

母乳育嬰

母乳的適當 貯存及處理

在吸奶前

用肥皂及清水清洗雙手。用洗碗機或熱肥皂水清洗母乳採集器與您乳房或母乳接觸的各個部分，最後用冷水洗淨，並放置在清潔的毛巾上風乾。



吸奶小貼士

- 吸奶時不應感覺疼痛！您的乳頭應能舒適地進入翼緣/護罩中。若您需要不同尺寸的吸奶器，請與母乳育嬰顧問溝通。
- 吸奶需要練習。若您起初未能擠出較多母乳，請不要灰心。吸出的奶量與您餵養嬰兒時身體製造的奶量是不同的。
- 在返工或返校前，至少提前2週開始吸奶及凍存母乳。您每天可以吸奶一到兩次。在母乳育嬰期間或母乳育嬰後吸奶。一些女性喜歡更早些開始吸奶（返工或返校前的3-4週），用吸奶器練習以確保可提供充足的母乳。若您不確定何種方式最適合您，請尋求指導。
- 當與嬰兒分開時，嘗試每3小時吸奶一次，或盡可能多地吸奶。

**您在商店購買的私人吸奶器（單人使用）
不可轉賣或與其他母親共用。**

- 若與其他母親共用，則吸奶器內部結構無法徹底清潔，導致安全沒有保障。
- 私人吸奶器使用壽命有限，長期使用後其吸奶速度或吸奶量可能會降低。

多數保險公司提供吸奶器；請查看哪些是您可用的。WIC為符合資格且有需要的人提供吸奶器。聯絡您當地的WIC辦公室。

指南改編自疾病預防與控制中心（CDC）的「母乳的適當貯存及處理」，
www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling_breastmilk.htm

密蘇里衛生與老年服務部

(MISSOURI DEPARTMENT OF HEALTH AND SENIOR SERVICES)

WIC與營養服務 (WIC and Nutrition Services)

P.O. Box 570 Jefferson City, MO 65102-0570 573-751-6204

均等的機會/積極平權的僱主



貯存時間及小貼士。解凍。加熱

| | 貯存時間 |
|-------------|--------|
| 用冰袋使冷卻袋隔熱 | 24小時 |
| 冰箱 | 3-5天 |
| 小型/緊湊型冰箱冷藏室 | 2週 |
| 帶有獨立門的冰箱冷藏室 | 3-6個月 |
| 臥式或立式冷藏櫃 | 6-12個月 |

貯存小貼士

- 小份額凍存母乳（2-4盎司）。以此法保存，您可減少母乳的浪費。
- 請確保在容器頂部預留一些空間，避免母乳在冷藏過程中從瓶子或袋子溢出。
- 盡可能冷卻母乳。若您未計劃在若干日內使用母乳，請將其冷藏。
- 在容器上標出吸奶的日期，優先使用最早吸出的母乳。
- 請勿向裝有凍存母乳的貯存容器內添加新鮮母乳。
- 使用貯存袋保存母乳時，請將其平放。這可節約空間，並使母乳解凍更快。
- 請勿將母乳保存在用於另一次餵養的奶瓶內。

化凍與加熱母乳

- 在流動溫水或一碗溫水中化凍冷藏的母乳。
- 在24小時內使用解凍的母乳。
- 切勿重新冷藏已經解凍過的母乳。

切勿用微波爐加熱母乳！

母乳會出現過熱部分，燙傷嬰兒的嘴部。微波爐也會使母乳發生變化。

在母乳育嬰順利進行後，您可以教嬰兒用奶瓶喝奶。可能的話，最好等待3-4週。

health.mo.gov/living/families/wic