

## 解凍和加熱

給冷凍保存的母乳解凍的最佳辦法是把它放進冰箱冷藏格擱置通宵，讓它慢慢解凍。你也可以將冰凍的奶瓶放進一盆溫水裡解凍。但千萬不要用微波爐解凍或加熱任何乳汁——這會破壞母乳中的某些抗體和營養成分，其導致的不均勻加熱點還可能燙傷嬰兒的口腔和喉嚨。千萬不要將母乳放在臺桌上用室溫解凍——這樣很容易因忘記時間而讓細菌不知不覺間在母乳中滋生蔓延。

## 喂食

接孩子時喂奶或者抵家后馬上喂奶。和孩子一齊松弛最初的30分鐘可以補充你的精力并讓你得以和孩子享受一段恬靜的時光。為保持母乳的供應量，你應隨時給孩子喂奶——早晨、晚上或休假日。當你与孩子在一起時，就沒有必要使用奶瓶或者嬰兒配方食品。當你的孩子長大一點時，你可以用杯子盛一些擠出的母乳給他/她，孩子會慢慢習慣用杯子喝母乳。



請致電內華達州立大學合作發展部的母乳喂哺支援熱線 (702)257-5583。

如要索取合作發展部出版的其他項乳資訊小冊子，請致電 (702)257-5547。

母親賦與孩子的禮物\* 由食品券計劃出資贊助印刷。食品券可幫助有需要的家庭平衡開支，是抵禦飢餓的第一道防線。它讓低收入家庭在授權食物店購買合乎規定的營養食品。要了解內華達食品券計劃詳情，請致電：1-800-992-0900，轉分機0500。

In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture's policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call (202) 720-5964 (voice and TDD). USDA is an equal opportunity provider and employer.

An EEO/AA institution



COOPERATIVE EXTENSION  
*Bringing the University to You*

FS-03-38

## 母乳喂哺

### 母乳擠出后的衛生處理方法

(Safe Handling of Expressed Breast Milk)

編著

陳露金 (註冊營養師、認證母乳顧問)

Madeleine Signon-Grant (博士、註冊營養師)



MOM'S SPECIAL  
GIFT



很多母親在回復工作或上課后繼續以母乳喂哺她們的孩子。如果你需要回復工作或上學，可以考慮購買或者租賃擠奶器。你也可以用手擠奶。請儘量在返回工作或學校之前的幾周里多練習使用擠奶器。

### 關於擠奶的幾點建議

- 不需靠擠奶器的手工擠奶既不花費，亦不需要特殊的設備。
- 你可租賃或購買電動擠奶器。這種擠奶器最為有效。你可以一次擠一邊乳房，也可以兩邊同時擠。如果兩邊同時擠的話整個擠奶過程需要10-15分鐘。你可以與別的母親們合用擠奶器的電泵，但是你必須有自己專用的一套擠奶器的配件。
- 購買小型電動、以電池驅動的，或者手動的擠奶器。這些擠奶器比較便宜而且易于攜帶，但不如一般電動擠奶器有效。大多數這樣的擠奶器一次只能擠一邊乳房，需要花30分鐘才能擠完兩邊乳房。
- 不論你選擇什麼方法和設備，請事前仔細洗手及清洗設備。

- 看著孩子的照片可以較易擠奶。
- 如果你有乳汁滲漏的情況，擠奶次數可以頻繁些。你可以在胸罩里面墊上乳汁吸收墊并且輕輕按摩乳頭來防止滲漏。隨身攜帶一件外套上班以便必要時能遮蓋乳漬。
- 感謝你的老闆或老師對你哺乳決定的支持。
- 向支持你的孩子托管機構及有關人士表達你對她們的謝意。



有關擠奶和使用擠奶器的詳細問題，請向健康服務機構或者母乳喂哺專家比如哺乳顧問、護士、營養師或者 La Leche 社團領導等查詢。

### 儲藏和攜帶母乳指南

放置于室溫華氏77°或以下	可在3-4小時內使用
放置于冰箱溫度華氏40°或以下	在兩天內使用
放置于分層的冷凍箱溫度華氏0°或以下	可儲藏達3個月
放置于深層式冷凍箱溫度華氏4°或以下	可儲藏達6個月
解凍後放置于冰箱溫度華氏40°或以下	在24小時內使用

\*請注意夏季沙漠地帶氣溫可達30華氏115°。這種外部氣溫下要維持室內涼爽的低溫是很困難的。

以上指南符合美國兒科醫學院的建議標準。

用經過消毒的瓶子儲藏母乳，並將奶瓶放進冰箱或者裝有冰袋的隔熱冷藏箱。為初生嬰兒準備時請採用小批量（2-4 盎司）分裝儲藏。檢查確定瓶蓋是密封的，而不是帶孔的塑膠奶嘴瓶蓋。

在每個乳瓶上標注孩子的名字，擠奶的日期和時間。這樣孩子托管機構的人士可以容易識別你孩子的奶瓶以及奶水的新鮮度。

攜帶母乳時使用隔熱保溫瓶以保溫，或者用裝有冰凍膠袋的隔熱容器以保持低溫冷藏。