

新竹馬偕紀念醫院

地址：

30071 新竹市光復路二段 690 號

電話：

03-5166868 · 03-6119595

電子郵件：

hcservice@mmh.org.tw

· 健康諮詢專線：03-5745098

週一 ~ 週五上午 9:00~12:00

下午 14:00~17:00

例假日休息

· 語音掛號電話：03-5166516

· 人工掛號電話：03-6118866

週一 ~ 週五 上午 8:00~17:00

週六 上午 8:00~12:00

母乳的收集及儲存護理指導

修訂: 2018/10/15

護理部 兒科加護病房



新竹馬偕紀念醫院

Hsinchu MacKay Memorial Hospital

(C)Mackay Memorial Hospital All Rights Reserved.

馬偕紀念醫院 著作權所有，並保留一切權利

一、哺餵母乳的好處：

母乳的營養成分包括容易消化的蛋白質、脂肪、碳水化合物、維他命及礦物質，能為嬰兒提供足夠而均衡的營養，母乳的成分隨着嬰兒進入不同成長階段而改變，分娩後幾天內分泌的乳汁叫「初乳」。初乳含有豐富的免疫保護物質，包括大量抗體、活細胞，能保護新生兒受感染，及保護嬰兒的黏膜，減低過敏的風險。

二、促進乳汁分泌的方法：

- (一)盡量於產後 4 小時內進行第一次擠奶或餵奶，之後依寶寶的需要餵奶或固定 2-3 小時擠奶一次，間隔不超過 3 小時。
- (二)攝取足量水分及富含蛋白質的食物。
- (三)充足的睡眠與休息、保持情緒愉快。

三、母乳收集的方法：

當您的嬰兒因為某些情況必須住在醫院，或者妳有事外出，必須把嬰兒托給別人時，在這些情況下您仍可哺餵母乳，只要事先擠出母乳，既可給嬰兒食用，又可避免奶水變少。

(一)用具的準備：

1. 擠奶器(視需要)
2. 母乳收集袋或消毒奶瓶(塑膠瓶或玻璃瓶均可)

(二)用具的消毒：擠奶器採煮沸消毒法，玻璃類擠奶器於冷水時放入消毒鍋，水沸後 10 分鐘，再放入塑膠類煮沸 3~5 分鐘；若使用蒸氣消毒鍋消毒，應依照產品使用說明方式消毒，並應定期清洗蒸氣消毒鍋。

(三)收集母乳前的準備：每次收集母乳前用清潔劑將雙手清洗乾淨。

(四)收集母乳的方法：

1. 用手擠奶法：

洗淨雙手，選擇一個舒適的姿勢，一手持消毒過的容器靠近乳房，另一手的大拇指和另四根指頭分開，分別放在乳暈的上方及下方離乳頭約 2.5~4 公分處成 C 型，大拇指與食指輕輕的往胸壁方向下壓，再用大拇指及食指壓住乳暈擠出乳汁，(避免過度擠壓、拉扯、推擠乳房)單邊至少擠 3-5 分鐘，直到奶流變慢，在擠另外一側，反覆數次，直到奶水不再流出。

2. 電動或手動吸乳器擠奶法：

洗淨雙手，將消毒過的吸乳器罩杯之正中央對準乳頭，使罩杯能緊貼著乳暈周圍並可以圈住乳暈形成一封閉空間，使用電動吸乳器，開始時先用最低速的；若手動吸乳器，開始時先也不要太用力，不要使自己不舒服，但需要能有效的吸出乳汁為原則。

四、母乳儲存、解凍及加熱的方法：

(一)母乳儲存的方法：

1. 使用消毒過的儲存容器，容器上標明床號、姓名、母乳收集的日期、時間及量。

2.容器內勿放置太多母奶(視嬰兒的食量而定)。

3.每次收集母奶時，須使用消毒過的奶瓶或新的集奶袋，勿重覆使用。

4.儲存時間：

(1)室溫下初乳可儲存 12~24 小時，成熟乳可儲存 6~10 小時。

(2)冷藏室成熟乳可保存 5 天(若給住院病兒食用保存為 2 天)。

(3)單門冰箱冷凍庫可保存 2 週。

(4)雙門冰箱冷凍庫可保存 3~4 月。

(5)獨立的冷凍室維持恆溫攝氏零下 18oC，可保存 6~12 個月。

5.送母奶至醫院的過程中，為確保母乳的新鮮度，請將冷凍之母乳置於冰桶內或保冷袋(勿使用悶燒鍋)，且冰桶內需放置冰寶或用乾淨的毛巾將空隙塞好，以維持溫度，並於會客時間送到病房。

6.勿將不同溫度的母奶倒在同一瓶奶瓶中，需個別裝至不同奶瓶內。

(二)母奶解凍的方法：

冷凍的奶水，可於前一晚拿至冷藏室慢慢解凍(約需 12 小時)，需使用固定的清潔容器，且解凍後之母奶需置攝氏 5°C 以下冰箱冷藏，並於解凍後 24 小時內食畢，解凍後之母奶不可再回凍。

(三)母奶加熱的方法：

1.解凍後的母乳要用 50°C 以下的溫水隔水加熱後餵食，絕對不可用微波爐解凍溫奶(因微波加熱會破壞母乳中的活細胞和抗體)。

2.加熱後的母奶，若 2 小時內未餵食完則需丟棄，不可再食用。

五、參考資料

黃資裡、陶禮君(2006)·*第一次餵母乳*(初版, 15-29)·台北市: 朱雀文化。

King, F. S., (2002)·*幫助母親哺餵母乳*(陳昭惠譯)·行政院衛生署國民健康局。

~如需轉載本篇文章或有任何疑問，請洽 新竹馬偕紀念醫院兒科加護病房~