

母乳儲存時間以「三、三、三原則」存放，就是在室溫可放置三小時、冰箱冷藏可放三天、獨立的冷凍庫可放三個月。

四、母乳的運送：

將母乳置於冰桶，內放冰寶運送，再用毛巾將空隙填滿，以保持溫度。



五、母乳的解凍與溫熱：

1. 當需要使用保存在冷凍庫的母乳時，請將您寶寶一天的母乳量，於前一天晚上從冰箱冷凍庫取出，放在冷藏室裡慢慢解凍(約需12小時)；或是在流動的水下解凍，等到母乳解凍後，將您所需要的母乳量倒出分瓶，並放置冷藏室保存。
2. 採**隔水溫熱**方式處理，方法如下：將解凍後的母乳直立放在有溫水的容器、或流動的溫水中(**水溫不要超過60℃**，以免破壞酵素或抗感染因子)，回溫至接近體溫溫度即可給寶寶喝。
3. 已解凍母乳不可再次冷凍，並於24小時內食用。

4. 不可直接於瓦斯爐或以微波爐加熱。
5. 食用前輕微的搖晃，使脂肪混合均勻。



自我評量(是非題)

- () 1. 集乳袋很難打開時，可用手指放在袋內幫助鬆開。
- () 2. 母乳儲存時間，「三、三、三原則」存放，指冰箱冷藏可放三週。

參考資料：

陳昭惠(2017)．母乳最好(最新修訂版)．台北：新手父母。

高美玲(2015)．母嬰分開時的哺乳．於王淑芳總校閱，母乳哺育-理論與實務(二版，173-191頁)．台北：台灣母乳哺育聯合學會。

制定日期：2003年4月

修訂日期：2019年2月(第八版)

編碼：5736-單張-中文-062-08

題號	1	2
解答	X	X

母乳的儲存及回溫方法



護理部製作

諮詢專線：(04)7256652

諮詢專線(夜)：(04)7238595轉3492、3481

諮詢專線服務時間：

週一到週六 上午8：00-12：00

週一到週五 下午1：30- 5：30

讚美專線：(04)7238595轉3920

抱怨專線：(04)7238595轉3925

國民健康局免費專線：0800-870870

網址：www.cch.org.tw/knowledge/knowledge.aspx



JCI國際認證



SINCE 1896

彰化基督教醫院
CHANGHUA CHRISTIAN HOSPITAL

衛教天地



給予『母乳的儲存及回溫方法』 護理指導及單張 編碼：5736-單張-中文-062-08	家屬/病人簽名
---	---------

一、母乳正確儲存與使用原則：

1. 使用消毒過的奶瓶或集乳袋收集，集乳袋**勿重複使用**，以免乳汁受到感染，且儲存八分滿即可，以避免冰凍過程中脹破。
2. 同一天不同時段擠的母乳，應以奶瓶分別收集，放入冷藏待溫度相同後，可混合成同一瓶，不可將不同溫度的母乳直接混合在一起。
3. 給**早產兒的母乳**保存更需注意，擠出的母乳若無立即要食用，**不建議放在室溫下**，冷藏也建議1~2天內食用，冷凍則為3個月。
4. 冷藏的母乳儘量置於冰箱內側，避免置於冰箱門附近，以免溫度不穩定影響母乳品質。
5. 如用吸奶器擠乳時，**凡是會接觸到母乳的用具都應該消毒乾淨**，包括喇叭罩杯及裝母乳的容器，請依產品說明書建議之方式消毒，且**勿添加任何東西到母乳收集袋中**，以免汙染母乳。



二、擠乳袋的使用：



1. 洗手。



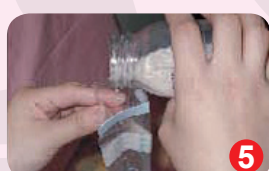
2. 撕開封口。



3. 打開集乳袋（**手勿碰觸內側**）。



4. 向下拉開集乳袋。



5. 倒入母乳。



6. 裝入母乳勿超過**八分滿**，並擠出多餘的空氣。



7. 撕開貼紙。



8. 將封口由上而下摺至黏貼處。



9. 貼上擠乳的**日期、時間和容量**。



10. 放入冰箱冷凍或冷藏（**勿放門邊**）。

三、母乳的儲存時間：

	剛擠出來的奶水 (足月兒)	早產兒	在冷藏室內 解凍的奶水	在冰箱之外 以溫水解凍 的奶水
室溫25℃ 以下	6~8小時	不建議	3小時	當餐使用
冷藏室 (0~4℃)	5~8天	1~2天	24小時	4小時
獨立的冷凍室	3個月	3個月	不可再冷凍	不可再冷凍
零下20℃ 以下冷凍庫	6~12個月	3個月	不可再冷凍	不可再冷凍