

母乳的儲存

資料來源/婦產科

健康足月嬰兒母乳儲存溫度的建議

儲存的位置	溫度	儲存期間	建議
室溫	室溫(低於25°C 或77°F)	6~8小時	容器應有加蓋 用冰毛巾覆蓋容 器可使奶水保持 低溫
絕緣的冰桶	-15~4°C或 5~39°F	24 小時	冰桶內放冰寶 盡可能不要打開 冰袋
冷藏室	4°C或 39°F	5 天	奶水要放在冰箱 的內側，其溫度較 穩定，容器標示奶 水貯存日期。
單門冰箱冷凍室	-15°C或 5°F	2 週	
獨立冷棟室冰箱	-18°C或 0°F	-3~6 個月	
直立的冰櫃	-20°C或-4°F	6~12 個月	

母乳儲存注意事項

一、新生兒對細菌抵抗力弱，處理時須注意衛生，使用集奶器前，須先用肥皂洗手。

二、母乳應採漸進式的冷藏，先置冷藏室降溫，再置冷凍庫冷凍。

三、解凍後之母乳不可再重新冷凍：

冷凍過的奶水可以放在冷藏室逐漸解凍，或是在流動的溫水下解凍，絕不可用微波爐解凍。使用前輕微的搖晃，使脂肪混合均勻。

四、如須運送，應將冷凍的母乳放置於保溫容器中(例如：冰筒、保冷袋、攜帶式小冰箱...等)，保持低溫運送原則。

擠出的奶水要儲存在什麼容器

如果擠出來的奶水是要送到醫院給生病或是早產的寶寶時，就要特別留意容器的材質。可使用硬的玻璃、聚乙烯【PE】、或聚碳酸酯【PC】。但是北美母乳庫協會強烈地不建議以聚乙烯袋子裝奶水，因為裝取的過程比較容易污染。

擠出之奶水除非於1小時內使用，否則應立即放入冰箱並標示時間日期。在擠出後48小時內不會使用之奶水應冷凍處理。冰凍的奶水應先使用新鮮擠出的，運送過程中所有的奶水都應緊緊地放於沒有冰塊的冰桶內，多餘的空間可以乾淨的毛巾或冰寶塞住。

容器材質之優缺點

一、玻璃：易清洗，拿取方便，但要小心摔破。

二、聚乙烯 (polyethylene, PE)：其母乳袋可能在裝取的過程不易處理，另外有破洞的可能性。

三、聚丙烯 (polypropylene, PP)：為稍有彈性的不透明塑膠瓶，在刷洗過程中可能會有刷痕，而讓髒東西藏在其中。

四、聚碳酸酯 (polycarbonate, PC)：為透明的硬塑膠奶瓶。

依據主婦聯盟94年5月20日所發佈的資料顯示塑膠奶瓶含有PC材質的，使用過程可能會釋出有害物質「雙酚A」，建議改使用玻璃或PP.PE材質的奶瓶。