

維持泌乳及母乳收集儲存護理指導 (住院新生兒護理指導篇)

2004.10 制定
2023.11 修訂

一、哺餵母乳的好處

母乳是上帝賜給新生兒最珍貴的糧食，是其他食物無法取代的。母乳中富含各種免疫物質及多種抗體，可增加新生兒的抵抗力，以減少各種細菌感染、腸胃道疾病及過敏性疾病...等的發生。哺餵母乳更可增進親子關係的建立，有助於日後健全人格的發展。臨床上，許多研究也曾提出哺餵母乳的孩子其日後智力發展優於喝配方奶的孩子。「母乳」是上天賜給孩子最美且獨一無二的禮物，您怎捨得放棄？



二、維持乳汁分泌的方法：

- (一)採「儘早餵、頻繁餵」原則：分娩後儘早哺餵母乳，盡量於產後 4~6 小時內進行第一次親餵母乳或手擠奶(包含夜間)，之後則依寶寶需要，採彈性時間哺餵母乳。若因母嬰分離無法親餵母乳時，須定時 2~3 小時擠奶一次，以刺激母乳持續分泌。
- (二)每天充足的睡眠與休息，並保持愉快的心情。
- (三)攝取足量水分，富含蛋白質、維生素 D 及鈣質的食物。

三、母乳收集的方法

當您的寶寶因為某些情況需住院治療，還無法順利吸吮乳房，亦或是您必須返回工作崗位，必須將寶寶交託他人照顧而無法親自哺餵母乳時，您只需事先將母乳擠出並收集，既可繼續給寶寶食用，又可避免奶水變少。

(一)準備用具

無菌母乳收集袋



消毒過的奶瓶



空針筒



擠奶器 (視需要)



(二)用具消毒

每次收集母乳前，皆需將擠奶用具和儲存容器 (如：吸乳器罩杯、奶瓶..等)，先以清水刷洗乾淨後再以煮沸或蒸氣消毒鍋消毒後才可使用。



煮沸法：玻璃用具於冷水放入消毒鍋內，水量約 8~9 分滿，讓水煮沸 10 分鐘後，再將塑膠類用具放入繼續煮沸 3~5 分鐘關火，待冷卻後以夾子取出晾乾。



蒸氣/紫外線消毒鍋：依照產品使用說明進行消毒，並應定期清洗蒸氣消毒鍋。

四、母乳的收集

(一)洗手：每次收集母乳前須用清潔劑將雙手洗乾淨，過程中勿觸摸其他物品，如手機、遙控器或平板電腦等，若不慎觸摸其他物品，則需重新洗淨雙手再進行母乳收集。



(二)手擠奶：選擇一個舒適的姿勢並放鬆身心，一手持消毒過的容器靠近乳房，一手的大拇指和另四根指頭分開呈現C型握法，將大拇指對著食指及中指，並分別將大拇指、食指及中指放在離乳頭後方約2.5~4公分處的乳房兩側，輕輕的往胸壁方向下壓，再用大拇指、食指及中指壓住乳暈後方，反覆壓放，重覆此動作擠壓乳房各部位，且左右兩側乳房交替擠壓至奶水流量減少為止，以確定各部位的奶水都被擠出。



(三)電動或手動吸乳器擠奶：

將消毒過的吸乳器罩杯正中央對準乳頭，使罩杯能緊貼著乳暈周圍並可以圈住乳暈形成一封閉且真空的空間。使用電動吸乳器，開始時先用最低速的；若使用手動吸乳器，開始時先輕柔使用，以能有效的吸出乳汁為原則。



► 母乳收集容器的使用：

- (1)每次收集母乳時，必須使用新的消毒過的儲存容器(如奶瓶、空針或母乳收集袋)，切勿重覆使用。
- (2)容器上須標明床號、姓名、母乳收集的日期、時間及量。
- (3)儲存容器內勿放置太多奶水(視寶寶的食量而定)，需預留一些空間以防乳汁冷凍後膨脹，導致母乳收集袋破裂。
- (4)一次擠出的母乳放置在一個容器中，勿多次收集放同一袋內。

五、母乳的運送

運送母乳至醫院的過程中，為確保母乳的新鮮度，須將冷藏或冷凍之母乳置於冰桶內，冰桶內放置適量的冰寶或用乾淨的毛巾將空隙塞好，以維持溫度避免溶解。



六、母乳的儲存

室溫



初乳可儲存 **12** 小時
 成熟乳可 **4~10** 小時
 - 早產兒：4 小時
 - 足月兒：10 小時

冷藏



成熟乳可保存 **5** 天(若給住院病兒食用，需在擠出後 2 天內食畢)

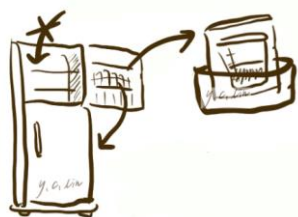
冷凍



單門冰箱冷凍保存 **2** 週
 雙門冰箱冷凍可 **3** 個月
 獨立冷凍室(零下 19°C)可保存 **6~12** 個月。

台灣地處亞熱帶室溫高，最好儘早冷藏，儘量與其他生食分開置放，避免污染母乳。

七母乳解凍與加熱



冷水解凍：使用固定的清潔容器，將冷凍的母乳收集袋置於清潔的塑膠封口袋內，且解凍後母乳需置冰箱冷藏，並於解凍後4小時內食畢，解凍後之母乳不可再冰凍。

冷藏解凍：可於前一晚從冷凍庫中拿至冷藏室慢慢解凍(約需12小時)，並於解凍後24小時內食用完畢，解凍後之母乳不可再回凍。

母乳加熱：

1. 解凍後的母乳要用50°C以下的溫水隔水溫熱後餵食，絕對不可用微波爐解凍溫奶(因微波加熱會破壞母乳中的活細胞和抗體)。
2. 加熱後的母乳，需於30分鐘內食畢，若未餵食完畢則需丟棄，不可繼續食用。



若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務，出院後如有任何疑問，可利用馬偕醫院健康諮詢專線—台北/淡水馬偕/兒醫(02) 25713760、新竹馬偕/兒醫(03) 5745098、台東馬偕(089) 310150 轉 311，諮詢時間：週一至週五上午9:00-12:00，下午2:00-5:00。

祝您 平安健康