



母乳的儲存與運送

因母乳中有些免疫成分會受儲存方式所影響，所以寶寶最好能夠喝新鮮的，或經適當保存的乳汁，擠乳前應用肥皂洗淨雙手，若您的寶寶是足月、健康的，需使用清潔乾淨的擠乳和儲存乳汁的器具；若您的寶寶是早產兒，則擠乳和儲存乳汁的器具，應經過徹底的清潔和消毒。並依下列的方法收集、儲存與運送母乳。

全人智慧 醫療典範
愛心 品質 創新 當責

經小兒科醫師專家檢視
臺中榮民總醫院護理部編印

一、可選擇的容器及優、缺點比較：

- (一) 玻璃瓶：優點為清洗及拿取方便，缺點是需避免摔破。
- (二) 母乳袋（聚乙烯；PE）：優點為單次使用不需清洗且方便運送，缺點是裝取不易或有破損的可能（圖一）。
- (三) 稍具彈性的不透明塑膠瓶（聚丙烯；PP）：優點為清洗及拿取方便，缺點是可能會有刷痕、容易讓髒東西藏其中（圖二）。
- (四) 透明的塑膠硬瓶（聚碳酸酯：PC）：目前主婦聯盟不建議使用此材質的容器，因為在過熱的環境下會釋放少量的雙酚 A。
- (五) 各式容器均可於大型連鎖藥局或嬰兒用品店購得。



圖一 母乳袋



圖二 PP 材質的塑膠瓶

二、注意事項：

- (一) 在容器外貼上擠奶的日期、時間、奶量、嬰兒的床號及嬰兒姓名。
- (二) 每個容器內儲存的母乳量最好能依寶寶的每餐進食量而定，或是將乳汁分成大單位和小單位兩種方式來儲存，以避免因過量解凍回溫而浪費。如寶寶一餐若吃 10mL，每天吃八餐，一袋母奶最好不要超過 100mL。
- (三) 預防冷凍後膨脹的乳汁將容器撐破，不論使用哪種容器，都要在上端預留 1/10 一的空間；使用母奶袋在封裝時需將袋內空氣排出，並於乳汁上方 3~4 公分處封口；使用瓶裝者應以原裝的瓶蓋鎖緊，而非用奶嘴充當瓶蓋。

三、儲存期限(表一)：

雖然母乳中細菌生長的速度緩慢，且可於室溫下保存 4~10 小時，但還是應儘快將其保存於冰箱中。

表一母乳儲存期限

奶水類型	維持溫度	維持溫度的狀態	儲存時間 (足月兒)	早產兒
新鮮奶水	25°C	室溫	4~6 小時	3 小時
	0~4°C	冷藏	5~8 天	48 小時
冷凍奶水	-4~-12°C	冷凍	14 天	14 天
	-15~-18°C	冷凍	3~6 個月	3 個月
	-19°C	冷凍	6~12 個月	6 個月
解凍過未 加熱奶水 (不可再 冰凍)	25°C	室溫	4 小時	3 小時
	0~4°C	冷藏	24 小時	24 小時

- (一) 放於冷藏室但未曾使用的奶水，可於 48 小時
(早產兒)或 5 天(足月兒)內放至冷凍庫存放。
- (二) 不要放於冰箱的門邊，而是盡可能放在冰箱內
部，以減少溫度受開關門而變化。
- (三) 如您需攜帶乳汁至他處或醫院，應將乳汁放在
可隔熱容器、內放有冰寶、以保持 15°C 以
下，以避免乳汁在運送過程，受外在溫度影響
解凍或回溫。
- (四) 假使母乳於運送過程中解凍或回溫了，則應於
24 小時內食用，若未食用完則應丟棄。