



如何正確擠奶及母乳儲存

108.06 初版
114.02 第六版 修訂



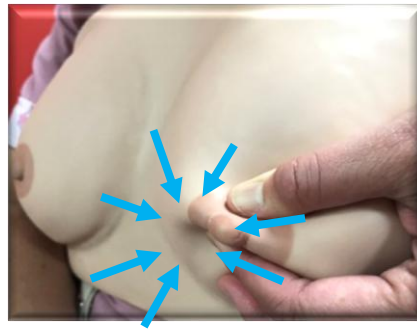
擠奶的時機

通常是配合寶寶的哺乳時間安排擠奶，避免造成隨時脹奶及漏奶的情形，若母親上班或寶寶不在身邊時，則安排至少 3-4 小時擠乳一次

手擠奶的方法



【圖一】先往胸壁方向壓，指腹再往乳頭方向



【圖二】拇指及食指上下擠壓乳暈



【圖三】擠壓後拇指及食指放鬆

- ✿ 將拇指（乳頭上側）與食中指（乳頭下側），放在距離乳頭 1-3 公分的位置
- ✿ 上下手指擺放形成一個英文字母 "C" 字型，即手指放在 6 及 12 點鐘的位置，確保儲存母乳的乳竇組織剛好在手指下方
- ✿ 以上下手指同時向胸壁方向下壓，避免手指離開正確位置且勿在皮膚上滑動

- ✿ 上下手指指腹下壓，向乳頭方向擠壓，將乳汁推擠出來
- ✿ 每一個乳房，依其不同方向及位置，均可使用左手、右手陸續將乳汁完全擠出

- ✿ 重複「往後壓」→「擠」→「放鬆」這三個動作，即可順利且輕鬆的收集母乳



擠奶注意事項

- ✿ 不要過份擠壓乳房，易引起擦傷或瘀傷
- ✿ 避免拉扯乳頭及乳房，會損傷乳房組織
- ✿ 避免雙手用力在整個乳房皮膚上滑動推擠，會造成皮膚擦傷

擠乳器使用方法：

1. 第一次使用時，吸乳罩杯必須拆卸後再放入沸水煮 10 分鐘消毒或蒸氣消毒
2. 擠奶器的罩杯需覆蓋住乳頭及乳暈
3. 可兩邊乳房交替抽吸，若已無母乳流出時，可按摩乳房並稍將胸部往下傾或深呼吸後再抽吸
4. 使用擠乳器時應注意壓力，不可持續抽吸，記得將壓力釋放，「吸、放、吸、放」，以避免乳頭受傷，每次使用後應徹底清洗罩杯並晾乾，經常保持清潔乾燥以備隨時使用

市售品牌種類眾多，可依個人需求選購適當之擠乳器；並於使用前詳閱說明書





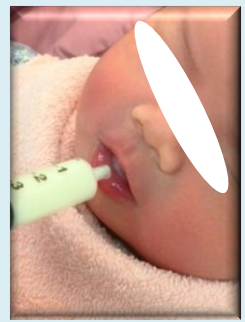
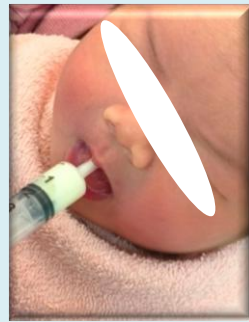
儲存母乳的注意事項：

1. 剛擠出的奶水存放時間：25°C 的室溫 4~6 小時；冰箱冷藏室 5~8 天；冷凍庫 3 個月
2. 解凍母乳：用冷水沖涼或置於冰箱冷藏室內，直到解凍
3. 已解凍但未加熱之奶水可用時間：室溫 4 小時內；冷藏室 24 小時內，不可再冰凍
4. 若母乳經過冰凍後會形成分層不均勻狀，需輕輕搖晃，使脂肪混合搖勻
5. 若母乳已少量分裝於奶瓶中保存，但奶量仍無法滿足寶寶需求時，解凍後可將二瓶混合，並放在約 40-50°C 溫熱水中溫熱，再餵食嬰兒，請勿放在火爐或微波爐上直接加熱，避免過熱導致養分破壞及燙傷嬰兒，每次只要準備嬰兒需要的奶量，不夠再添加
6. 已加熱過的解凍奶，若嬰兒未食用，可暫存放於冷藏室中，請於 4 小時內食用完畢，倘若 4 小時後仍未食用則必須丟棄，不可再次冰凍

如何哺餵擠出來的母乳：

一、滴管或針筒餵食：

1. 準備適量的奶水裝入奶瓶或小杯子中，再用空針筒或滴管將奶水吸出。
2. 當嬰兒有吸吮動作時，慢慢將奶水由嘴角滴入嬰兒口中，待嬰兒吞下後，再繼續餵食，直到嬰兒吃飽為止。



二、杯子餵食：

1. 使用一個普通且易清洗的小杯子或母乳哺餵杯，杯緣斜口以 45 度角靠近嬰兒的下唇，並緩緩將杯內的奶水傾斜倒至杯口。
2. 嬰兒以舌頭舔食杯中奶水，若嬰兒無舔食動作則勿強行灌食，避免嗆到，只要配合嬰兒的舔食動作，奶水不離開嬰兒的嘴巴，就可透過此杯餵的方式吃到奶水



❁ 抱起寶寶採坐姿，將杯緣放置於寶寶下唇上，讓寶寶自己用舌頭去舔取，應注意避免寶寶嗆到。

參考資料：

親子天下(2023, 03 月 08 日)・「母乳儲存」超完整攻略!從擠母乳到加熱營養完全不流失。

<https://premium.parenting.com.tw/article/5061769>

王冠今、伍雁鈴、李慈音、吳佩玲、吳維紋、吳書雅、林元淑、林美華、林芳怡、周治蕙、洪兆嘉、許玉雲、曾紀瑩、曾翠華、黃靜微、黃立琪、黃玉華、黃庭紅、廖愛華(2023)・基礎觀點・於陳月枝總校閱・實用兒科護理(一版, 55-59 頁)・華杏。

