

# 職業婦女 輕鬆哺育母乳



行政院衛生署國民健康局關心您

# 母乳是嬰兒的最佳食品

## 吃母乳的嬰兒健康聰明

### 哺育母乳原則：

職業婦女在坐月子期間哺育母乳的方法與一般婦女無異。回到工作崗位後，必須把嬰兒託給別人照顧時，只要事先將母乳擠出收集冷藏或冷凍，交由家人或保姆回溫餵寶寶，返家再繼續親自哺育母乳。

### 哺育母乳的方法：

- 您可在上班之前或是前一天晚上先擠好母乳保存，當您上班時交給保姆餵寶寶，也可以在上班休息時間擠，放在冰箱或自備的冰桶內，帶回家給寶寶第二天吃。
- 擠出的母乳要置放於陰涼處，您工作的地方如果沒有冰箱，可用保溫瓶或保溫箱，如用保溫瓶，可一早裝進冰塊，讓瓶子冰冷，然後倒出冰塊，裝進母乳，如用保溫箱，可裝些冰塊在底下，然後把裝好母乳的容器放上，這樣冷藏直到回家。

### 母乳的儲存及使用的方法：

- 母乳置於室溫25℃以下，初乳可存放12~24小時，成熟乳可存放6~8小時。

- 母乳置於冷藏室0-4℃，至多可存放6-8天。
- 母乳置於冷凍室，與冷藏室同門，可存放2週；與冷藏室不同門，可存放3個月。
- 從冷凍室取出解凍，但未加熱之母乳，放於室溫4小時內可使用，放於冷藏室24小時內仍可使用，但不可再冷凍。
- 以溫水隔水加熱解凍但未喝過之母乳，放於冷藏室4小時內仍可使用，但不可再冷凍。
- 母乳經過冰凍後分層而不均勻，需輕輕搖勻，假如母乳是以小量裝的，可混在一起，放於流動的溫水裡加熱(圖一)，使其達到適溫，再用奶瓶或湯匙或杯子餵寶寶，不要放在火爐或微波爐上直接加熱，以免過熱破壞營養成份，只要溫好寶寶要吃的量，不夠再添加。



(圖一) 流動的溫水

### 擠乳需知：

- 將擠出之母乳直接放入有蓋的清潔玻璃瓶或塑膠瓶或母乳袋中，密封好，並預留一些空間，因為母乳冷凍後會膨脹，擠一次乳用一個容器為原則，在容器外貼上擠乳日期和時間。
- 擠乳的次數要看您離開寶寶的時間多久而定，通常最好不要超過四小時，如果您的寶寶剛出生不久且吃的較頻繁，那麼擠乳的次數就要更多，才不會有漲乳的痛苦或漏乳的現象，如果母乳在不當的時候流出來，而無法擠乳，可以彎曲手臂，用手臂稍微用力壓住乳頭一至二分鍾，就會停止；也可以事先在胸罩內襯乳墊，預防滲出。
- 不要因為母乳在開始擠時比較少而灰心，熟練就可擠出足夠的母乳量，每一次

擠的量不一定是一樣的，有一些媽媽在哺乳以後，還可再擠30~60cc的母乳出來，因哺乳以後乳腺暢通，母乳較易流出來。

- 母乳雖然比其他的奶類較不易長細菌，但仍應使用清潔的奶嘴、奶瓶、杯子、湯匙。

### 乳腺之處理：

#### (一) 手擠法：

此法最有效方便，哺乳婦女應當學會，使乳腺分泌暢通，舒解乳腺。

#### (圖二) 如何擠乳



- (1) 大拇指與食指按在乳暈上，並往胸壁方向內壓。
- (2) 以大拇指及食指壓乳頭後方的乳暈。



(3) 從兩側擠壓，變更位置，擠出其他部份的母乳。

- 徹底洗手。
- 舒服地坐或站著，將容器靠近乳房。
- 將大拇指放在乳房上方乳暈處，食指則放在乳房下方乳暈處，兩指相對為C型，大拇指及食指往胸壁內壓。
- 以大拇指及食指壓乳暈後方的乳暈，如此才能壓到乳暈下的輸乳管。
- 壓擠時應該不痛，如果會痛，應考慮技巧不對。剛開始可能沒有母乳，但是擠壓幾次後，母乳開始滴出，如果噴乳反射活躍，母乳會如泉水般噴出。
- 以同樣方式擠壓各個方向，以確定母乳都被擠出。
- 一邊至少3~5分鐘，直到流量變緩，換

邊擠壓，兩邊乳房可交互擠壓，可以同側或異側手擠乳房並可換手。

- 手指不要沿著皮膚滑動，不應擠壓乳頭，壓或拉乳頭就如同嬰兒只吸乳頭一樣，是無法吸出母乳。
- 剛開始頭幾天，母乳可能不多，適當的擠乳可能需要20~30分鐘，短時間內無法擠完。

## (二) 擠乳器使用法：

多數職業婦女喜用這種方法，若技術熟練，耐心收集，您會收到 120cc 的乳汁，市售擠乳器種類多，應仔細閱讀說明書。



(圖三) 以手動擠乳器擠乳

- 第一次使用時，吸乳罩杯必須拆卸後再放入沸水煮十分鐘消毒。
- 每次使用後應徹底清洗並晾乾。
- 經常保持清潔乾燥以備隨時使用。
- 可兩邊乳房交替抽吸，若無母乳流出，以熱敷按摩擠撈胸部往下傾或深呼吸後再抽吸。

目前婦嬰用品店或藥局常可購買到擠乳器、集乳袋、乳墊、母乳專用內衣等各式補助用品，更方便職業婦女哺育母乳時使用。