

# 母乳的收集與儲存

## 正常新生兒指南

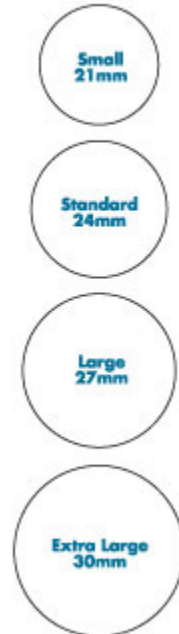
### 收集母乳

- 用肥皂和熱水洗淨雙手。
- 洗淨所有收集瓶和接觸乳房或乳汁的吸乳器零件。使用熱肥皂水或洗潔劑，仔細漂洗，放在乾淨的毛巾上晾乾。如果沒有肥皂和清水，可用 Medela 的 **Quick Clean**（快潔）產品。如果您的寶寶早產或生病，醫院可能會讓您對吸乳器零件進行消毒。
- 閱讀吸乳器附帶的說明書並遵循有關建議，按照說明每天對吸乳器零件消毒一次。
- 在您平靜、放鬆並且乳房感到漲滿時練習吸乳。每天一次試著只用一側給寶寶哺乳，並用另一隻乳房吸乳。或者如果您的寶寶錯過一次哺乳，或是只吮吸了很短時間，您也可以抽吸幾分鐘。閱讀儲存指南表以瞭解如何儲存母乳。一定要選用正確尺寸的吸奶喇叭，以使您的乳頭舒適地貼合。Medela 生產各種尺寸的 **PersonalFit**™ 吸奶喇叭，以配合各種乳頭大小，從小號到超大號都有銷售。



- 上班族母親在可以順利進行母乳餵養時，可幫助她們的寶  
寶學習如何用奶瓶吸乳。最好能等三至四週時間再開始用  
奶瓶。如果您在採用母乳餵養時遇到難題，請尋求幫助。
- 在恢復上班前一至兩週開始吸乳並儲存。許多上班族母親  
都用她們在上班時吸出的鮮乳供第二天哺乳。她們將週五  
的奶冷藏起來，供週一使用。儲存您的冷凍奶，以便應付  
緊急情況。
- 在一個 8 小時班中吸乳 3 次，或在您與寶寶分開期間每 3  
小時一次。用優質吸乳器在工間休息時吸乳 10 分鐘，午  
餐時間吸乳 15 分鐘，這將有助於保證您的乳汁分泌。如  
果您無法吸乳 3 次，則每天盡可能多吸。在晚間或週末進  
行母乳餵養有助於您分泌乳汁，並保護您與寶寶的特殊紐  
帶。

#### PersonalFit™ Breastshield Sizer



#### 儲存母乳

- 根據您的飲食情況，抽吸出的乳汁呈現不同顏色、濃度和  
香味是正常情況。儲存的乳汁會出現分層，乳脂會上升到  
最上面。輕輕搖動加熱好的奶瓶，使乳汁的各層混合。
- 您可以在一天當中向冷藏容器內加入少量冷卻的母  
乳，不要向已經冷卻的乳汁中加入溫熱的乳汁。
- 將您的乳汁儲存在玻璃杯或硬塑膠容器中，或儲存  
在專供母乳使用的乳汁儲存袋中。Medela 的 收  
Collection-Storage-Freezer (CSF)™（收集—儲存—  
冷凍袋）為雙層構造設計，以便保護您儲存的乳  
汁。這種袋子配有紐紮帶，可方便地密封。將較小的袋子放在大號食品儲存袋  
中，以防意外刺破。
- 按照 2 至 5 盎司一份將乳汁冷凍，分成小份可更快解凍。這種方法可以減少乳  
汁的浪費，同時避免哺乳過量。液體結冰後體積會增大，請務必在容器頂部留  
出一些額外的空間，這樣瓶子或袋子就不會破裂。
- 將容器密封，在膠帶紙上寫明日期，並貼在袋子或瓶子上。先用最早儲存的乳  
汁。
- 如果您在幾天內不打算使用擠出的乳汁，則立即放入冰櫃中最冷的一格冷凍起  
來。不要使瓶子或袋子靠在冰櫃內壁上。



## 儲存指南

母乳儲存指南					
	室溫	具有三個冷凍冰袋的保溫盒	冰箱	獨立冰箱的速凍格	冰櫃
擠出的新鮮母乳	在 66 - 72 °F (19-22 °C) 下 4 小時	在 59 °F (15 °C) 下 24 小時	在 32 - 39 °F (0°C) 下 5 - 7 天	3 - 4 個月	在 0 °F (-19 °C) 下 6 - 12 個月
解凍母乳 (先前冷凍的母乳)	不要儲存	不要儲存	24 小時	切勿重新冷凍解凍的母乳	切勿重新冷凍解凍的母乳

## 解凍

- 在頭一天晚上將乳汁放在冰箱裡解凍，或手持瓶子在流動的溫水下快速解凍。您也可以將密封的容器放在一碗溫水中 20 分鐘，使之達到體溫。
- 解凍的乳汁可在冰箱中儲存 24 小時，不要重新冷凍。

**小心：**切勿使用微波爐加熱乳汁。微波加熱可導致寶寶的嘴被微波加熱過程中形成的熱點嚴重灼傷，微波加熱還會改變母乳的成份。

## 哺乳小提示

- 為 6 個月以下的寶寶選擇慢流速的奶嘴，並將哺乳量限制在 3 至 5 盎司。
- 定時將奶嘴從寶寶的嘴裡取出，讓寶寶呼吸。
- 需要時，停下來使寶寶打嗝。
- 如果寶寶在兩次哺乳之間上看去急躁不安，可能是因為渴了，喂 1 至 2 盎司乳汁，4 個月以上的寶寶可以從杯中小口吮水。
- 不要哺乳過量。在喝完一瓶後，用一個橡皮奶嘴或磨牙玩具給您的寶寶更多吸吮的樂趣。
- 寶寶有時喝不完整瓶母乳，母親們想知道她們能否可以重新冷藏和使用這些母乳。我們並沒有資料證明這樣做是否安全，請向您的醫生諮詢。



## 您的乳汁供應與寶寶的需求

- 我們過去認為，母親需要隨著寶寶的成長分泌越來越多的乳汁。科學家們現在知道，在 6 個月的單純母乳餵養期間，健康的乳汁分泌量是基本保持不變的。
- 在最初幾個星期，寶寶進食頻繁，成長很快。第 10 天時，寶寶應恢復所有出生後損失的體重。在接下來的幾個月，女嬰應每天長一盎司，男嬰則稍多於一盎司。
- 在 3 至 4 個月時，母乳哺養的寶寶成長速度開始減慢。在此時間後持續迅速地增加體重可能會造成以後的肥胖。這意味著在最初的日子裡形成的乳汁分泌量將繼續滿足寶寶的需要，直到在 6 個月時開始使用固體食物。
- 在出生一週後，餵養一個寶寶的母親每天通常分泌 19 至 30 盎司乳汁。1 至 6 個月大的寶寶每天平均飲用 19 至 30 盎司。（Daley、Owens、Hartmann，1993 年。）寶寶的平均「飯」量是 3 至 5 盎司母乳。配方奶較難消化，而且相對不易吸收。用配方奶餵養的寶寶可能需要更大的進食量，請向您的醫生尋求建議。

### 參考文獻：

- Butte N, Garza C, Smith E, Nichols B：《單純母乳餵養的嬰兒的母乳攝取與成長》（Human milk intake and growth in exclusively breast-fed infants）嬰幼兒科學報（J Pediatrics）1984; 104: 187-194。
- Daly S, Owens R, Hartmann P：《哺乳期婦女的乳汁短期合成及嬰兒調節的乳汁吸取》（The Short-Term Synthesis and Infant-Regulated Removal of Milk in Lactating Women.），實驗生理學（Experimental Physiol）1993; 78: 209-220。
- Dewey K, Heinig M, Nommsen L, Peerson J, Lonnerdal B：《0-18 個月大的嬰兒採用母乳餵養和配方奶餵養的發育情況》（Growth of breast-fed and formula-fed infants from 0-18 months, The DARLING study,）The DARLING study，兒科（Pediatrics）1992; 89(6): 1035-1040。
- Dewey K：《母乳餵養能防止兒童肥胖症嗎？》（Is breastfeeding protective against child obesity?），小兒哺乳雜誌（J Human Lactation）2003; 19(1): 9-18。
- Hamosh M, Ellis L, Pollock D 等：《母乳餵養與上班族母親：短期儲存的時間與溫度對於乳汁中蛋白水解、脂解和細菌滋長的作用》（Breastfeeding and the Working Mother: Effect of Time and Temperature of Short-term Storage on Proteolysis, Lipolysis, and Bacterial Growth in Milk），兒科（Pediatrics），1996; 97(4): 492-498。
- Lawrence R 和 Lawrence R：《母乳餵養：醫療職業指南》（Breastfeeding: A Guide for the Medical Profession），1999。
- Quan R, Yang C, Rubinstein S 等：《微波輻射對母乳中抗感染成份的作用》（Effects of Microwave Radiation on Anti-infective Factors in Human Milk），兒科（Pediatrics）1992; 88: 667-679。
- Sosa R, Barness L：《冷藏母乳中的細菌滋長》（Bacterial growth in refrigerated human milk），Am J Dis Child 1987; 141: 111-115。
- Stock J, Morhbacher N：《母乳餵養問答手冊》（The Breastfeeding Answer Book），La Leche League International, 2003。