

母乳收集及儲存

一、物品準備

吸奶器一個、母乳收集袋、冰桶、保溫杯（瓶）或保麗龍盒一個，冰寶二塊（保存冷藏用）。

二、物品消毒

吸奶器的消毒採煮沸消毒或依各廠牌的使用及消毒法消毒。

三、乳房護理

先以肥皂、清水洗淨雙手，再以溫水清潔乳房，每天一次。

四、乳汁收集法

- 1.以吸奶器或手擠奶法收集乳汁。
- 2.將擠出的母乳放入母乳收集袋。
- 3.母乳收集袋註明：姓名、床號、日期、奶量，並依寶寶每餐所需的奶量盛裝母乳。
- 4.請記得奶袋須將封口緊封住。

五、母乳儲存方法

- 1.將分裝好的母乳，儲存於冷凍庫內。
- 2.解凍過的母乳不可再次冰凍。
- 3.各個分裝的母乳袋或容器之間需要留點空隙，勿裝太滿或把蓋子蓋的太緊，以防冷凍結冰而破裂。

	儲存位置	溫度	儲存時間 (健康足月嬰兒)	儲存時間 (早產兒)
新鮮的 奶水	室溫	25°C (77°F)	4~5 小時	擠出來立刻餵
		25°C (77°F) 以下	6~8 小時	4 小時
	絕緣的冰桶 (需放冰寶)	-15~4°C (5~39°F)	24 小時	24 小時
冷藏奶	新鮮奶水	0~4°C (0~39°F)	5~8 天	96 小時
	解凍過的奶水	0~4°C (0~39°F)	24 小時	24 小時

母乳收集及儲存

	儲存位置	溫度	儲存時間 (健康足月嬰兒)	儲存時間 (早產兒)
冷凍奶	單門冰箱 冷凍室	-15°C (5°F)	2 週	不建議
	獨立冰箱冷凍層 (上下分門、冷 凍與冷藏分開的 冰箱)	-18°C (0°F)	3~6 個月	3 個月
	直立的冰櫃	-20°C (-4°F)	6~12 個月	6 個月

六、母奶傳遞方式

1. 將分裝好的母奶放入冰桶、保溫杯(瓶)或保麗龍盒內，請在底層及上層放冰寶，以確保運送過程中母奶品質。
2. 若有其他問題可洽本院新生兒病房或小兒加護病房之護理人員。

七、維持泌乳方式

1. 產後儘早吸吮及持續吸吮，加強夜間哺乳。
2. 正確有效的含吸。
3. 依寶寶需求餵奶。
4. 當母嬰分離時，至少每 3 小時用手或擠奶器將乳汁移出，避免造成乳汁分泌減少。
5. 攝取足夠的水份。
6. 勿攝取退奶的食物：韭菜、人參、生麥芽水等。
7. 充分的休息與放鬆。

參考資料

- 衛生福利部國民健康署(2024, 5月9日)·母奶哺育手冊。<https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=1586>
- 毛心潔(2020)·手擠奶與奶水儲存·王淑芳總校閱，實證泌乳全科學(初版, 153-167頁)·維兒國際教育。

院址：600 嘉義市忠孝路 539 號 網址：www.cych.org.tw

諮詢服務電話：05-2765041 小兒加護病房：轉 5882、5883 / 新生兒病房：轉 3882、3883

護理部小兒加護病房制訂／護理指導組審閱

編號 Q024 修訂日期：2024 年 06 月 12 日