

吸乳、儲存並使用母乳餵養

準備工作

- ❑ 請在接觸吸乳器並進行吸乳前洗手。
- ❑ 用熱肥皂水或洗碗機清洗奶瓶和吸乳器。請按照吸乳器的清潔說明操作。
- ❑ 將母乳儲存在乾淨的玻璃杯或不含 BPA* 的塑料瓶中，並將瓶蓋蓋好。

擠出母乳後

- ❑ 在容器上註明日期。
- ❑ 如果您是為托兒所提供母乳，請在容器上寫好寶寶的姓名。請與托兒服務提供者和其他照顧寶寶的人員分享本母乳儲存指南。
- ❑ 完成吸乳後，請冷藏或冷凍母乳。
- ❑ 請將母乳放在冰箱後部，不要放在冰箱門處。
- ❑ 如果需要在短途旅行中攜帶吸出的母乳，請將裝有母乳的容器放入帶有冰塊或冷藏袋的隔熱冰袋中。

冷凍母乳小貼士

- ❑ 冷凍少量母乳，約 2–4 盎司。
- ❑ 在容器頂部留出一英寸左右的空間，因為母乳在冷凍時會膨脹。
- ❑ 請將母乳存放在冷凍室的後部。請勿將母乳存放在冷凍門的架子上。
- ❑ 如果您需要將新鮮的母乳加到冷凍的母乳中，請先解凍。

解凍母乳小貼士

- ❑ 請先使用儲存時間最久的母乳進行餵養。
- ❑ 將冷凍的母乳放在冷藏室一整夜，或放在流動的溫水或裝有溫水的容器中解凍。
- ❑ 在 1 小時內使用溫水解凍的母乳。
- ❑ 在 1 天（24 小時）內使用冰箱內解凍的母乳。
- ❑ 切勿重新冷凍解凍的母乳。

使用儲存的母乳餵養

- ❑ 輕輕搖晃容器以混合母乳。母乳分離是正常現象。
- ❑ 請勿使用微波加熱母乳。微波會破壞營養物質，並達到熱點，可能會燙傷寶寶的嘴。
- ❑ 母乳無需加溫。可以使用室溫或低溫下的母乳餵養。
- ❑ 如果您選擇加溫母乳，請將奶瓶放在溫水中，或手持奶瓶用流動的溫水加溫。通過在手腕上滴一滴母乳來測試溫度。微溫即可。
- ❑ 在完成餵養後的 1–2 小時內丟棄奶瓶中剩餘的母乳。

備註

我們建議使用不含 BPA 的塑料或玻璃容器來冷凍母乳，因為這些容器更不易被損壞。可以使用特殊的母乳儲存袋進行短期儲存。



媽媽真棒!

*請向 WIC 工作人員或衛生部門諮詢有關不含 BPA 的奶瓶。

WIC 母乳儲存指南，全程呵護嬰兒健康

	檯面或桌子	冰箱	具有獨立門的冰櫃	深凍冰箱
儲存溫度	最高 77°F (25°C)	大約或低於 40°F (4°C)	0°F (-18°C)	大約或低於 -4°F (-20°C)
剛剛擠出的 新鮮母乳	最多 4 小時	最多 4 日	最多 6 個月	最多 12 個月
解凍的母乳	1-2 小時	最多 1 日或 24 小時	切勿重新冷凍 解凍的母乳	切勿重新冷凍 解凍的母乳

如果您的寶寶生病或為早產兒，請向您的醫護人員諮詢。
本指南僅限家庭使用



用母乳餵養寶寶的媽媽最堅強！！

