



高雄市立小港醫院
(委託財團法人私立高雄醫學大學經營)

母乳哺餵須知

母乳含有最適合初生嬰兒成長所需要的營養，是人工奶粉無法取代的珍貴食物，也是媽媽送給寶寶最美好的禮物。您的寶寶在經過醫師的專業評估後雖然因疾病需求暫時而住進小兒完全護理病房接受治療，您還是可以繼續哺餵母乳的。在寶寶在生病時，母乳能帶給他/她以下的好處：

1. 寶寶可以得到最好的營養。
2. 寶寶體重減輕較少。
3. 寶寶病情較快恢復（尤其是腹瀉時）。
4. 寶寶由吸吮中得到的安撫。
5. 媽媽的奶水持續製造。
6. 當寶寶恢復健康時，他較願意繼續哺餵母乳。

一、如何刺激及維持乳汁供應

媽媽必須要在產後第一天就要依嬰兒需求哺乳，如母嬰分開時即開始執行開始擠乳，在這個時期，或許只有幾滴初乳，但儘早擠乳可以刺激乳汁分泌，就像讓嬰兒早期吸乳的原理一樣，應該盡量擠出所有的母乳，而且至少每3小時擠一次（包含夜間）。如果擠乳次數不足，或是每次擠乳時間間隔很久，那麼乳汁製造就會不足。尤其泌乳素在夜間分泌量高，所以夜間擠乳很重要，如果沒能規律2-3小時將乳房中的乳汁排除，那麼就會減少乳汁的產生。

二、手擠乳技巧

1. 清潔雙手、準備好乾淨的儲奶容器，讓自己身體放鬆。
2. 將手掌握成C型，大拇指跟食指放在乳頭上、下方的乳房處，不要太靠近乳頭(距離乳頭1-2公分處)，先同時往胸部內壁壓，此時將乳頭會往外突出。
3. 利用此兩指規律的壓、放、壓、放，即可擠出母乳。
手指壓的時候不要移滑動，避免因摩擦而導致皮膚受損。

三、母乳儲存的時間

裝母乳的容器內不要放太多的奶水，以免吃不完丟掉可惜，亦可避免在奶水冰凍過程中脹破容器。另需於容器外貼上擠奶的日期和時間，才可按順序餵食。

項目	溫度	剛擠出的奶水	冷藏室內解凍的奶水	在冰箱外，以溫水解凍的奶水
室溫	25 度 C 以下	6-8 小時	2-4 小時	當餐使用
冷藏室	0-4 攝氏度	5-8 天	24 小時	當餐使用
獨立冷凍室		3 個月	不可再冷凍	不可再冷凍
-20 度 C 以下 冷凍庫		6-12 個月	不可再冷凍	不可再冷凍

四、母乳運送的注意事項

如果您於出院後仍需攜帶乳汁至他處或醫院，應將乳汁放在可隔熱容器（保冷袋或保麗龍盒），且容器內需放有冰寶以保持低溫，以避免乳汁在運送過程，受外在溫度影響解凍或回溫，而增加細菌孳生之機率。而若母乳於運送過程中解凍或回溫了，則應於 24 小時內食用或之後丟棄。

**若有任何問題請電洽(07) 8036783 轉 3376 或 3393
小港醫院婦產科病房、嬰兒室關心您**