

# 手擠乳與母乳儲存

正確擠奶可維持及增加乳汁分泌，也可預防或減輕乳房的腫脹；母親與嬰兒分開時，可每 2-3 小時將乳汁擠出，以維持乳房持續分泌乳汁，每天擠奶約 8-12 次以上。

## 壹、手擠乳的方法

- 一、徹底清洗雙手。
- 二、準備裝奶水的容器:奶瓶、杯子等。
- 三、舒服的坐著或站著，容器靠近乳房，將大拇指放在乳暈上方，食指放在乳頭及乳暈下方的乳房上對著大拇指(兩指相對成 C 字型)，其他手指拖住乳房(圖一)。
- 四、將大拇指及食指輕輕地往胸壁內壓，不要滑動手指或拉扯乳頭(圖二)。
- 五、壓、擠、壓、擠，應該不痛，如果會痛應考慮是否技巧不對。擠壓幾次後，奶水會開始流出，以同樣的擠壓各個方向。



圖一  
大拇指與食指  
放在乳暈上，  
並往胸壁方向  
內壓



圖二  
以大拇指及食  
指壓乳頭後方  
的乳暈

(圖摘自行政院衛生署國民健康局·職業婦女輕鬆哺餵母乳)

- 六、一邊至少擠壓 3-5 分鐘，直到流量變緩，再換邊擠壓。
- 七、若無乳汁流出以熱敷按摩或深呼吸再擠奶。頭幾天，奶水可能不多，適當的擠奶可能需要 20 至 30 分鐘，短時間無法擠完。

## 貳、母乳的儲存方法

- 一、將母乳倒入清潔的儲存容器，如奶瓶或母乳袋。

- 二、註明冷藏或冷凍日期與時間。
- 三、餵奶前以流動的溫水使奶水溫熱達室溫，不可直接放入火爐或微波爐加熱。
- 四、冷凍庫奶水，餵奶前可先放在冷藏室解凍，再以流動溫水溫熱。
- 五、塑膠瓶、玻璃瓶及母乳集袋都可以儲存母乳

### 參、母乳儲存時間

#### 【新鮮擠出來的奶水】

	溫度	儲存時間
室溫	低於 25°C	6-8 小時
行動冰箱／保冰桶	-15°C ~ 4°C	24 小時

#### 【冷藏奶】

	溫度	儲存時間
( 放在冷藏室； <b>不要放在門邊</b> )		
新鮮奶水	0-4°C	5-7 天
解凍過的奶水	0-4°C	24 小時

#### 【冷凍奶】

	溫度	儲存時間
( 放在冷凍庫；不要放在門邊、 <b>不要再次冷凍</b> )		
在冰箱內的冷凍櫃	不一定	2 週
獨立冷凍	不一定	3-6 個月
單獨的冷凍庫	-19°C	6-12 個月

### 肆、諮詢服務電話

(02) 89667000 轉 1425(嬰兒室)

(02) 89669000 (預約掛號專線)

### 伍、參考資料

陳信孚 (2021)·母乳哺育·於李從業總校閱，實用產科護理學(八版，546-551 頁)·台北：華杏。

## 陸、複習一下(是非題)

- 問題 1.( )手擠乳的方式是將大拇指放在乳頭及乳暈上方的乳房上，食指在乳頭及乳暈下的乳房上對著大拇指(兩指相對成 C 字型)，其他手指拖住乳房。
- 問題 2.( )冷藏奶在餵奶前，以流動的溫水使奶水溫熱達室溫，不可直接放入火爐或微波爐加熱。
- 問題 3.( )冷凍庫或冷藏奶水，不可放在冰箱門旁。

### 正確答案

問題 1：○ 問題 2：○ 問題 3：○

編印單位:護理部 BR (obs-004)  
編印日期:2008 年 12 月 29 日第 1 版  
修訂日期:2022 年 08 月 31 日第 6 版  
全院編碼:亞東醫院出版品(SH101)  
材物編碼:MS4905D056  
宗 旨:持續提升醫療品質  
善盡社會醫療責任  
願 景:成為民眾首選的醫學中心