

擠奶與母乳保存

擠奶訣竅

- 請在由專人示範擠奶器使用方法後，再使用擠奶器擠奶。
- 輕輕按摩乳房有助於刺激乳汁分泌。擠奶時可看著寶寶的照片或想著寶寶，將有助於乳汁分泌。
- 早晨通常是乳汁分泌的顛峰期，因此請儘可能在早晨擠奶。
- 哺乳或擠奶的次數越頻繁，乳房將能分泌更多乳汁。
- 不親自哺乳時，請每 2 至 3 小時擠奶 15 至 30 分鐘。
- 擠奶需要一點耐心，慢慢地將可找出最佳的擠奶時機。



母乳呈稀疏液狀屬正常現象，乳汁顏色也會依飲食而有所不同。

以上資訊僅適用於健康的足月寶寶，
若您的寶寶屬於早產兒，請向 **WIC** 專
員或醫師諮詢哺乳資訊。

乳汁保存

- 請使用乾淨的奶瓶或儲存袋儲存母乳。
- 每次分裝容量不要超過 2 至 3 盎司，少量的母乳便於冷凍儲存並解凍。隨著寶寶逐漸成長，母乳需求增加時，可酌量增加分裝容量。
- 請預留各儲存袋之間的排放距離，冷凍後的母乳體積會膨脹。
- 請在奶瓶或儲存袋上標示日期，並優先使用較早擠出的乳汁。
- 擠奶後，請將母乳放置於冰箱冷凍庫儲存。
- 冰凍後的乳汁與新鮮母乳會有所差異，餵食寶寶前請先均勻搖晃。



母乳

以下為母乳的保存期限 *

	常溫 (70° F) 下儲存	冰箱冷藏	冷凍庫 (冰箱)	冰櫃
新鮮母乳	5 小時	5 天	2 週	3 到 4 個月
解凍 (退冰) 後的母乳	請於解凍後 1 小時內餵食完畢	請於解凍後 24 小時內餵食完畢	請勿在解凍後 再次冰凍母乳	

*僅適用於足月寶寶

母乳加熱訣竅

- 將結冰的母乳放至冰箱冷藏區，翌日即可自動解凍。
- 將奶瓶或儲存袋放置於溫水中，即可溫熱母乳。
- 請勿使用微波爐加熱或解凍，使用微波爐容易加熱不均，造成寶寶燙傷。

喝母乳是寶寶的本能！