在每個容器儲存約60-120CC的母乳，這樣解凍比較容易也不會因為吃不完而浪費。
- 5.在明顯的地方標上擠奶的年份、日期、時間。如果托兒場所或保母也有其他的母乳寶寶記得把寶寶的名字也寫在標籤上。如果有服藥或吃特殊的食物也一併註記。
- 6.擠出後隨即冷藏的母乳，在10小時內可轉存冷凍庫。
- 7.已解凍餵食過後剩餘的母乳，不可再次冷藏、解凍。
- 8.同一天擠出的冷藏母乳，可以放在同一個瓶子儲存。
- 9.可以在已經冷凍的母乳上加新的奶水，但要先把新的奶水在冰箱冷藏1個半小時放涼。同時冷凍母乳須多於新的母乳。
- 10.您的庫存母乳，已先進的先出為原則(舊的先用)。
- 11.儲放冰箱時，應儲存在冰箱深部，避免儲存在靠外面的冰箱門上，以維持溫度的穩定。
- 12.擠出的母乳會出現脂肪分離，看起來分成兩層，上層比較黃，下層比較清，這是正常現象，使用前輕微的搖晃，使脂肪混合均勻。
- 13.當你儲奶給住院中的寶寶時，優先選用消毒過且可密閉的硬容器，以減低奶水受感染的機率。

二、母乳保存時間：

1.室溫

- (1)初乳:攝氏 27-32 度 12 小時。

(2)成熟乳:攝氏 15 度以下 24 小時，攝氏 19-22 度 10 小時，攝氏 25 度 4-6 小時。

(3)冷藏室（一般冰箱的下層）：5 天。

(4)儲存溫度在攝氏 0-4 度冷藏室：8 天。

2.冷凍室

(1)單門式冰箱內之冷凍層：14 天

(2)獨立冷凍層（上下分門、冷凍與冷藏分開的冰箱）：3-4 個月。

(3)恆溫攝氏零下十九度之獨立冷凍室：6 個月或更久。

3.解凍過後但未加熱之母奶

(1)室溫下：4 小時 冷藏室：24 小時，注意不可再冰凍。

(2)已加熱之解凍奶：冷藏室：4 小時，注意不可再冰凍。

4.請記住：三、三、三原則，就是在室溫可放置三小時、冷藏室可放三天、獨立之冷凍室可放三個月

三、母乳解凍方法：

1.冷藏的奶水可以直接置於室溫下，回溫，輕搖後使脂肪混合均勻即可使用。

2.置於放有溫水的容器中回溫(水溫低於 60 度)，搖勻，水位不要超過奶瓶蓋。

3.母奶袋封口,以避免污染奶水，使用溫奶器溫奶，將溫度定在最低溫。

4.冷凍的奶水可以先將奶水由冷凍庫移至冷藏庫，解凍後，處理方式同冷藏奶水，至於流動的溫水下解凍，使用前搖晃均勻。

5.不論冷藏或冷凍奶水均不能使用微波爐加熱，除了熱點不均勻的問題外，微波加熱也破壞了母奶內的活細胞和抗體。

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康