

上班哺乳的方法及母乳的保存 衛生教育指導

- ✦ 您可在上班之前或是前一天晚上先擠好母乳保存，當您上班時交給褓姆餵寶寶，也可在上班休息時擠，放置冰箱帶回給寶寶第二天吃。
- ✦ 擠出的母乳要置於陰涼處，您工作的地方如果無冰箱，可用保溫瓶或保溫箱，如用保溫瓶，可一早就裝進冰塊，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，然後把裝好的容器放上，這樣冷藏直到回家。
- ✦ 給健康足月嬰兒奶水的儲存建議

	溫度	儲存時間
新鮮擠出來的奶水		
溫熱	25°C	4-6 小時
室溫	19-22°C	10 小時
絕緣的冰桶 / 冰寶	15°C	24 小時
冷藏奶 (放在後面; 不要放在門邊.)		
新鮮奶水	0-4°C	5-8 天
解凍過的奶水	0-4°C	24 小時
冷凍奶 (放在後面; 不要放在門邊. 不要再次冷凍.)		
在冰箱內的冷凍櫃	不一定	2 周
獨門冷凍	不一定	3-6 個月
單獨的冷凍庫	- 19°C	6-12 個月

✦ 容 器

- 玻璃、硬且清澈的塑膠罐、母乳袋
- 無論何種容器，細胞活性會隨儲存時間越久而降

✦ 解 凍

- 慢慢在冷藏室解凍 (可能需要 12 個小時). 不要讓奶水在室溫中解凍。

- 快速解凍時，讓容器在水流下 - 先用冷水再逐漸加熱水溫。
- 已經完全解凍的奶水可再放在冷藏室 24 小時，不要再放回去冷凍。
- ✚母乳經過冰凍便分層而不均勻，需輕輕搖勻，假如母乳是以小量裝的，可混在一起，放於流動的溫水裡加熱，使其達到適溫，再用湯匙、滴管、杯子餵寶寶，不要放在火爐或微波爐上直接加熱，以免過熱破壞營養成份，只要溫好寶寶要吃的量，不夠再添加。