



Women's, Infants, and Children  
Supplemental Nutrition Program

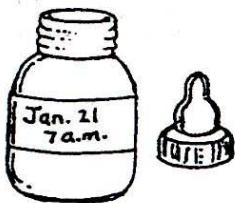
Department of Public Health  
City and County of San Francisco

## 儲存乳汁嗎

### 盛器

- 乳汁必需貯存在清潔的盛器內，如：
  - 玻璃瓶
  - 儲存食物的膠質瓶（如嬰兒奶瓶）
  - 儲存奶用的袋
  - Tupperware® 盛器
- 未用盛器前，用熱水及肥皂水洗滌盛器。
- 用熱水沖淨或放在洗碗機內沖淨。
- 將盛器放在廚房用的紙巾上在空氣中涼乾。
- 儲存少量乳汁（二或四盎司）這樣，如果嬰兒不能喝全部乳汁的話，也不會浪費。在盛器瓶上部留約一吋的空位，因乳汁冰凍時，其體積會膨脹。

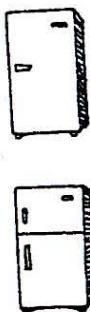
### 儲存



#### 冰凍乳汁：

- 將瓶蓋好，不要讓手指碰到瓶內部。
- 在瓶外貼上標籤，寫明瓶內乳汁抽取日期及時間。
- 如果可以，先將乳汁放在冰箱內，一小時後再移到冰凍格內。
- 將乳汁放在冰凍格的後部，該處是冰格最冷的地方。

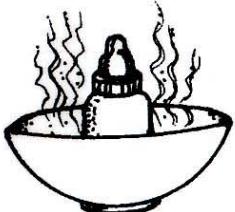
#### 乳汁可以儲存的時間：



在冰箱外	在冰箱內	冰箱裡的冰凍格	冰箱和冰凍格有獨立門的組合冰箱	獨立冰凍櫃
可存四小時	可存三天	可存兩星期	可存四個月	可貯存六個月

- 注意乳汁抽取日期，先用舊的乳汁，（先用三星期前抽取的乳汁，再用上星期抽取的乳汁）。
- 如果可以的話，盡量將乳汁藏在冰箱或冰凍格內。如果您沒有冰箱，向WIC人工作員查詢安全儲存乳汁的方法。

## 如何用溫水解凍乳汁

- 
- 在晚上，將預備明天用的乳汁，由冰凍格移到冰箱裡。乳汁需要廿四小時的時間解凍。
  - 將奶瓶浸在溫水(非熱水)中，搖動奶瓶直至乳汁完全解凍。
  - 不要用微波爐解凍乳汁！微波爐不能均勻地解凍，故乳汁有些地方過熱。此外微波爐會把乳汁的營養破壞。
  - 若有需要，先將冰凍乳汁瓶放在冷水下沖，然後再用溫水沖，令乳汁達到室溫。

## 餵養後剩餘乳汁

- 不要用留存解凍至室溫的乳汁。
- 將餵養後剩下的乳汁倒去。

## 運送冰凍乳汁

如果為留院的嬰兒擠取乳汁，請向醫護人員問及您要遵從的程序，冰凍的乳汁由一處運送到另一處（如由家中送到醫院，或送到嬰兒看護家中）時，將乳汁放入手提冰箱裡，箱中有冰塊或冰袋，以免乳汁局部解凍。

有關餵哺問題、抽乳汁器借用、課程及其他協助，請電與WIC診所。