

## 抽吸和貯存母乳給嬰兒

### 抽吸乳汁心得

- 使用抽奶器(乳泵)之前，讓別人為妳示範怎樣用它。
- 輕輕按摩乳房，會令乳汁容易流出。抽吸乳汁時，看到妳嬰兒的照片或想到嬰兒也會幫妳增加乳汁。
- 妳的乳房在早上可能有大量乳汁，儘可能趁這時候抽吸乳汁。
- 多餵哺或多抽吸會令乳汁量增多。
- 當嬰兒不和妳在一起的時候，每兩到三小時抽吸 15 至 20 分鐘。
- 要有耐心，妳會知道什麼時候抽取乳汁於妳最好。



以上資料合用於健康、足月的嬰兒。  
如果妳的嬰兒是早產兒，請向 WIC  
工作人員或妳的醫生查詢母乳餵育  
的有關問題。

## 貯存母乳

- 把乳汁放盛在乾淨的瓶子或存放乳汁的袋子裡。
- 每個容器內只盛放 2 至 3 盎司。小的份量可冰凍和解凍得比較快速。嬰兒稍長需要多些母乳的時候，妳就可在每個容器內放多點乳汁。
- 每個容器內應留少許空間容納乳汁冰凍。
- 在容器上註明抽出乳汁的日期。先抽出的乳汁應先用。
- 抽出的乳汁用冰貯放在冷藏箱、或置於冰箱、或冰凍庫。
- 經貯存的乳汁與剛擠出的乳汁看起來不一樣。把貯存了的乳汁先輕搖均勻才餵給嬰兒吃。

### 母乳可貯存多久\*

|      | 室溫<br>(華氏70°) | 冰箱            | 小型冰庫<br>(附設冰箱內) | 冰庫    |
|------|---------------|---------------|-----------------|-------|
| 新鮮母乳 | 5 小時          | 5天            | 2星期             | 3至4個月 |
| 解凍母乳 | 解凍後1小時<br>內用  | 解凍後24小時內<br>用 | 已解凍的乳汁<br>勿再冰凍  |       |

\*足月健康嬰兒

### 將乳汁加溫的提示

- 把冰凍的乳汁從冰庫移到冰箱，置冰箱過夜解凍，明日早上可用。
- 把盛着乳汁的瓶子、或袋子放入一碗溫水裡加溫。
- 切勿用微波爐將乳汁解凍或加溫，以免乳汁的溫度不均分，有「熱點」燙傷嬰兒的口腔。

### 嬰兒生來就是要哺吃母乳！



這機構是一個機會平等的提供者。

Chinese translation and adaptation by Health Education Services, Women's Health Center, San Francisco General Hospital and San Francisco WIC Program.

"Pumping & Storing Breastmilk for Your Baby" developed by WIC Supplemental Nutrition Program, California Department of Health Services.