

手挤乳与母乳储存

母乳可供给婴儿最重要而且好吸收的营养，因此当婴儿还无法自己吸母乳或婴儿住院母亲无法亲自哺喂母乳时，可将母乳以吸奶器或手挤的方式将奶水挤出，这样才得以维持乳汁的分泌。

◆那多少挤一次奶呢？

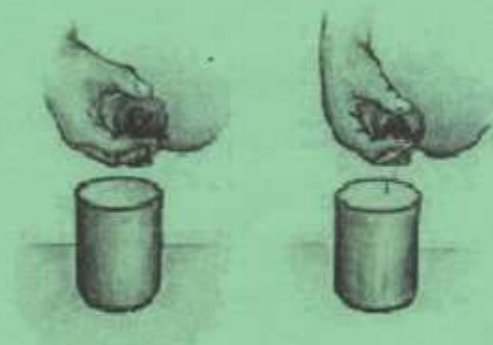
1. 产後第一天开始挤乳，尽早挤乳可刺激乳汁分泌。
2. 每二到三小时挤乳一次（包含夜间）。

◆手挤乳的步骤：

1. 洗手。
2. 采取舒服坐姿。
3. 准备乾净容器，将乾净容器靠近乳房。
4. 大拇指与食中指放於乳晕周围，其余手指托住乳房往胸壁内压。
5. 以大拇指与食中指压乳头後方的乳晕，每一侧都挤压。
6. 以挤压、放松方式，至少 3-5 分钟，以同样方式挤压对侧乳房。

◆母乳的储存：

可先将母乳分装於无菌之挤乳袋或奶瓶，放置於冰箱上层的冷冻室，需要时再将母乳拿出解冻，依婴儿进食量分装，每次喂奶前再将母乳放入 $<60^{\circ}\text{C}$ 的温水隔水加热，即可喂食，勿使用微波炉。




◆母乳的存放期限如下：

室溫下(25°C)	6~8 小時
冷 藏 室	5 天
冷 凍 室	3~4 個月

◎解冻後放冷藏室可置 24 小時

如您對手挤乳与母乳储存
内容瞭解請簽名

病患或家屬簽章 _____ 日期 _____

 高雄市立联合医院
Kaohsiung Municipal United Hospital

P8800272 97.12.2000 張 21x29.7cm