

# 母乳的儲存與運送

親愛的媽媽：

恭喜你！擁有了可愛的寶寶，母乳是寶寶最理想的食物，請堅持給寶寶最好的一母乳。若您無法直接哺餵母乳，請您參考以下母乳收集方法。本病房設有母乳冷藏室，對您送來的母奶會給予妥善保存，每天會有專人為您的寶寶依餐別分裝母奶。您若有任何疑問，請撥電話02-27372181轉1993-4、3316-18詢問。

## 母奶收集方法：

- 1.手擠法：雙手呈C型拇指在乳頭及乳暈上方食指在下由乳房往胸壁內擠壓並自各方向重複動作直到乳汁流出。
- 2.電動吸奶器：吸力效果依人而異，但費用較貴。



## 媽媽住院期間：

- 1.需要收集母乳時，可在任何時間至嬰兒室或新生兒加護病房拿消毒過的奶瓶。
- 2.洗手，用清水清洗乳房（若乳房脹痛有硬塊，可先按摩）。
- 3.將母乳擠入消毒過的奶瓶（若使用擠奶器，請先消毒擠奶器的罩杯）。
- 4.將收集好的母乳貼上標籤，註明寶寶姓名、床號、日期、時間及奶量，立即送至嬰兒室或新生兒加護病房。

## 媽媽出院回家：

- 1.可至藥房或嬰兒用品店購買母乳收集袋。
- 2.請固定至少每2-3小時擠母乳一次。
- 3.洗手，用清水清洗乳房（若乳房脹痛有硬塊，可先按摩）。
- 4.將母乳擠入消毒過的奶瓶（若使用擠奶器，請先消毒擠奶器的罩杯）。



- 5.將母乳倒入母乳收集袋，依使用說明折兩摺後，將貼紙撕起，並黏緊封口（如圖所示），不同時間收集之母乳應分袋裝（多量時）或以奶瓶收集冷藏至相同溫度，同一天收集的乳汁可倒入同一母乳收集袋（少量時）。
- 6.外面白色貼紙寫上寶寶姓名、床號、收集之日期及時間、母乳量。等母乳冷卻後，將母乳收集袋放入冰箱冷凍室存放。
- 7.冰箱冷凍室應保持乾淨，可用適合之保鮮盒隔開儲存。
- 8.運送母乳過程中，請記得使用冰桶內放冰寶運送，保持冷凍溫度以防母乳變質。

### 母乳解凍方法：

- 1.解凍母乳用水沖涼或置於冰箱冷藏室，餵食前使用60°C以下溫水予隔水加熱，勿用微波爐。
- 2.母乳可放於室溫25°C下六到八小時、冰箱冷藏室0-4°C可保存五到八天、冷凍庫可放3-4個月。

祝您健康愉快！



北醫健康諮詢專線(02)2738-7416



臺北醫學大學附設醫院 957  
TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY HOSPITAL 印製

寶寶姓名	床號
日期	時間
乳奶量	
請留下少許空間空隙	
母	奶

圖：母奶收集袋

祝您健康愉快！



北醫健康諮詢專線(02)2738-7416



臺北醫學大學附設醫院 957  
TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY HOSPITAL 印製