

屏東榮民總醫院護理部護理指導單張

科 別	兒童醫學部	編號：衛教-兒-05
主 題	手擠母奶及母奶的保存方式	2023.04.03 訂定
製作單位	嬰兒病房	

一、什麼情況需要擠奶及收集母奶？

- (一)當寶寶無法自己吸吮母奶或住院時母嬰分開，媽媽需要將奶水擠出維持並促進乳汁分泌，預防乳腺阻塞。
- (二)脹奶時舒緩乳房的充盈。
- (三)儲存母奶。
- (四)母親使用某些藥物不適合哺乳時，暫時擠出奶水並丟棄。

二、哺餵母奶有許多好處：

- (一)母奶的成分營養均衡最適合寶寶生長需要；母奶中蛋白質和脂肪容易消化吸收且可降低過敏反應。
- (二)母奶含有豐富免疫物質，能增加寶寶的抵抗力。
- (三)母奶富含生長因子及生長激素，幫助寶寶腦部、腸道及視力發育。
- (四)餵母奶經濟方便，又能增進親子關係，促進母親產後子宮收縮並降低罹患乳癌、卵巢癌的機會。

三、多久擠奶一次？

擠乳的頻率，初期約可每 3~4 小時擠乳一次，或配合寶寶肚子餓的頻率去擠。夜間 3~5 點泌乳激素濃度較高，可以把握此時段起來擠乳。每個媽媽所需的擠奶時間都不一樣，平均時間是 30 分鐘；但如果擠 30 分鐘乳房仍漲硬，建議盡量擠到軟為止。

四、出現以下狀況時，也建議媽咪手擠乳：

- (1) 乳房有硬塊
- (2) 有乳腺炎
- (3) 乳暈乳頭水腫
- (4) 寶寶不願意親餵時，可以手擠乳裝入奶瓶後，給寶寶喝母乳
- (5) 擠乳器擠完後，乳房後端深層仍有奶水，可以透過手擠乳來擠奶乾淨
- (6) 哺乳完如果乳房仍漲，需將餘奶擠出，以免乳汁堆積，導致塞奶或發炎
- (7) 媽媽需返回職場無法親餵

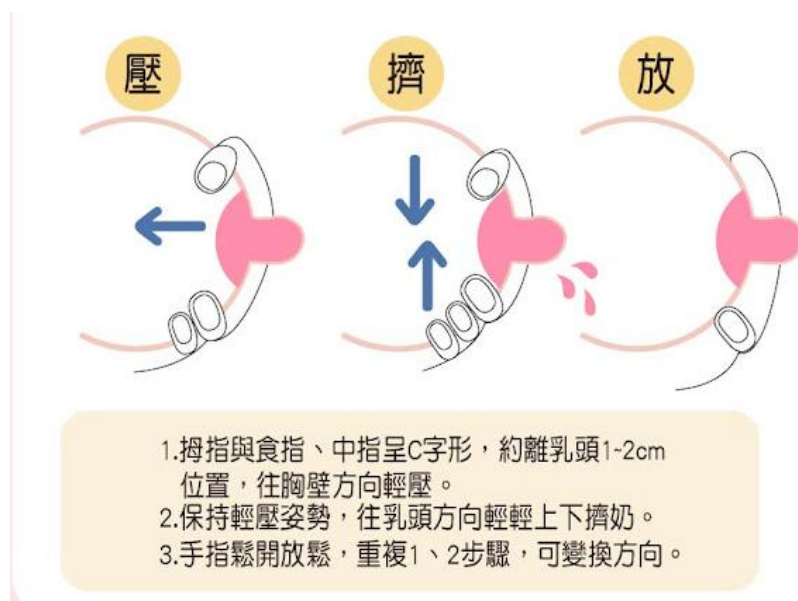
五、如何擠出母奶及保存？

(一)準備用物

1. 洗手。
2. 數支消毒過的奶瓶或拋棄型母奶收集袋。
3. 保冷劑、保冷冰磚或塑膠袋裝適量的冰塊擇一。
4. 冰桶或保冰袋擇一。
5. 標籤紙。

(二)手擠奶的方法：

1. 洗淨雙手。
2. 擠奶前喝杯溫開水或果汁，放鬆心情，擔心及焦慮情緒會抑制泌乳激素分泌，看著寶寶照片或冥想以刺激噴乳反射，手擠母奶是最有效的方式。
3. 自己感覺輕鬆舒服的姿勢，站著或坐著皆可，手指輕柔從乳房周圍到乳暈，拿消毒過的奶瓶或收集袋靠近乳房。將拇指及食指分別放在離乳頭2到3公分位置，約乳暈周圍，兩指相對，其餘手指托住乳房。
4. 用大拇指及食指輕輕壓住乳暈後方，往胸壁內側壓擠乳暈(如圖一)。



圖一、手擠奶示意圖

5. 同樣的方式有節奏性重覆按壓、滾動推擠乳暈周圍，而不是擠壓乳頭，確定奶水由乳房各個部位被擠出。
6. 每邊乳房至少擠壓3到5分鐘，直到奶水流出速度變慢後，換擠另一側乳房，如此反覆數次，直到兩邊乳房變

軟或沒有硬塊，一次擠奶約需費時 20-30 分鐘。

7. 壓擠乳房時，避免壓太深太用力，以免阻塞輸乳管。
8. 避免用手指摩擦或是在皮膚上滑動，以免造成皮膚傷害。
9. 正確的擠奶方式，乳房不會感覺疼痛；如果會痛，表示技巧有誤，重新調整大拇指與食指的位置。
10. 乳房脹痛時，需以溫和方式擠壓乳房，可沖洗熱水澡、輕微的搖動乳房或將乳房以溫水熱敷 5-10 分鐘，可促進擠奶順暢；不要對著硬塊壓擠；擠奶後或哺乳後仍感脹痛不適，可以冷敷，緩解脹痛。

(三) 母奶的保存與使用：

1. 擠出的乳汁分裝於奶瓶或拋棄型母奶收集袋內，分裝量依寶寶進食量調整，只裝八分滿，要預留空間以免冰凍後乳汁會將袋子撐破。
2. 奶瓶或拋棄型母奶收集袋需貼上標籤紙，註明姓名、日期、擠完時間及母奶量，如圖二、圖三。
3. 一次擠奶用一個容器，已裝有母奶的容器不能於下次擠奶時拿出繼續使用，絕對不可冷熱混合，同一天不同時段擠出母奶分別先放冷藏室，等每瓶母奶冷卻溫度相同才可倒在一起，再放冷凍庫保存。
4. 若要送到醫院，則拿出冰桶(保冰袋)，先裝入冰塊，再將冷凍庫或冷藏室保存的母奶，放入冰桶(保冰袋)內避免傾倒，如圖四。
5. 母奶愈新鮮愈好，所以請在擠出後儘早送到醫院。
6. 剛擠出的母奶優先餵食寶寶，存放冷凍庫的母奶，可在哺餵前 8 小時取出放到冷藏室解凍，要吃的時候再從冷藏室取出，以不超過 60°C 溫度隔水加熱(不要用微波爐解凍或加熱)，適合溫度 35-40°C，不冰即可食用，解凍加熱過奶水沒吃完要丟棄，不要再冰存食用。



圖二、貼上標籤紙



圖三、放大圖



圖四、放入保冰袋

六、母乳存放期限：

擠奶後的母乳保存，一定要記得母乳保存 333 原則，也就是母乳可以保存在室溫下 3 小時、冰箱冷藏 3 天，以及冰箱冷凍 3 個月，且也要放在冷藏或冷凍中溫度穩定又冷的地方，特別是冷凍的話需要注意容器材質，避免容器破損。

諮詢電話：

週一～週五：兒童門診(08)7557885 轉 85030

晚間及假日：嬰兒病房及嬰兒室(08)7557885 轉 85070、85060

A31 病房(08) 7557885 轉 86310

參考資料：

周雨樺、蕭予伶、何美華、孫瑞瓊、林淑玲、黃樹欽...徐莞雲(2014)·產褥期護理·於余玉眉總校閱，產科護理學(7 版，383-386 頁)·新北市:新文京。

衛生福利部國民健康署健康九九網站(201，12 月 18 日)·母乳哺育手冊·取自

<https://health99.hpa.gov.tw/material/3345>

圖一取自 <http://nurse2baby.blogspot.com/2012/07/BreastMassage.html>

圖二-四 屏東榮民總醫院嬰兒病房拍攝，授權使用。

屏東榮總關心您的寶寶，期待他們早日康復

備註：每年審閱一次

所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法提供任何醫療行為和取代醫師當面診斷，若有問題，請向門診醫師或原住院病房諮詢！