

如何收集母乳

媽媽請注意，要定時擠奶不必等到奶脹才擠，如此才不致使乳汁退掉。而且剛擠出來的初乳是最有營養，含有豐富的抗體，所以無論多少都不要丟棄喔!!(因常有長輩們認為初乳是不營養的，必須丟棄。這個觀念是不正確的喔!)

一、用物之準備

吸奶器(建議使用電動式)、母乳收集袋、奶瓶、冰桶。

二、消毒物品

- 1.可使用奶瓶消毒鍋插電消毒，較簡便。
- 2.或是將奶瓶加冷水煮沸消毒法，水沸後算起，**玻璃類 10-15 分鐘；塑膠類 3-5 分鐘**，即可消毒完全。

三、乳汁收集

- 1.每一次兩側的母乳可以一起收集放入母乳收集袋，但勿累積到下一次，每一袋勿超過 150cc，並在奶袋外用標籤紙註明姓名、日期，並將開口封緊。
- 2.很重要的一點，每一次擠出之母乳放入一個母乳收集袋，或一個奶瓶，千萬不要因捨不得而等兩三次的母乳放在一起，這會使細菌滋生，反而對寶寶有害。
- 3.放入冰箱**冷藏**可放 5-8 天(但餵食早產兒建議不超過 2 天)。
放入家用冰箱**冷凍**可放 3 個月，若放置 (室溫 25 度下) 6-8 小時是安全的，所以一般建議先放於冷凍庫中，需運送時必須放在冰桶保存。

永和耕莘醫院 關心您！

此衛教單張僅供參考，如有任何疑問請掛門診，詢問主治醫師，或洽病房護理師或洽諮詢電話：(02)2928-6060，我們將竭誠為您服務。
※如有需其他衛教資源，請上本院網站:www.cthyh.org.tw 衛教園地