



母乳的儲存與運送

因母乳中有些免疫成分會受儲存方式影響，寶寶最好能夠喝新鮮的，或餵食適當保存的乳汁，媽媽每次擠乳前應使用肥皂洗淨雙手，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、儲存與運送母奶。

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

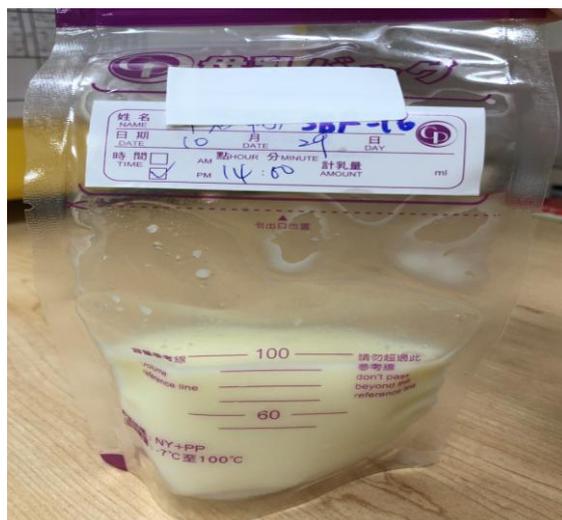
一、母乳儲存容器比較(表一)：

表一 母乳儲存容器比較

容器	形態	使用注意事項
玻璃	玻璃奶瓶 	易清洗、拿取方便，但要小心摔破
聚乙烯 (polyethylene, PE)	母乳袋 	為單次使用，不需清洗且方便運送，在裝取過程不易處理或有破損的可能
聚丙烯 (polypropylene, PP)	稍具彈性的不透明 塑膠瓶 	清洗及拿取方便，但在清洗過程中可能會有刷痕，容易讓髒東西藏在其中
聚碳酸酯 (polycarbonate, PC)	透明的塑膠硬瓶 	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

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，所以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，避免裝全滿(如圖一)；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。



圖一 母乳袋

三、儲存期限(表二)：

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。

表二 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)	儲存時間 (早產兒)
剛擠出的 新鮮奶水	25°C 以下	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，而是儘可能放在冰箱內部，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。

四、結語

儲存奶水時，應儘量維持溫度一致，以免變質；
而在加溫時，也應慢慢回溫，避免高溫加熱，以免破
壞營養。

五、參考文獻

陳昭惠(2010)·*母乳最好*·臺北市:新手父母。

衛生福利部國民健康署孕產婦關懷網站(2020)·*母
乳哺手冊*·取自 [https://www.hpa.gov.tw/Pages/
EBook.aspx?nodeid=1586](https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=1586)